

健康歳時記

県民の皆様/患者様へ

2017/3

NO.4

21

公益社団法人 広島県鍼灸師会

<http://hiroshima.harikyu.or.jp>

鍼灸師会の公益活動

学術研修会

第34回はり供養祭り並びに特別講演会

日時：平成29年2月5日(日) 10:30～15:30

場所：エフピコリム福山地下2階 イコールふくやま

大会議室

「トリガーポイント鍼治療(頸部・腰・肩・頭痛・顎・総論など)」 講演・実技

講師 明治国際医療大学 鍼灸学部 臨床鍼灸学教室 教授 大学院教授

明治国際医療大学付属京都桂川鍼灸院「mythos361」

分院長 伊藤 和憲 氏



参加者数：23名 [内訳：会員16名、会員外7名]

「トリガーポイント鍼治療(頸部・腰・肩・頭痛・顎・総論など)」 講演・実技

講師 明治国際医療大学 鍼灸学部 臨床鍼灸学教室 教授 伊藤 和憲 氏

「痛み」に関してはまだまだ解明されていない事が沢山あるようです。そんな中で、急性痛と慢性痛、局所と全体、末梢・脊髄・脳と分類する事で、見えてくるものがあるようです。

「トリガーポイント」は痛みに対する一つの考え方ですが、実際に臨床に携わっている伊藤先生の講義と実技には説得力があったように思います。皆様の臨床の一助となれば幸いです。

また、伊藤先生はバイタリティに溢れ、鍼灸を広める様々な活動もされているようです。臨床、研究ともども益々のご活躍をお祈り申し上げます。

会員外の方が岡山、倉敷、尾道、呉からお越しになりました。是非とも多くの皆様にご参加頂きたいです。学術部長としても努力して参りますので、宜しくお願いいたします。

この講演を開催するにあたりご協力を頂いた関係者、当日お手伝い頂いた皆様に心より感謝申し上げます。また、大変ご多忙の所、快く講演をご承引下さりました伊藤先生に厚くお礼申し上げ、報告とさせていただきます。





第12回福山鍼灸学術大会

日時：29年 2月19日(日) 13:30 ~ 16:30
場所：リムふくやま地下2階 イコール福山 大会議室
講師：(一財)東洋医学研究所主任研究員、日本鍼灸理療
専門学校教務部長 木戸 正雄 氏

演題：「VAMFIT」(経絡系統治療システム)
診断をいかにして一本の鍼をどこにどのように打つのか、その大切さを改めて学ぶこととなった。
古典の記載ミスや書き写しのミスが多々あることも学んだ。



第8回とびしまマラソン鍼灸治療ボランティア

平成29年2月26日(日)

当日は穏やかに晴れ、朝早くからランナーやその家族、観衆で県民の浜一帯が盛り上がっていました。

参加者は広島市地区から岩本、大井、丸木の各先生と私、呉地区から、向田先生、福山地区から山下先生の6名で

蒲刈 B&G 海洋センターの一室にて活動をおこない、朝8時半から治療開始としたのですが、

出走前のランナーが待ちかねたようにコンディションを整えるためにこられました

なかには午後「おかげさまで無事に完走することができました！」とお礼に来られる方もおられ、この活動が一定の成果をあげているのだと感じました。

午後3時半までで5台のベットで65名の治療をすることができました。

内訳は男性47名、女性18名

部位は腰、臀部 32
下肢 38うち足関節20

膝 15
勁肩部23

(複数解答)

でした。参加いただいた先生方、朝早くからありがとうございました。

先生方のおかげで治療活動の開始から撤収までスムーズに行うことができました。

今後ともご協力よろしくお願いたします。



TOPIX 光保 和博

平成28年12月11日に行われた J I M T E F 第5回アドバンスコース受講について報告させていただきます。

場所 J I C A 関西国際センター 神戸市中央区

国際医療技術財団 (J I M T E F) の災害医療研修第5回アドバンスコースが神戸市中央区にある J I C A 関西国際センターで開催され、受講してまいりました。

