

# はりきゅう愛媛



愛媛県鍼灸師会通信(第20号)

発行月 2022年2月

発行元 (公社)愛媛県鍼灸師会

〒792-0888 新居浜市田の上二丁目16-52

TEL 0897-45-1280

## CONTENTS

- 第12回はりきゅう市民公開セミナー開催のお知らせ…………… 1
  - 特集：イライラする時のセルフケア… 2
  - 研修会・ボランティア活動の報告… 3
  - information…………… 4
- 令和4年 新年のごあいさつ  
はりきゅう豆知識②  
編集後記

## 第12回 はりきゅう市民公開セミナー開催のお知らせ

来る3月6日(日)13時より、第12回はりきゅう市民公開セミナーを開催いたします。新型コロナウイルスの感染状況により、会場参集は中止いたします。最新情報は(公社)愛媛県鍼灸師会ホームページに掲載いたしますので、随時ご確認ください。

今回は『現代医療になぜ鍼灸と漢方薬が必要なのか』～高齢者の病気には東洋医学がベストです～と題して、川並汪一先生(日本医科大学名誉教授、一般社団法人老人病研究会 会長)にご講演頂きます。川並先生より皆様へ、以下のメッセージを頂いております。

誰でも住み慣れたこのふるさとを去らねばなりません。その前にボケとフレイルの時が来ます。川柳の「つまづいて足元見れば 何も無し」の世界です。

東洋医学は、西洋医学が知らない“元気のスイッチ(ツボ)”で鍼灸療法を発展させました。最小数のツボで最大の力を発揮するのが「三焦鍼法」です。一方、身体の内側から生きる能力を引き出すのが漢方薬です。高齢者に多い症状を映像で示しながら東洋医学の面白さを味わって頂きたいと思っております。

### お問い合わせ

(公社)愛媛県鍼灸師会

電話：0897-45-1280

ホームページ：

<https://www.harikyuu-ehime.or.jp/>



第12回 はりきゅう市民公開セミナー

テーマ 『現代医療になぜ鍼灸と漢方薬が必要なのか』

令和4年 3月6日(日) 13:00~14:10

zoom配信

セミナーに参加される方は、右記のQRコードを読み取ってアクセスしてください。

参加費無料 (対象：一般市民・市民(未成年者不可))

講師：川並 汪一先生  
日本医科大学 名誉教授  
一般社団法人老人病研究会 会長

今回は「現代医療になぜ鍼灸と漢方薬が必要なのか」～高齢者の病気には東洋医学がベストです～と題して、川並汪一先生より皆様へ、以下のメッセージを頂いております。誰でも住み慣れたこのふるさとを去らねばなりません。その前にボケとフレイルの時が来ます。川柳の「つまづいて 足元見れば 何も無し」の世界です。東洋医学は、西洋医学が知らない“元気のスイッチ(ツボ)”で鍼灸療法を発展させました。最小数のツボで最大の力を発揮するのが「三焦鍼法」です。一方、身体の内側から生きる能力を引き出すのが漢方薬です。高齢者に多い症状を映像で示しながら東洋医学の面白さを味わって頂きたいと思っております。

