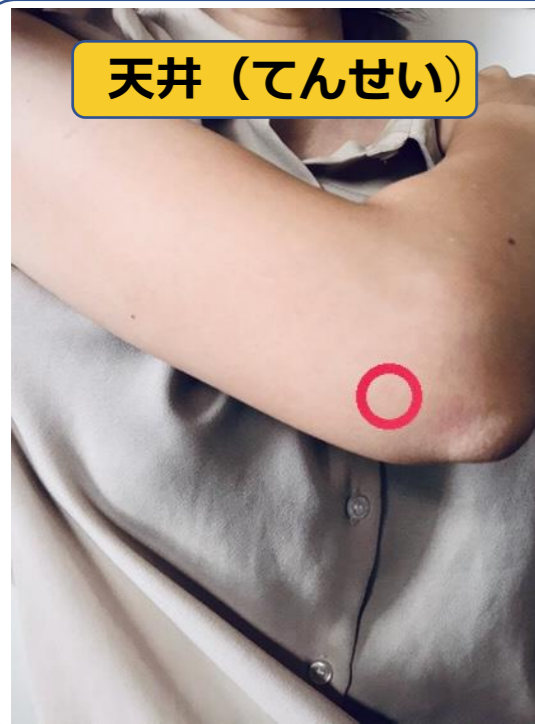


発行者：公益社団法人愛媛県鍼灸マッサージ師会
会長 佐藤 佳孝

事務所：〒790-8032 松山市南斎院町951-11
TEL・FAX 089 (974) 1219
E-mail：ehimekenshikai@e-ahaki.com

編集者：広報部長 松岡 嵐

愛媛県師会サイトはこちら→



天井 (てんせい)

病気に負けない免疫とツボのお話 その2

同じウイルスにさらされても、発症する人とならない人がいます。その分かれ道となるのが、白血球の強さ。白血球の力がウイルスを上回れば病気にかからず、反対に何らかの理由で白血球が弱まっていると、病気にかかってしまいます。

<参考文献> 元気読本「ウイルス・細菌と戦う力“免疫力”を高める心得と健康術」オアシス株式会社 5月/1号 2頁。

天井の場所：肘頭から肩に向かって指幅1本分上側にある大きなクボミの真ん中にあります。

ツボの効能：肩から腕のこり、痺れ。肘の痛み。

会長挨拶

会長 佐藤佳孝

9月6日の台風10号が近づくなかで中央学術研修会を開催し、参加者の皆さまに怪我やコロナ感染が無かったことは、会の代表者として肩の荷がおりました。

午前中は会場から素晴らしい松山城を眺望できる良いお天気でした。開会式では15年という歴代会長の中で一番長く代表として務められた浦川前会長が、来賓の前で退任のご挨拶をされました。また、私へのエールを込めた内容でもって責をはたされたことが印象に残ります。

さて、上半期はコロナ禍で思うように事業が進まなかったことは以前に述べておりました。愛媛県では8月23日から1ヶ月、新たな感染者が出ず、入院加療している方もいない状況になりました。よって10月から大街道献血ルームでのマッサージ施術が再開となります。参加協力いただく会員は献血ルームが用意しているガイドラインに沿った予防策を守っていただくようお願い申し上げます。11月の学術研修会、12月の保険研修会を予定していますので掲載の案内でご確認下さい。

また昨年度で終了した松山市主催の「みんなの生活展」に代わり松山市男女共同参画推進センター「コムズ」が主催する「コムズフェスティバル」の講演会には、本会顧問の榎本真幸先生にご依頼して来年2月に参加いたします。次号にて詳細をお知らせすると共に、日が近づきましたら会員へチラシを配布しますのでPRをお願いいたします。

東京都からの来県者に加えインフルエンザが流行する時期になりますので、引き続き感染予防対策とご自身の健康管理を継続し、まだまだ続くこの難局を乗り越えて下さい。

10月～11月の予定一覧

- 10月毎週(水) 大街道献血ルーム無料マッサージ
- 10月25日(日) 瀬戸内しまなみ海道・国際サイクリング大会(中止)
- 11月毎週(水) 大街道献血ルーム無料マッサージ(予定)
- 11月8日(日) 第2回学術研修会

※新型コロナウイルス影響の為、予定の変更・延期・中止の可能性があります。

令和2年度中央学術研修会 報告

学術部長 三谷武

愛媛県との共催による今回の中央学術研修会では3人の来賓(衆議院議員 塩崎恭久様、愛媛県議会議員 戒能潤之介様、愛媛県議会議員 明比昭治様)をお迎えし、開会宣言と主催者挨拶では本会前会長の浦川武之法制部長及び現会長の佐藤佳孝氏より、公の場で会長交代の辞を戴く記念すべきセレモニーの日となり、前会長が務めた本会では15年間の節目の年となりました。

また、コロナ禍に配慮し、会場ではマスク・消毒・換気を徹底し、3密を避けて必要最小限度の人数とZoomによるWeb参加で研修会を開催しました。

公開講演では、広島のマイクロンメモリジャパン(株)で産業医をされている篠原恵介先生をお招きし『健康寿命の為に出来ること～今こそ、生活習慣を見直し、各々にとっての「最強の健康管理術」を手に入れ、試練の時期に備えよう!～』と題して、午前の第一部では「生活習慣と免疫力、体力との関係を探る」を目的に挙げ、食事・運動・腸内環境・睡眠のカテゴリーについて学びました。

午後の第2部では「最強の健康管理術」を手に入れる為には、まず自分の「食べる・寝る・動く」を目的に挙げ、第一部の具体的な健康管理の方法を学びました。運動では消費カロリーを上げ、食事は特に塩・油・糖분을適正カロリー以上に取り過ぎず、睡眠は最初の3時間(黄金の3時間)が大事であることを教示され、参加者の皆様にとって時に耳が痛い、それでいて痒いところに手が届く有意義な時間を過ごし、コロナ禍や台風の接近をしばし忘れることの出来る充実した研修会となりました。



第2回青年女性部基礎セミナー

青年女性部長 田窪京子

内容は未定となっておりますが、決定しだい会員や一般の皆様にご周知させていただければと思います。本会HPやFacebookページ、メール等でご確認ください。

日付 令和2年12月6日
会場 愛媛県視聴覚福祉センター 3階会議室
松山市本町6丁目11番5号
089-923-9093