

ツボ押し&マッサージ体験会を開催しました！

あじさいクラブ(開成六丁目北自治会の高齢者で結成)では、健康増進講座として、国家資格をお持ちの施術者の方々による「ツボ押し&マッサージ体験会」を開催。参加された皆さんは心身ともリラックスした一日になったようです

今季の夏は本当に暑かったですね。外に出ると、ギラギラと照り付ける太陽光線が全身に降りかかって灼熱のシャワーを浴びているようでした。10月になってようやく吹き抜ける風が涼しく感じられるようになりましたが、まだまだ日中は暑い日が続くようです。ご自愛ください。

(参考) いかに今季の夏が暑かったか、佐賀地方気象台発表の数字で見てみましょう。

	最高気温	猛暑日	真夏日	熱帯夜	
7月	38,0°	9日	17日	23日	★猛暑日…最高気温35°以上の日
8月	38,3°	24日	4日	29日	★真夏日…最高気温30°以上の日
9月	37,9°	14日	15日	15日	★熱帯夜…夜間の最低気温25°以上の日

ということでした。どおりで寝苦しい夜が長く続いたはずですね。

このような異常気象の環境下において、多くの方が健康を害し、体が悲鳴を上げていることが考えられたので、おたっしゃ本舗鍋島の實松さんに相談したところ、くぼ薬局で実施されている健康講座とツボ押し体験等の施術を組み合わせた取り組みがあることを紹介されました。

「これだ!」、あじさいクラブで実施予定の健康増進講座に最適なメニューが見つかりました。

早速、おたっしゃ本舗の實松さんに相談し同行していただき、くぼ薬局(注)の福井 誠さんをお願いしたところ快諾され、準備を積み重ねていきました。チラシの原案を久保薬局で作成されたことや、謝金など必要経費は不要でした。また完成したチラシ(注、末尾添付)はくぼ薬局でコピーしてもらいました。(注、くぼ薬局では、鍼・灸治療などの訪問専門のからだ元気治療院を設置・運営)

ところで、講座の内容ですが、まず集会室でくぼ薬局の福井氏による講話「健康講座 予防医学で健康長寿」から始まり、次に和室であん摩・マッサージ、指圧、お灸の施術体験です。なお、参加者は自分の順番がくるまで待つこととなりますので、その間集会室では、おたっしゃ本舗の温かい配慮で、知能や身体能力の活性化を図る軽めの運動を行なうことになりました。感謝！

9月13日(金)、10時に開成公民館の集会室で健康講座が始まりました。



福井氏の講話が始まりました



それでは、健康講座の内容を幾つか紹介します。「なるほど」「そうか」と思われることでしょう。

1 手軽に免疫力アップ！ 話題の「爪もみ健康法」について

解説図を参考に左手の5本の指にあるツボをもみほぐす健康法を説明された。これがやってみると難しい、聞くと自分のツボを見つけることが大切で、心地よく感じるところがツボとのこと。



《 講師の了解を得て配布資料を貼り付けましたので、やってみてください 》

2 予防医学(予防医療)と治療医学(治療医療)の違いについて

予防医学は病気にならないようにする学問のことであり、患者の状態は基本的にADL(日常生活動作)やQOL(生活の質)に問題はなく、病気の進展を抑え遅らせ、再発防止にも寄与している。

一方、治療医学は病気になったら治す学問のことであり、患者の状態もADLやQOLに悪い影響が出る。

また、予防医療は病気にならないようにする取り組みのことで、健康診断や予防接種、禁煙・禁酒などがあるのに対し、治療医療は体の不調や病気の症状を治すことで、病気の診断や治療が中心である。



くぼ薬局の福井氏は、丁寧で分かりやすく説明されるので、よく理解できました。

江戸の頃からの歴史があるくぼ薬局ですが、そのHPには「伝統を守ったというより、常に変えるべきところを変え、守るべきものを守る」とあります。ご発展をお祈りしています。