最新情報は(公社)愛媛県鍼灸師会のホームページ(<https://www.harikyuu-ehime.or.jp/>)に掲載いたしますのでご確認ください。

お問い合わせ (公社)愛媛県鍼灸師会 電話:0897-45-1280  
<https://www.harikyuu-ehime.or.jp/>

主催：公益社団法人 愛媛県鍼灸師会  
後援：愛媛県・松山市・NHK 松山放送局・愛媛新聞社

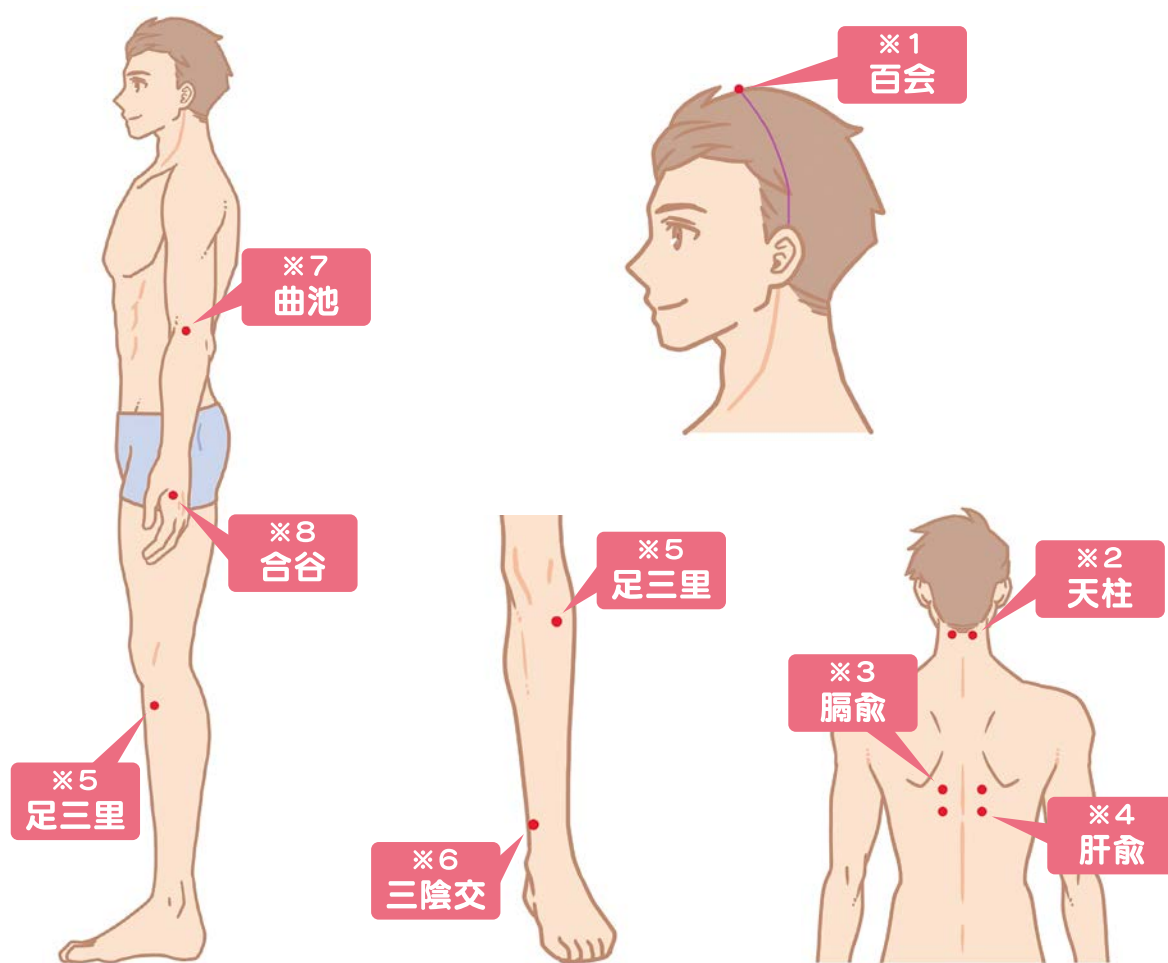
# イライラする時のセルフケア

Shiatsu Massage

ストレスが溜まりやすい現代社会では、何かとイライラすることも多いのでは？でも、いら立ちが高じると血圧が上がり、脳卒中や心臓病の引き金にもなりかねません。そんなイライラを抑えるツボをいくつかご紹介します。

まず、頭のとっぺん中央にある「百会<sup>※1</sup>」、首の後ろの生え際で、二本の太い筋肉の外側にある「天柱<sup>※2</sup>」これらを押さえると頭がスッキリします。

第七胸椎棘突起の外側指二本分のところの「膈俞<sup>※3</sup>」、その少し下で第九胸椎棘突起の外側指二本分のところの「肝俞<sup>※4</sup>」を指の腹でやさしく押してみてください。



他にも、内臓機能特に消化器官を整えるために、膝のお皿のしたにあるくぼみ（外側の方）から指四本分下にある「足三里<sup>※5</sup>」や、内くるぶしの頂点から指四本分上の骨の際にある「三陰交<sup>※6</sup>」、これらを指全体でもみほぐし。肘を曲げた時にできる横しわの外端にある「曲池<sup>※7</sup>」や、手の人差し指と親指の間のくぼみにある「合谷<sup>※8</sup>」も指全体でもみほぐすと、イライラしている気を鎮めてくれます。

ちょっとした時間に思い出して、セルフケアしてみてくださいね。

### 第2回生涯研修会実施報告

去る令和3年9月26日（日）に松山市男女共同参画推進センターを配信場所として、Zoomを用いた会場とオンライン放映というハイブリット形式で第2回生涯研修会を開催した。