理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、栄養士、臨床心理士、歯科衛生士臨床検査技師、診療放射線技師、柔道整復師らと共に「次に来る大規模災害」に備えて、連携の ための話し合いと実践的な災害対策本部運営のシミュレーションが行われました。

事前に戦術と指揮に関する本を読んで臨んだのですが、次々と起こる事態に、今日、その場で出会った人たちがチームを作っても混乱してうまくいかないのだということに参加者全員が感じました。

また、安否確認の迅速化と、実際に活動できる組織にするために、会員メーリングリストを各業界団体で作成すべきだということを感じました。

また、安否確認の迅速化と、実際に活動できる組織にするために、会員メーリングリストを各業界団体で作成すべきだということを感じました。

また、安否確認の迅速化と、実際に活動できる組織にするために、会員メーリングリストを各業界団体で作成すべきだということを感じました。

また、安否確認の迅速化と、実際に活動できる組織にするために、会員メーリングリストを各業界団体で作成すべきだということを感じました。



2016年度学術部門優秀賞 受賞者

受賞基準

学術管理カード保有者である事

6月研修会 (2単位)

広島県鍼灸学術大会 (4単位)

はり供養祭特別講演会 (4単位)

日本鍼灸師会 全国集会 (10単位)

以上の学術研修を6単位以上取得した者

大変におめでとうございます！

広島市

石原 敦彦 (メディアル鍼灸治療院 中区白島北町11-12
川手ビル1F 082-511-7474)

岩本 素明 (岩本鍼灸院 佐伯区五日市2-6-21
082-924-1181)

丸木 直也 (丸木鍼灸療院 西区三滝町15-12
082-237-3629)

光保 和博 (山崎鍼灸治療院 中区富士見町2-8-45
082-249-5648)

東広島市

坂井 孝之 (坂井きゅう鍼療院 東広島市西条朝日町
6-26 082-422-2881)

牛尾 雄二 (牛尾鍼灸院 高屋町造賀2820-11
082-436-1222)

福山市

岡田静治郎 (岡田治療院 福山市新市町新市709
0847-52-6412)

時本 哲弥 (時本鍼灸治療院 延広町5-5
084-923-0801)

宝諸 有弘 (宝諸はり灸院 福山市佐波町408-2
084-951-2738)

幸崎裕次郎 (愛鍼灸院 福山市手城町2-22-2-2
084-973-2460)

濱本 達男 (本坊はり・きゅう養生所 駅家町坊寺35-3
084-976-4708)

山下 桂史 (山下鍼灸院 南松永1-29-8
084-933-4677)

尾道市

向山 高之 (向山鍼灸治療院 尾道市御調町丸河南934-1
0848-76-3405)

府中市

杉原 安子 (スギハラ鍼灸院中須治療室 中須町182-2
0847-51-5611)

杉原 朝香 (スギハラ鍼灸院上下治療室 上下町上下
1869 0847-62-4272)

編集後記

暦の上では立春を迎えましたが、まだまだ、寒い日が続くこの時期、凍瘡(とうそう)いわゆる「しもやけ」で我が子が困っていると多くのお母さんが、悩んでいらっしゃることをお聞きします。しもやけの痒さで勉強に集中できなくなったり、痛みのため、歩けなくなったり、泣きだす子もいらっしゃるそうです。皮膚が寒冷にさらされた直後には静脈と動脈が収縮していますが、そのあとに動脈は静脈よりも早く拡張します。そのため、動脈は拡張しているのに静脈は収縮している状態が起こり、組織内に滲出液(しんしゅつえき)や炎症起因物質がもれて炎症や浮腫(ふしゅ)(むくみ)が起こればと考えられています。「しもやけ」は寒冷刺激による皮膚の血行不良から起こる皮膚病の一つです。東洋医学では、停滞した血液を「瘀血」(おけつ)と呼び、「しもやけ」は代表的な「瘀血」の症状です。鍼灸治療は瘀血の症状を改善することを得意としますので「しもやけ」でお悩みの方は是非、ご相談ください。お子様にも、安心して治療を受けて頂けます。