3 予防医療について

まず筆者が予防医療について調べた概要を記述しますので、参考にしてください。

予防医療とは病気になってから治療を受けるのではなく、病気にかからないよう対策をすることで、未然に病気にならないよう対策をすることで、病気にとらわれることなく健康に生きられる期間を長くすることが可能になります。

この予防医療には4つの段階があり、0次予防とは、健康を意識する行動を取れる環境整備であり、例えばタバコは健康を害す要因になるため原則屋内での禁煙という取り組みや、飲食店におけるカロリー表示も健康的な食生活につなげるための環境整備と言えるでしょう。

一次予防とは、日常的に行う病気や怪我の予防のことです。適度に身体を動かすなど自分で対策できることや、予防接種により病気を防ぐ、悩みをカウンセラーに相談してストレスを解消することが挙げられます。

二次予防とは、健康相談や人間ドックによる病気の早期発見です。病気になったとしても早期に見つけて適切な治療を受ければ重症化や合併症を防げます。ただ、一次予防を心がけることは重要ですが、病気や怪我を完全に防ぐことは難しいため二次予防を組み合わせる行うことが大切です。定期的に健康診断や人間ドックをうけ身体の状態をチェックしてもらいましょう。

三次予防とは、病気の再発防止やリハビリテーションのことです。適切な治療を受けていく中で、病気の再発防止や健康維持を図ることです。怪我をしたときのリハビリテーションや機能回復訓練なども三次予防に含まれます。専門家のアドバイスを受けながら一次予防や二次予防も組み合わせ健康面に配慮していくことが大切です。(以上、セコム健康クラブKENKOより引用)



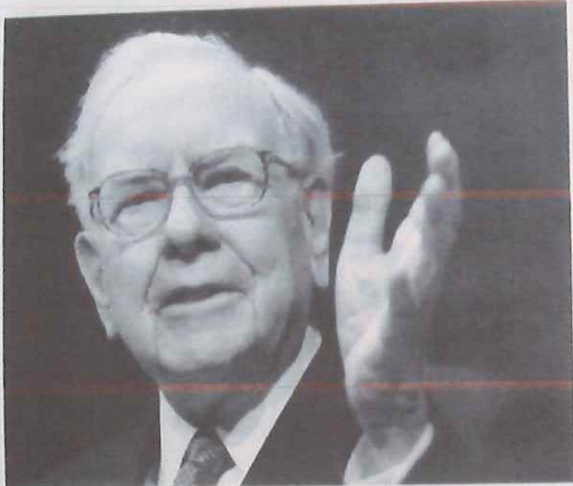
健康に関わる内容なので聴く方も熱が入ります。普段からグランドゴルフやジムで体を精いっぱい動かし、また散歩など体力に応じた健康づくりに取り組んでいます。講話の内容を理解しつつ、健康寿命をできるだけ伸ばすにはどうしたらいいのか、めいめい考えています。

以上を踏まえたうえで、講話の紹介に戻ります。

予防医療の具体的内容ですが、①毎年の健康診断(人間ドック)として、胃カメラ・大腸カメラ・乳がん検診など受診、②ワクチン接種として、インフルエンザワクチン・肺炎球菌ワクチン・带状疱疹ワクチン・HPV(子宮頸がん)ワクチンなど接種、③禁煙・禁酒で、禁止ではなく減量でも可、④サプリメントやプロテイン接種は食事で不足している栄養素の補給となる、⑤あん摩、鍼、

灸やリラクゼーション等の施術は生体反応を起こし、変調を整え、疾病予防や健康保持・増進に寄与し、⑥アンチエイジング医学(抗加齢医学)は、美容や若返りだけでなく、生活習慣や悪性疾患などの発生を防ぎます。

