

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→



病気に負けない免疫とツボのお話 その15

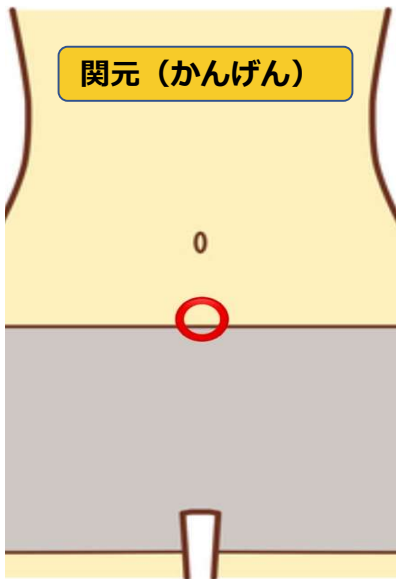
～免疫機能を高めるためには～

ここ最近注目を集めている腸。腸内環境を整えることで免疫機能が高まると注目を集めています。ヤクルト1000やR-1なんかも流行っていますよね。今回は健康な腸を整えてくれる食べ物をいくつか紹介します。一つ目は発酵食品、具体的には納豆やヨーグルトなどです。これらは善玉菌を刺激して腸内の蠕動運動を助ける。また、腸内を弱酸性にして悪玉菌の増加を防ぎます。二つ目はオリゴ糖です。具体的にはバナナやたまねぎ、はちみつ等に含まれています。これらは乳酸菌の餌になって善玉菌を増やしてくれます。また、悪玉菌の餌にはならないので効率よく善玉菌を増やすことができます。皆さんも食事を意識することで健康状態を維持して免疫を高めましょう。

関元の場所：下腹部、正中線上、臍中央下方3寸

ツボの効能：冷え性、浮腫、便秘、生理不順など

関元 (かんげん)



会長挨拶

会長 佐藤佳孝

はじめに元日に発生した令和6年能登半島地震でお亡くなりになった方々へのご冥福をお祈りすると共に近隣県で被災された方々にお見舞いを申し上げます。発生から1ヶ月以上経過し、各被災地では復旧・復興活動が行われています。各業界、団体から被災者支援も徐々に始まり、私達の業界も中央団体が共同で組織する「災害支援鍼灸マッサージ師合同委員会 (DSAM)」が被災地域へ赴き、あはき施術 (あん摩マッサージ指圧・はり・きゅう施術) を通した支援活動を始めています。現地の災害対策本部等の混乱を避けるために、今回は会員外資格者の参加も全鍼師会の窓口を通じて受け付け、共に連携の取れる支援活動の体制を取っています。

次に私達のあはき施術所で、療養費の受領委任を取り扱う「施術管理者」の届出をしている施術所においては、マイナンバーカードでの保険証資格確認が4月から可能となります。

私達は保険証情報だけを閲覧できますので、施術者が用意する端末での読み取りにご協力いただきます。医科、歯科のように診療内容、処方箋内容までは閲覧できませんのでご安心ください。

令和5年度第2回青年女性部基礎セミナー

青年女性部部长 田窪京子

令和5年12月10日 (日) 10時～12時 松山市総合コミュニティーセンター2階 第8, 9会議室において「認知症に対する鍼灸治療の戦略」と題して、はりきゅう たもん 代表 中山純一氏による講演が開催されました。

日本と愛媛の地域社会の現状、認知症を理解する、認知症の鍼灸治療戦略など講演内容は河原医療福祉専門学校で非常勤講師を務める中山先生らしいクイズあり、グラフあり、症例ありの有意義な研修でした。会場の都合で火の取り扱いが出来なかったため、お灸の実技を事前に撮影させてもらい、動画で見ることができて良かったと思います。

当初、予定になかった鍼の施術・手技も紹介していただいたお得な研修会になりました。

会場参加、WEBでの参加、会員外の有資格者の参加 多数のお申し込みありがとうございました。

第25回コムズフェスティバル市民企画分科会

事業部部长 田窪京子

令和 6年2月4日(日) 10時～12時

松山市男女参画推進センター・コムズ4F視聴覚室A/Bにおいて 今回で4回目公募参加のコムズフェスティバル市民企画分科会が開催されました。

第1部：「超高齢社会を生きぬ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教えます～」

と題して はりきゅう たもん 中山純一先生に60分+aご講演いただきました。

高齢化の現状、東洋医学と認知症、漢方、やいとによるぼけ封じ、認知症本人だけでなく周りの人への影響、あはき施術の有効性など基礎セミナーより市民の皆さまに分かりやすい内容の講演でした。

第2部：本日の講演で出てきたツボに印つけ、東洋医学的個別の健康相談、初めての方限定無料施術体験、鍼灸道具の紹介、ゼンシン体操のご紹介、各種パネル展示のエリアをレイアウトしました。

会場は、満員御礼、それぞれ先生方には縦横無尽、臨機応変に対応していただけた広報イベントになりました。

次回以降、この活動に参加してみたい方は、6月ぐらいから準備に入りますので、企画案がある方も声をかけてください！ 本番は令和7年の2月初め日曜日を参加予定に都合をつけてみてください。