編集者: 幸崎裕次郎

発行責任者: 岡田静治郎

発行所: 公益社団法人

広島県鍼灸師会 広報部

福山市新市町新市 709

健康歳時記

2016/12
NO.3 20

公益社団法人 広島県鍼灸師会

<http://hiroshima.harikyu.or.jp>

県民の皆様/患者様へ

鍼灸師会の公益活動

学術研修会

公益社団法人広島県鍼灸師会は会員症例発表を広島県鍼灸学術大会として行いました。本年34回を迎え有意義な学術大会となりました。

一般発表

1. 「小児喘息の一症例」

広島県鍼灸医学会 崎濱 成康

(座長 谷口 正昭)

2. 「アトピー性皮膚炎とバセドウ病の治療経過 ～ 1 症 例 報 告 ～」

広島県鍼灸医学会 水本 絢子

(座長 谷口 正昭)

3. 「半身マヒの方のQOLの向上を目指して」

(一社) 広島県鍼灸マッサージ師会 佐々木健二

(座長 岡田 佳広)

4. 「認知症患者に対する鍼灸治療の一症例」

IGL 鍼灸マッサージ治療院 山本 竜正

IGL 医療福祉専門学校 尾野 龍一

(座長 南 一成)

5. 「気味を用いた鍼灸治療」

経絡治療学会広島部会 高橋 利幸

(座長 永石 雄嗣)

6. 「大規模災害と鍼灸治療ボランティア活動」

(第1回災害支援鍼灸師養成講座を受講して)

広島市地区鍼灸師会 光保 和博

(座長 石原 敦彦)

7. 「神経幹刺激療法が奏功した橈骨神経麻痺の一症例」

福山地区鍼灸師会 濱本 達男

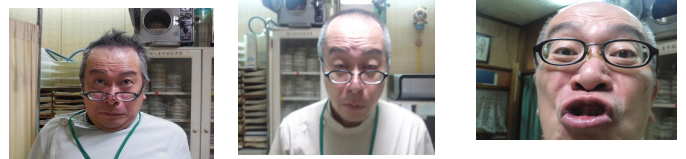
(座長 杉原 朝香)

特別講演

高比良 伸哉 氏
経絡治療学会評議員、経絡治療学会長崎部会長
長崎県鍼灸師会理事

(座長 時本 哲弥)

演題 「体質別鍼灸 ～診察診断そして治療～」 講演・実技



ひろしま国際平和マラソン 鍼灸ボランティア治療

ひろしま国際平和マラソンが11月3日(祝)に開催され、広島県鍼灸師会から16名が鍼灸治療ボランティアに参加しました。

当日は快晴で鍼灸師会のテントにも多くのランナーが訪れました。

朝8時から今回は午後2時まで受付をした結果194名の治療を行うことができました。

1人10分の施術でベッド6台で対応したのですが、特に開会式前と走り終えたランナーの来られる午後は例年通り集中しました。

長谷川先生らによる坐位での治療を行う等、臨機応変な対応でスムーズに対応できました。

また、このたび岡田会長、坂井先生の施術を間近で見ることができ、参加いただいた先生方、IGL、朝日の学生にも良い刺激になったと思います。

自身は気持ちに余裕が無く、周囲に気配りが出来ない等、反省点も多くありましたが、周りの先生方、学

生達に助けていただきました。

当日参加いただきました岡田、坂井、石原、丸木、細田、山下、都築、向田、西平、大井、岩本、長谷川、南、竹内、寺坂、各先生方ありがとうございました。今後もよろしく願いいたします。

最後に施術数と内訳です。

施術数 194名

内訳は

男性 114名 女性 80名

腰痛 93名

下肢痛 72名

肩痛 87名

膝痛 35名

上肢痛 11名

その他 11名 (複数回答)

鍼灸ボランティア治療参加者

広島市

中区 石原 敦彦 (メディアル鍼灸治療院)

光保 和博 (山崎鍼灸治療院富士見町整骨鍼灸院)

西区 丸木 直也 (丸木鍼灸療院)