世界最高の投資家
ウォーレン・バフェット氏



自分の身体は
一生乗り続ける
取り替えのできない車
と同じ

出典：Wikipedia

※配布資料を貼付

4 まとめ

健康こそ究極の資産であり、健康は日々の意識・日々の積み重ねがないと手に入らない、長く人生を楽しむために健康寿命を延ばそう、健康法のやり過ぎはしんどいので100点を目指さない、全くしてこなかった人ほど少し実践するだけで効果大、「これはやっていこう」と思えるところから始めよう！ 福井様、私達にふさわしい内容を熱心にお話いただき、ありがとうございました。

ここで、休息タイム。 この写真は、本年6月21日のイギリス バッキンガム宮殿です。



《バッキンガム宮殿正面とその前の道路。両陛下を歓迎する両国の国旗が交互に掲げられていました》

講話が終わり、いよいよマッサージなどの施術体験です。くぼ薬局が運営されている訪問専門のからだ元気治療院所属の施術者3名の方々に来ていただきました。ありがとうございます。感謝！

鍼灸師を紹介。三上さんは鍼灸師10年以上の経験があり介護福祉士の資格も保有。西津さんは鍼灸が初めての人でも抵抗なく受けられるよう心掛けているとのこと。岩崎さんは人に寄り添った丁寧な施術が好評とのこと。どなたも所作にプロの風格が漂っていて、期待が膨らみます。

会場を和室に移し、座布団を敷いてその上に寝転んで施術を受けます。参加者3名が同時に体験です。冒頭「普段から気になっているところはありませんか？」とか「どこか痛いところがありますか？」など施術する前に質問を受けながら、もみほぐしや鍼、お灸を体験しました。人によって痛む部位が違うので施術内容が違います。神の手の感覚、次第に気持ちよくなって睡魔が襲います。



《参加者の体調を聞きながら、その人の具合に合った施術が進んでいきます。不具合解消！》



《猛暑で傷んだ身体が疲れもとれてすっきり、極楽》

《むき出しのもぐさに着火しないお灸です》

施術体験が済んだ所から傍で見ながら待機中の参加者が交代し、マッサージ体験が始まります。

見ていると、皆さん本当に気持ちよさそうに目をつぶって夢心地。プロの施術に酔いしれる時間が瞬く間に過ぎて行きます。

体験を終えた参加者に聞くと、「日頃からつらかった箇所がスムーズに動くようになった」、「痛みがとれて本当にすっきりした」、「重く感じていた身体が軽くなったようだ」など大好評でした。くぼ薬局のご支援ご配慮に感謝の念で一杯です。本当にありがとうございました。

ここで、豆知識

① ツボは東洋医学の「気」の概念に基づくもので、気とは生命エネルギーそのもの。目には見えないが体を構成し、生命活動を維持する重要な働きがある。健康とは気が正常に生み出され、体内を規則正しく巡っている状態のことで、気が不足したり漂ったり、逆行したりすると、バランスが崩れて病気になる。「病は気から」とは、このことである。

② ツボの大きさは大きいもので米粒くらい。見つけるにはまず、大体的見当をつけて、その当たりを押してみる。ツボに当たるとイタ気持ちいい。ツボを押すときは指の腹で垂直に押し、強さは気持ちいいと感じるくらい、軽くて十分、3～7秒くらいゆっくり押し、ゆっくり戻す。回数は1日4～5回が目安。押した直後に痛くなったり、押した所があざになったらやり過ぎなので、「このぐらいが丁度いい」と自分で見極めることが大切。

①②ともコーワ健康情報サイト ツボってそもそも何だろう?から引用

ところで、和室での施術体験と並行して集会室では、おたっしゃ本舗による健康づくり運動が実施されていたので紹介したいと思います。健康講座が終わり、参加者の皆さんは施術体験の順番がくるまで集会室で待つことになるのですが、事前の打ち合わせのときに、おたっしゃ本舗の實松さんから心のこもったご配慮が提案され、「待ち時間に健康づくり運動をやりましょう」とのこと。優しく思いやりのある言葉に嬉しくなったのを覚えています。