今回の研修会には、講師に明治国際医療大学鍼灸学部 鍼灸学講座 教授の和辻 直先生をお迎えして、講義Ⅰでは「伝統鍼灸における診療とその有用性 -主に舌診・問診・背診について-」、講義Ⅱでは「経脈・経筋における鍼灸臨床の活用 -四診（主に切診・切穴）を活用した鍼灸治療-」と題して、伝統的な鍼灸治療の診断法についてご紹介していただいた。

今回の研修会を通じて感じたことは、東洋医学全般に言えることではあるが、今後の課題として、伝統的な鍼灸治療の診断法・治療法の評価をどのように進めていくべきか、このことをもうそろそろ鍼灸業界として統一的に取り組んでいかなければならないということである。

このような取り組みは、大学などの研究機関での積極的な協力なしには達成できない。そのためには、更なる大学などの研究機関の間の情報共有を進めて頂き、東洋医学独自の統一的な評価ツールの作成をお願いしたい。

研修会参加者は、合計35名（会員17名、うち会場参加3名、会員外18名、うち会場参加1名）でした。

### 第3回生涯研修会実施報告

去る令和3年11月28日（日）に松山市男女共同参画推進センターを配信場所として、Zoomを用いたオンライン放映というハイブリッド形式で第3回生涯研修会を開催した。

この研修には、講師に国立大学法人筑波技術大学保健科学部附属東西医学統合医療センターの櫻庭陽先生をお迎えして、「スポーツ鍼灸実践オンライン講座」のテーマで、講義Ⅰでは「患部と全身を診たスポーツ傷害の鍼灸治療」と題して、鍼灸院で遭遇するスポーツ傷害の基礎知識とそれに対する治療戦略、また、患部に加えM-Testを活用した全身把握を治療による選手のケアを紹介していただいた。

愛媛県では、2022年1月30日（日）に第59回愛媛マラソンが開催される予定である。本会所属の鍼灸院にも多くの愛媛マラソン参加者が来院しており、本会では、鍼灸を通じて愛媛マラソン参加者すべてが無事完走できるようにご協力していきたいと考えているので、お気軽にご相談ください。

参加者は30名（会場3名、オンライン27名（うち会員外8名））でした。

### 鍼灸まつりについて

2月20日（日）に実施できるよう企画しておりましたが、新型コロナウイルス感染拡大の影響で開催方法を再検討中です。

### 3月6日 第12回はりきゅう市民公開セミナー Zoom配信

「現代医療になぜ鍼灸と漢方薬が必要なのか～高齢者の病気には東洋医学がベストです～」  
日本医科大学名誉教授・一般社団法人老人病研究会会長 川並汪一 先生

### 愛媛県知事表彰

寺川華奈会員が功績を認められ、この度愛媛県知事表彰を受賞されました。おめでとうございます。今後、さらなる活躍を祈念しております。

## 令和4年 新年のごあいさつ

令和3年度総会より本会会長を拝命しました永易賢一郎です。どうぞよろしくお願いいたします。

昨年、一昨年と新型コロナウイルス感染症のために不要不急の外出自粛などご不便を被られたかと思えます。また、会員・市民のみなさまには、感染拡大防止のためにご協力を賜りました事をこの場をお借りして御礼申し上げます。新・変異株のオミクロンは高い感染力を持っております。ワクチン接種を過信することなく、日々の生活を過ごして頂けたらと思えます。

コロナ禍で事業が先延ばしになっておりました事業を、新たな開催方法で企画しております。詳細はホームページなどで随時掲載いたしますのでご確認ください。

今後とも、（公社）愛媛県鍼灸師会の事業にご協力を賜りますようお願い致しまして、新年のご挨拶に代えさせていただきます。

会長 永易賢一郎

### 編集後記

この冬はオリンピック・パラリンピックが開催します。世界中でオミクロン株が猛威をふるっております。選手は体調管理が大変と思えます。メダルの数は気になりますが、実力が十二分に発揮できれば個人的には充分です。（K）

#### 愛媛県鍼灸師会通信

## はりきゅう 愛媛

携帯・スマートフォンの方は、このQRコードでアクセスしてください。



編集委員 (2021年度)  
委員長 町野 公一  
委員 一柳 智頭



ご意見やご感想をお聞かせください。  
メールアドレス contact@harikyu-ehime.or.jp

## はりきゅう豆知識⑳

◎ 施術後に注意することはありますか？

Ⓐ 普段通りの生活で問題ありません。施術効果をより高めるには、活発に活動はせず可能な範囲でじっくり休養することです。

(町野公一)

