

鶴岡田川鍼灸マッサージ師会ニュースレター

鍼灸マッサージを地域の皆様の健康に役立てていただくためのニュースレター

2022年11月20日に行われた市民公開研修会、講師に上野ファミリークリニック・上野雅仁先生をお迎えし「健康寿命を延ばすための地域医療」を当師会長には「市民の健康をサポートする鍼灸マッサージ」について講演していただきました。会場のスクリーンが見えづらい、音が小さいなどご迷惑をおかけする場面もありましたが、総勢57名の参加者皆様のご協力が無事に終了することができました。その研修会での貴重なお話の内容をまとめました。



「健康寿命を延ばすための地域医療」

- **薬に対する依存を自覚する**
人の体は十人十色普遍的な薬はない。
薬は一時的に利用し生活習慣を見直す。
- **予防の意識と自分の体の声をきき、内省する**
筋肉は最大の器官、筋トレをすることで血流がよくなり自然と体の不調がなくなる実感がある。
- **病気や症状があってもどう健やかに生きるか**
日々の摂生と感謝、ポジティブな気持ち。
一病息災（ひとつづらい持病があったほうが健康に気がついて長生きすること）
- **サーチュイン遺伝子の活性化**
食事を断つ、制限することで老化した細胞のDNAを修復する。
- **今後の鶴岡市について**
2045年には65歳以上が半分以上と高齢化が進み医療機関の受診率も高くなる。看取り医療の増加。本人が望む形での終末期医療を提供していくため、医師が懸け橋となって多職種、リハビリ、介護、ソーシャルワーカー、鍼灸師などと連携し取り組んでいきたい。

上野雅仁先生紹介

救命救急の研鑽のため各地の救命救急センターで研修をつむ。救命医としての経験から一時的なかかわりより子どもから大人、最期まで診る医療を行いたいと総合診療科を目指し2022年8月に開院

◆参加者からの声

「上野先生の死を看取る時その人がどの様に生きて来たかを考えると仰った事に共感しました」

「予防の意識をもつことの大切さ！生きていることに感謝することが大事」

「市民の健康をサポートする鍼灸マッサージ」

- **人間に備わっている自然治療力が十分に発揮できるように、体のバランスを整える治療が東洋医学である。**
- **鍼灸マッサージ師は国家資格である**
- **鍼灸マッサージの治療は保険適応になる**
・鍼灸は6疾患（神経痛、リウマチ、頸腕症候群、五十肩、腰痛症、頸椎捻挫後遺症）が適応となる
・マッサージは診断名によらず筋麻痺、関節拘縮など医療上マッサージが必要とする症例
- **健康である時、未病、病気の時など幅広く利用できる**
- **病気になった時に治療が十分に効果を発揮できるような体づくりが大切である**
健康は他人任せでは得られないので、日頃から万全な体調を保つような食生活や生活習慣を心がける。
- **養生は健康な時、若い時から行う**
病気になりにくい体づくり、たとえ病気になっても治りやすい体づくりは健康寿命を延ばすことにつながる。
- **小児鍼 刺さない鍼で軽い刺激で治療する**
子どもの頃から治療法や養生法を学ぶことが大切である。

70歳以上のみなさん！ご存じですか？

**国家資格の
はり・きゅう・マッサージ師
から受けた施術費の一部を
助成します**

鶴岡市在住の70歳以上の方に助成券が発行されます。お問い合わせは長寿介護課 29-4180まで

健康保持に
お役立て
ください



活動報告

行ってきました！

WAKUWAKU ワーク 2022



鍼灸あん摩マッサージ指圧師になる方法などの説明



スポンジに鍼をさす体験



艾をひねってもらい火も付けました

<生徒さんの感想>

●将来の夢に鍼灸の資格を取ることが入るくらい面白かった●国家資格を取らないとマッサージ師になれないことが分かった●お客さんの病気や痛みを和らげる素敵なお仕事だと思った●鍼を刺しても体が痛くない技術があると聞いて驚きました

森井治療院・森井 雪

患者さんが本来持っている自然治癒力を活性化させることを目的として治療しています。常に明るく接し患者さんに安心して施術を受けていただけるように心がけております。

齋木晃指圧はりきゆう治療院・齋木 晃

タオ アヤメ臨床室・今井 美幸

健康法として鼻うがいをしています。口からうがいをするより効果てきめんおすすめですよ！

養生堂・長南 光洋

気血の流れをよくして健康を増進しましょう。

五十嵐マッサージ・五十嵐 和夫

出張マッサージ（温海温泉宿泊者が対象です）を行っています。

工藤治療院・工藤 久喜

諦め無い！裏切ら無い！嘘つかない！全ては本気のチャレンジだぞ！！

杏林堂鍼灸治療所・渡邊 瑞恵

おかげさまで
今秋、45周年になります。

はりきゆう 香堂・伊藤 江理香

夏はソフトボール、冬はスキー、体を動かすことが好きです。

マッサージ富谷・富谷 ハツミ

主に湯野浜温泉で出張マッサージをしています。温泉に来た際はぜひご利用を！

羽黒鍼灸院・日向 正晴

治療院すこやか・山田 健

マッサージの施術時間は60分が多いと思います。病院などの問診時間に比べるとたっぷりと時間があります。体のことや世間話をする事で気持ちが晴れる方もいらっしゃいます。精神的なバランスや体調のリセットになればと考えています。

青柳鍼灸治療院・阿部 健治

鶴岡市柳田字田中30-4

会員からひとこと

渡邊瑞恵会長あいさつ

日本の超高齢社会は更に進み、医療費は増え続けている状況です。健康寿命を伸ばすことは、自分らしく生きていくための鍵になるでしょう。鍼灸マッサージは、私達人間の『心と体のバランスを整える』治療です。今年には鶴岡田川鍼灸マッサージ師会が発足してから、105年になります。同業者同士の研鑽と地域医療への貢献のため、先輩方が築いた志を引き継ぎ、皆様の健康に寄り添い、社会のニーズに応える活動を続けていきたいと思っています。