施術体験が終わった方も集会室に戻って参加されました。会場は楽しい雰囲気の中にありました。



新聞紙を先の方まで一杯に伸ばします ▶▶ 合図で足の指さきを使って手前に引き戻します。足先の動きが脳に伝わって脳内が活性化します。負けまいと必死になるので足の指が疲れたなあ。



リレー形式の運動です。同数の人が並んで新聞紙を広げて立ち ▶ 隣の人へ風船を素早く渡します
▶ 受けた風船を隣の人新聞紙の上に素早く渡します。風船が超軽いので移す際に新聞紙から外れるハプニングが続出。笑いの中にちょっとした緊張感で脳内に刺激が走ります。



これは難しい。ピンポン玉をスプーンに乗せて運ぶ運動です。ピンポン玉を落とすやら飛んでいくのやら、あたふたする様子が面白いのですが、やっている本人は真剣にスプーンに乗せたピンポン玉と格闘中。緊張感とすばやい動作で脳内が活性化したので、大いに若返ったことでしょう。

紹介するのが遅くなりましたが、お忙しい中熱心にご指導いただいた方々は、おたっしや本舗鍋島の認知症地域支援推進員の實松礼子さん、保健師の村山文子さんです。お世話になりました。

参加者からは、「分かりやすい話し方と飾らない人柄に好感が持て楽しくやれた」、「お二人とも教え方が上手でつい夢中になってしまった。いい運動だった」と好評でした。

元気で安心して地域で過ごしていけるのは、私たちに寄り添ってご支援いただいている「おたっしや本舗鍋島」のおかげであって、感謝に堪えません。今回もいろいろとありがとうございました。

あじさいクラブは、これからも会員の融和と健康増進を図る様々な取り組みを推進して参りますので、今後ともご支援を賜りますようお願いいたします。参加された皆さん、どうぞお元気で！

～あじさいクラブからのお知らせ～

ツボ押し&マッサージ体験会を開催します！

〈自治会との共催ですので、どなたでも参加できます〉

猛暑の日々が続いています、いかがお過ごしでしょうか？熱中症には十分注意してください。
さて、あじさいクラブでは、おたっしヤ本舗鍋島にお世話いただき、自治会との共催で

「からだ元気治療院」(佐賀市中の小路くぼ蔵2F) ご支援のもと 〈ツボ押し&マッサージ体験会〉を開催します！

体験会では、マッサージ、はり・きゅうで健康になる秘訣についてのお話や
ご自身の手を使って実際にツボ押しを体験していただきます。
さらに、国家資格を持つ施術者の方々によるマッサージ体験会などもありますので、お楽しみに。

どなたも参加できるまたとない機会です！奮ってご参加ください。

参加される方は、別紙の申込書に班名及び氏名を記入し、お申し込みください。



参加費無料！

日時：令和6年9月13日(金) 10:00～12:00頃

場所：開成公民館 ①集会室(講話・ツボ体験の会場)
②和室(施術体験の会場)

※①、②の順で体験会を行います

服装：軽い運動ができる服装でご参加ください

施術体験までの待ち時間に、集会室では、おたっしヤ本舗による健康体操などを行います



イスに座ってツボの説明を受けて自分でできるツボ押し健康法や、はり・おきゅう・マッサージを行います。鍼は、刺さない鍼もありますので初めての方でもご安心ください！

からだ
元気
治療院
施術者
プロフィール



三上(みかみ)

鍼灸師として10年以上の
経験・介護福祉士の国家
資格も持っています。



西津(にしづ)

鍼灸が初めての方にも
抵抗なく受けたいだ
けるよう心がけてます。



岩崎(いwasaki)

患者さん一人一人に丁
事に寄り添った施術は、
大好評です。



中島(なかしま)

明るく元気をモットーに患
者様に寄り添った治療が
大人気です。