竹内 良 (朝日医療専門学校)

寺坂 修平 (朝日医療専門学校あさひ鍼灸院)

安佐南区 大井 良章 (おおい鍼灸院)

西平和彦 (にしひら鍼灸接骨院)

南一成 (IGL 医療福祉専門学校)

佐伯区 岩本素明 (岩本鍼灸院)

長谷川 貴 (マリモ鍼灸接骨院)

府中町 細田 裕太郎 (細田はりきゅう治療院)

向田 淳子 (向田鍼灸治療院)

東広島 坂井 孝之 (坂井きゅう鍼療院)

福山市 岡田 静治郎 (岡田治療院)

山下 桂史 (山下鍼灸院)

都築勤 (はり灸治療院 水平庵)



お知らせ

第8回呉とびしまマラソン

マラソン会場にて、無料、はりきゅう治療体験ができます。お気軽にお越しください。

日時：平成29年2月26日(日)

場所：呉市蒲刈町大浦字沖浦 県民の浜

編集後記

高齢者の重大事故が大きく報道されていますが、事故の原因の一つに認知症が疑われています。認知症発症の20%を占める原因は、脳血管性といわれておりこれは、東洋医学的に考えますと上焦の気が不足し、下焦の気が有余になる、また、心と脾の虚よりおこり、つまり血の不足よりおこると言われております。この状態を改善することは、はりきゅう治療の得意とする分野でもあります。認知症予防には、ぜひお近くの鍼灸院にご相談ください。

編集者：幸崎裕次郎

発行責任者：岡田静治郎

発行所：公益社団法人

広島県鍼灸師会 広報部

福山市新市町新市 709

鍼灸師会の公益活動

学術研修会

6月12日に朝日医療専門学校広島校にて「新経絡治療について」と題して、日本新経絡医学会 宇土豪氏の講演が行われました。「新経絡治療」とは、一定の法則により、患部に触れず遠隔の経穴を金属棒や手指で刺激し治療するというものです。

医師をはじめ鍼灸師等にも広まりつつあるようです。難治性疼痛疾患や発達障害、うつ病等にも応用されています。



アクアスロンくらはし大会 鍼灸ボランティア治療

7月17日(日)去年と同じように朝方は雨が降りましたが、大会が始まる頃には止んで暑い一日となりました。

治療場所は温泉館の二階ホールで、エアコンも効いてますし、主催者からタオル等も多量に貸し出していただき、快適な空間でした。

今回はベッドを五台に増やし、希望される方が集中したときも対応できるようにした結果、37名治療することができました。



鍼灸ボランティア治療参加者

広島市

中区 石原 敦彦 (メディアル鍼灸治療院)

光保 和博 (山崎鍼灸治療院富士見町整骨鍼灸院)

西区 丸木 直也 (丸木鍼灸治療院)

安佐南区 大井 良章 (おおい鍼灸院)

呉市 向田 淳子 (向田鍼灸治療院)

福山市 幸崎裕次郎 (愛鍼灸院)

山下 桂史 (山下鍼灸院)

スポーツと鍼灸治療 ランナーへ〔7〕

6、風邪

ランナーは試合に向けて走りこみ、持久力を付け、そこにスピードを入れていき、まさにギリギリのところまで仕上げていきます。そのため調整期に入った段階でふっと、風邪を引くことがあります。

これは選手監督ともに、十分に気を配っていても時として起きてしまうものです。今までの努力がまさに一瞬にして崩れてしまう、大変怖いことです。ランナーが風邪をひいた時の東洋医学的な対処を知ってください。

レースと関係のない時期の風邪

できるだけ現代薬は飲まずに治したいものです。現代薬の多くは胃腸や肝臓に負担をかけるものが多いため、症状が取れても、トレーニングを開始するとしばらくは身体のだるさが抜けません。また、乳酸が発生するような負荷の高いトレーニングでは、早期に身体が動かなくなります。

