

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：〒791-8032 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 二神 茂嘉

愛媛県師会サイトはこちら→



申脈（しんみやく）

病気に負けない免疫とツボのお話 その14

～免疫機能を高めるためには～

11月に入り急に日が暮れるのも早くなりましたが、昼と夜の気温差が激しすぎて体調管理が難しく体調を崩してしまう患者さんも多く見られるようになってきました。私の体感では一日の中の気温差が8度以上になると体調を崩したり免疫機能が低下する印象があります。免疫機能を高める食べ物としてリンゴは昔から有名です。一日一個のりんごは医者を遠ざけると言葉も聞いたことがある人も多いのではないのでしょうか。リンゴに含まれるペクチンは腸内の善玉菌を増やしてくれる働きがあり、結果、免疫機能を高めてくれます。皆さんも食事や睡眠はしっかり意識してとるようにし、今年を元気に乗り切りましょう。

申脈の場所：足外側、外果のてっぺんの直下、外果下縁と踵の

間の陥凹部

ツボの効能：不眠、めまい、皮膚病など

会長挨拶

会長 佐藤佳孝

10月28日(土)から31日(火)までの4日間、愛媛県では厚労省、愛媛県、長寿社会開発センター、松山市が主催、スポーツ庁が共催となり「ねんりんピック愛媛のえひめ2023」が、県内各自治体で開催されました。60歳以上を中心とするスポーツや文化交流大会の他、イベントを通して国民の健康の保持・増進・社会参加・生きがいの高揚を目的とした祭典でした。

4日間を通じて選手、選手関係者、ボランティア、一般観覧者は延べ51万人が参加しました。本会も29日(日)・30日(月)、延べ17名の会員で松山市の2会場（松山中央公園、愛媛県総合運動公園）での「健康づくり教室」に参加し、選手、一般者、大会関係者、計210名に対して、相談、体験施術を通して健康指導を行いました。

選手は基本的に健康な方々ですが、体力以上の負荷を掛けたトレーニング時における不調を訴える方が多い印象でした。自己管理意識が強く半数近くが自身によるケアを行っています。年齢層の高い方々には特に“あはき”施術を取り入れていただき、体調の管理、スポーツ活動の継続、健康の保持に役立てていただきたいと思います。

令和5年度通常総会報告

会長 佐藤佳孝

令和5年5月28日(日) 13時30分～15時35分まで、松山市コミュニティセンター2階第8・9会議室にて、出席者111名（会場出席者23名、委任2名、議決権行使書86名）により開催されました。議長に栗田真宏会員、書記に石丸洋理事を選任し以下の事案についての報告と承認がなされた。

議事

報告事項

1) 令和4年度事業報告について 2) 令和5年度事業計画について 3) 令和5年度収支予算について 承認事項

第1号議案 令和4年度収支決算報告について

出席者111名の内、賛成110名、反対0名により承認。

内訳（会場出席者が24名（委任2名含む）、議決権行使書は86名で合計110名）※議長票除く

第2号議案 定款変更について

出席者111名の内、賛成が110名、反対が0名により、総会員数の3分の2を超え承認。

内訳（会場出席者が24名（委任2名含む）、議決権行使書は86名で合計110名）※議長票除く

第25回コムズフェスティバル市民企画分科会

事業部長 田窪京子

令和6年2月4日 10時から コムズ4階 視聴覚室A/Bにて イベントを開催します。

内容は、認知症専門鍼灸師 はりきゅう たもん 代表 中山純一（なかやま すみかず）先生によるご講演と後半は、東洋医学的健康相談、無料体験、パネル展示を開催です。

講演の演題は「高齢社会を生き抜くための東洋医学の知恵～認知症を幸せに過ごすためのヒントを教えます～」で、一般市民の方でもわかりやすいお話になります。

募集は、50人。コムズへの事前申込みが必要になります。

市の主催の「みんなの生活展」終了後に引き続き行われる公募のイベントで、コムズフェスティバル市民企画分科会は今回で4回目の参加になります。広報活動の一環でもありますが、市民の方々の認知症に対しての声を直接聞けるチャンスでもあります。事業案内と共に、お手伝い下さる方を10名募集したいと思います。万障繰り合わせの上、積極的なご参加をお待ちしています。

12月～2月の予定一覧

12月10日(日)	第二回青年女性部基礎セミナー
12月10日(日)	第二回保険研修会・勉強会
12月17日(日)	中央学術研修会
1月21日(日)	令和6年度第一回予算会議
2月4日(日)	コムズフェスティバル
2月11日(日)	愛媛マラソン
2月18日(日)	令和6年度第二回予算会議・第一回選挙管理委員会