もし風邪をひいても胃腸症状(下痢、便秘、腹痛、食欲不振、吐き気)がなければ、食事の量をできるだけ減らし、しかも消化の良いものを食べて温かくして寝ることが、復帰への最短距離です。風邪をひいたから栄養を取るほうがいいだろうと、しっかりと食事をするのはかえって治癒を遅らせます。

自然治癒力を簡単にいうと胃腸の力のことです。よって普段は消化に使う胃腸のエネルギーを極力抑えて、その分を、すべて風邪を治すほうにまわしてやる必要があります。ポイントは食事の量を減らすことです。以下に風邪をひいた時、またはひきそうな時に食べてはいけないものを示しておきます。漢方医学の聖典『傷寒論』という本にこう記されています。

『生冷粘滑肉麵五辛酒酪臭悪等の物を禁ず』以下に説明していきます。

生・生もの 麵・麵類 臭悪・臭いのきついもの

冷・冷たいもの 五辛・刺激物 粘滑・ヌル、ねがしたも 酒・アルコール 肉・肉類 酪・乳製品

では何をたべるといいのか？という“おかゆ”です。温かいおかゆを少量食べて下さい。

よく風邪をひいた時うどんを食べる選手がいますが、麺類はよく噛まずに飲み込んでしまうため意外と消化に悪いものです。

もし胃腸症状（下痢、便秘、腹痛、食欲不振、吐き気）がでておれば、漢方薬、はり灸治療で対応してください。または医療機関を受診して点滴を受けてください。

レース直前の風邪

まずレースを走るか、走らないか判断しなければなりません。この判断は非常に難しいものですが、長距離ランナーは内臓の状態が成績が決まってくるから、もし胃腸症状（下痢、便秘、腹痛、食欲不振、吐き気）がでているようであれば、いい走りをするのは難しいかもしれません。

またどうしても走るのであれば、ドーピングの問題に充分注意して、胃腸をかいさないですむ点滴か、鍼灸治療で対応してください。

7、房事（ぼうじ）

ここからは男性に向けての話になります。今まで、このことについてはあまり話をしてきませんでした。しかしレースに向けて体調を整えていく上で、非常に重要なポイントになりますので、知ってもらいたいと思います。

房事とは、SEXのことです。男性の様々な病気はこの房事のし過ぎが原因になっていることが少なくありません。精液というのは先天的な生命力を主る、腎の働きによって作られます。そして射精するということは先天的な生命力を漏らすということになります。

そのため古代から、SEXをどのように、どれくらいの頻度で行うかということは、男性が健康を維持するために、または長寿を得るためには避けて通れない問題とされてきました。そのために数千年前から、歴代の名医たちは、数多くの房中術に関する書物を書き残しています。

ランナーにあてはめて話を進めていきます。射精すると腎が疲労するということは上記の説明より理解していただけたと思います。この腎が弱るとどうなるか？精神面で言えばレース後半の粘り、あきらめない気持ち、つまり忍耐力が弱くなります。身体面では、腰痛、疲れが取れにくい、身体がだるい、過食（食べ過ぎ）になる、のぼせる、疲労骨折をしやすい、骨折の治癒が遅れる、下痢をしやすくなる等の症状が出てきます。

ではどれくらいの頻度がよいか、以下に記します。

参考にして下さい。

20代 4日に1回

30代 8日に1回

40代 16日に1回

50代 20日に1回

60代 精を漏らすべからず、

体力盛んな者は30日に1回

ここで重要なことは、し過ぎ、しなさ過ぎ、共に身体によくないということです。

ランナーは、特に調整期に入ったら上記のことを守っていただきたい。

(安佐南区 志庵鍼灸院 山口誓己)

編集後記

世界が注目したりオ・オリンピックが閉会した。我々業界人が気を惹かれたのが吸角で丸アザを付けた選手がトップアスリートに多かった点である。(水泳で19個の金メダルを獲得(2016/8/8時点)したマイケル・フェルプル選手、五輪水泳女子メダリストのナタリー・コーグリーンや、体操男子のアレクサンダー・ナドア)など、報道では、患部の鎮痛効果と血流量のアップがあり鍼灸治療と同様の効果があると紹介された。皆さんの活躍に期待。(ゆ)

編集者：幸崎裕次郎

発行責任者：岡田静治郎

発行所：公益社団法人

広島県鍼灸師会 広報部

福山市新市町新市 709

第34回広島県鍼灸学会

【日時】平成28年9月25日(日)

10:00~16:00

【会場】朝日医療専門学校 広島校

・広電西広島・己斐駅から徒歩1分

・JR西広島駅から徒歩2分

【一般発表】10:05~ 7~8題

【特別講演】13:30~

「**体質別鍼灸 ~診察診断そして治療~**」

講演・実技

経絡治療学会評議員、経絡治療学会長崎部会長

長崎県鍼灸師会理事

高比良 伸哉 氏

【参加費】

(公社)広島県鍼灸師会会員・会員外・学生とも

無料

*準備の都合上、抄録集・配布資料は数に限りがありますので、全員に行き渡らない場合があります、ご了承下さい。

主催：公益社団法人 広島県鍼灸師会

後援：広島鍼灸医学会、経絡治療学会広島部会、IGL 医療福祉専門学校、IGL 医療福祉専門学校同窓会、朝日医療専門学校広島校、広島朝日会、(一社)広島県鍼灸マッサージ師会 (順不同)

出展：大宝医科工業株式会社

健康歳時記

2016/6

17

公益社団法人 広島県鍼灸師会

NO. 1

http://hiroshima.harikyu.or.jp

●公益社団法人 広島県鍼灸師会 平成27年度 通常総会鍼灸師会

5月8日（日）福山市男女参画センター
イコール福山 大会議室
新役員が決まりました
今後ともご指導ご鞭撻よろしくおねがいします

会長	兼務保険部長	岡田 静治郎
副会長	兼務学術部長	時本 哲弥
副会長	兼務共済部長	石原 敦彦
総務部長		細田 裕太郎
組織部長		丸木 直也
財務部長		山下 桂史
広報部長		幸崎 裕次郎
普及部長		光保 和博
青年部長		岩本 素明
副学術部長兼務副財務部長		寶 有弘
副普及部長		滑 紀彦
監事		坂井 孝之



●鍼灸師会が行うボランティア お灸教室 & 親子スキンタッチ指導者講習会

4月24日（日）に西区己斐の朝日医療専門学校にて一般の方に公開してお灸教室とスキンタッチ指導者講習会を行いました。

1部 お灸教室



休憩お茶タイム

朝日医療の溝辺先生による、スーパーで買える材料で作った「気分スッキリ薬膳茶」「ほっこり温まるハチミツ入り薬膳茶」2種類



2部

スキンタッチ指導者講習会 理論と実技



すこやか 2015 親子スキンタッチ教室 子育て応援団 すこやか 2016 親子スキンタッチ教室

5月21日（土）、22日（日）にグリーンアリーナにて子育て応援団「すこやか2016」が開催され、鍼灸師会も例年通り『親子スキンタッチ教室』を行って参りました。2日間の総来場者数が3万7千人を超え、サポートゾーンの我々のブースには112組の親子が来られました。



スポーツと鍼灸治療 ランナーへ〔7〕

3.スランプ

練習をしても結果がでない、長い間自己記録を更新できない、いつも身体が重だるい、気持ちが乗らない、これらが内臓疲労で一番怖い症状です。筋疲労であればわずかな休養で必ず回復しますが、内臓疲労はそれに比べると回復しにくいようです。よって日ごろから内臓疲労をためないように気をつけておく必要があります。スランプになる原因はいくつか考えられます。まず一番多いのがオーバートレーニング。本来であれば、トレーニングをして休養して回復させることを繰り返していけば、緩やかに、右肩上がりに、走力はついてくるものです。しかし内臓疲労が慢性化すると、トレーニングの疲労を回復させることが難しくなってきます。練習すればするほど走力は落ちてきます。しかし選手はその原因をトレーニングが足りないからだと思いき、もっとトレーニングをする。その結果、更に疲労する。調子が上がらない。その精神的ストレスからも内臓疲労に拍車がかかる。悪循環です。環境の変化からも内臓疲労を起こしてスランプになります。特に高校から大学に上がるときに多いようです。一番遊びたい盛りに、親元から離れて自由になるために日常生活が非常に乱れ、その結果内臓疲労を起こします。タイムが伸び悩んだ時はじめて我にかえり、立て直そうとするのですが、すでに慢性化した内臓の疲労は、数日、数週間では回復してきません。よってスランプになった時は早急に治療を開始する必要があります。積極的に内臓の疲労を取り除きながら、きちんとした生活を習慣づけることが大切になってきます。