※予定の変更・延期・中止の可能性もあります。

ねんりんピック 愛顔のえひめ2023

松山市 健康づくり教室 参加報告

日時 令和5年10月29日(日)・30日(月)
会場 松山中央公園(剣道・水泳・テニス)
愛媛県総合運動公園(弓道・サッカー・バトミントン)
協力会員 延べ17名 対応総数 210名



来場者居住地

松山中央公園						
居住地	一般	選手	選手付添	大会関係者	(空白)	総計
総計	41	42	1	13	2	99
松山市	37			11	2	50
松前町				1		1
宇和島市	1					1
愛媛県不明	2					2
京都府		7	1			8
静岡県		6				6
岡山県		4				4
宮城県		4				4
愛知県		3				3
滋賀県		3				3
神奈川県		2				2
千葉県		2				2
大阪府	1	1				2
奈良県		2				2
兵庫県		2				2
三重県		1				1
青森県		1				1
石川県		1				1
長野県		1				1
鳥取県				1		1
徳島県		1				1
富山県		1				1

愛媛県総合運動公園						
居住地	一般	選手	選手付添	大会関係者	(空白)	総計
総計	32	51	3	18	3	107
松山市	19			16	3	38
砥部町	6					6
千葉県		10	1			11
大阪府		6				6
岡山県		4				4
山口県		4				4
滋賀県		3				3
長野県		3				3
鳥取県	2			1		3
北海道		3				3
広島県		2				2
香川県		2				2
高知県		1		1		2
秋田県		2				2
静岡県		1	1			2
石川県		2				2
大分県		2				2
兵庫県	1		1			2
愛知県	1					1
岩手県		1				1
岐阜県	1					1
熊本県		1				1
三重県	1					1
鹿児島県		1				1
神奈川県		1				1
島根県	1					1
東京都		1				1
徳島県		1				1

年齢区分

	松山中央公園		愛媛県総合運動公園	
年齢区分	男	女	男	女
0~9	0	0	1	0
10~19	2	0	0	2
20~29	1	0	1	1
30~39	2	0	2	1
40~49	3	3	3	5
50~59	5	11	3	10
60~69	26	21	31	15
70~79	8	10	9	19
80~89	1	3	3	2
小計	48	48	53	55
空欄	6			
総計	210			

施術部位 (複数箇所施術あり)

松山中央公園		愛媛県総合運動公園	
頸部	11	頸部	10
肩部	25	肩部	36
肩関節	1	肩関節	3
背部	6	背部	4
上肢	3	上肢	2
腰部	20	腰部	28
股関節	2	股関節	3
下肢	8	下肢	23
足関節	2	足関節	0
その他	14	その他	23
計	92	計	132

全国大会のため遠方から来県された方々も多数利用していただきました。近隣にお住まいの方々、子どもから高齢者まで対応させていただきました。屋外でしたのでお灸を体験していただくこともできました。

来場者別対応施術 (複数施術あり)

松山中央公園				
全体	人数	鍼	灸	マッサージ
女	51	24	4	33
男	51	20	2	33
計	102	44	6	66
一般	人数	鍼	灸	マッサージ
女	28	19	3	16
男	13	5	1	10
計	41	24	4	26
選手	人数	鍼	灸	マッサージ
女	16	3	1	12
男	27	11	1	16
計	43	14	2	28
選手付添	人数	鍼	灸	マッサージ
男	1	1		
計	1	1		
大会関係者	人数	鍼	灸	マッサージ
女	6	1		5
男	8	2		6
計	14	3		11
不明者	人数	鍼	灸	マッサージ
女	1	1		
男	2	1		1
計	3	2		1

愛媛県総合運動公園				
全体	人数	鍼	灸	マッサージ
女	55	17		41
男	53	24		36
計	108	41		77
一般	人数	鍼	灸	マッサージ
女	20	7		15
男	12	6		7
計	32	13		22
選手	人数	鍼	灸	マッサージ
女	17	5		12
男	35	17		24
計	52	22		36
選手付添	人数	鍼	灸	マッサージ
女	3			3
計	3			3
大会関係者	人数	鍼	灸	マッサージ
女	13	5		9
男	5	1		4
計	18	6		13
不明者	人数	鍼	灸	マッサージ
女	2			2
男	1			1
計	3			3