4.精神的要素

内臓が疲労する原因の④のところの説明したように、精神力というのは内臓の働きが作り出しています。よってレースやトレーニング時の積極性、粘り、また逆に弱気も、すべて内臓疲労の度合いから来るものです。ときに、後半非常に粘りのある走りをしたり、前半から積極的な走りをみせるのは、内臓の疲労が取れ、状態がいい時です。逆に、自分では我慢して粘ろうと思うが、あっさりあきらめの気持ちが出てくる、これは内臓に疲労があるからです。調整期または日ごろからの、内臓の疲労を取るということに失敗しているのです。

5.体質

もって生まれた内臓の強さというものがあります。一般に太りやすい体質の人は内臓が強く、いくら食べても太らないという人は内臓が弱い傾向にあります。また口が大きい、唇が厚い、顎のはっている人は内臓の強い人です。逆に口が小さい、唇が薄い、顎の細い人は内臓が弱い傾向にあります。また目の大きさは肝に貯蔵している血液の量に比例します。よって目の大きい人は、

身体に蓄えている血液が多く、目の小さい人は血液量も少ないといえます。内臓の疲労を取っていくために、私はもっと細かい体質を見極め、それに合わせた治療、調整をしていきますが、ここでこの話をするのは、皆さんにこれを知ってもらうためではありません。ここで知っていただきたいのは、『人それぞれで体質が異なる』ということです。そのために自分と人を比べることは無意味なことだと知ってください。一流ランナーと同じトレーニングをしても強くなるとは限りません。同じ調整をしても体質によって疲労の取れ方が異なるので、真似てもうまくいかないことが多いのです。また「あいつは遊んでいても強いから、俺もトレーニングさえしっかりすれば遊んでも大丈夫」という考えは愚かなことです。

もっともっと自身の身体の変化を大事にして、自分に合うトレーニング量、調整方法を模索してください。もともと内臓の弱い選手は普段から内臓の疲労を抜くことを一番に考えれば、一流になれます。その方法を自分の感覚で見つけてください。もともと内臓の強い選手は無理をしすぎます、また不摂生をする傾向にあります。そのため失敗しやすいようです。しっかり節制して下さい。(志庵鍼灸院 山口誓己)

予 告

● 6月学術研修会

日 時：6月12日(日) 13:00～15:00
会 場：朝日医療専門学校広島校
内 容：「新経絡治療について」
講 師：日本経絡医学会 宇土 豪 先生

● アクアスロンくらはし大会

鍼灸治療ボランティア
7月17日(日) 午前7:30～
呉市倉橋町 桂ヶ浜海水浴場 温泉館2階

● 第34回広島県鍼灸学術大会

日 時：平成28年9月25日(日) 10:00～
特別講演：高比良 伸哉 先生
経絡治療学会評議員
経絡治療学会長崎部会長
長崎県鍼灸師会理事

編集後記：

新年度を迎え鍼灸師会も会長をはじめ役員が変わり新たなスタートを切りました。鍼灸師会の春はスキンタッチお灸教室の青年部活動から始まります。春は色で云えば青。人生においても成長が著しい青年が活躍する時期でもあります。(あ)

編 集 者：幸崎裕次郎

発行責任者：岡田静治郎

発 行 所：公益社団法人

広島県鍼灸師会 広報部

福山市新市町新市 709

鍼灸俳壇

走り梅雨腫うつろぎ脾を傷る

(勵鍼)