

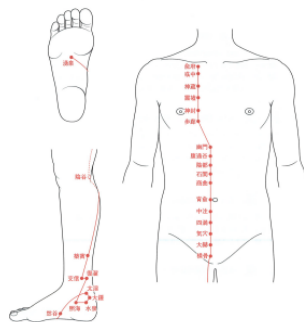
## マッサージで用いる「ツボ」について

「ツボ」は実際に眼に見えるものではないため、表現するのはとても難しいのですが、解剖学的には、骨孔、骨間、骨縁、筋肉の起始停止部、筋腱移行部、筋腹、関節、腱、靭帯、血管や神経の走行上などにあるとされ、個体差のある人体では骨尺度をもってその位置が定められており(※1)、訓練すれば誰でもツボの位置を触れることができます。

また、トリガーポイントやヘッド帯、内臓疾患などの関連痛が出やすい場所に一致することもあるため、患者さんの状態を知る為には欠かせない「検索点」ともいえます。

マッサージの施術の際に「ツボ」を刺激することで、疼痛緩和・体循環の促進・精神安定・関節可動域の向上などの「治療点」としても有用である為、我々は毎日「ツボ」を参考にしながら施術を行い、患者さんお一人お一人と向き合っています。(のんき)

※1 2006年11月には、WHO「世界保健機構」の会議がつくば市で開かれ、ツボ(経穴)の世界標準化が行われました。



## 季節のコラム ～冬の健康法～

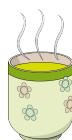
寒さが増してくる中、いかがお過ごしでしょうか？今回は、どんどん寒くなる冬に向けての健康法をご紹介します。

皆さま、体温が下がると免疫力が下がるのはご存知ですか？

体を細菌やウイルスから守ってくれる免疫も体温が下がることで働きが悪くなってしまいます。

寒い冬はなおさらです。そこで、朝起きたときにお白湯を飲んでみましょう。寝ているときに冷えている体を、内臓から温めてくれます。

一日に1度でも、体温を上げることが免疫力を高める秘訣ですので、起きたときにお白湯を飲んで寒い冬を乗り切りましょう。(成島)



## マッサージ師としてのボランティア活動

### 「つくばマラソンでの活動報告」

先月20日、第36回つくばマラソンが行われ、ランナーへの施術ボランティアに出掛けてきました。

つくば鍼灸マッサージ師会の主導で、考える会からも6名が参加しました。

コース途中の24.5km地点にテントを構え、膝や下腿、大腿が痛いなどという方々を対象にマッサージや鍼、テーピング等で施術しましたが、再びコースに戻る方が大半であるため、施術時間を最小限にしながらランナーの心身をケアして送り出すということは、鍼灸マッサージ師として鍛えられたように思います。

右膝の痛みで施術を希望された40代の女性ランナーへの施術が心に残りました。

普段は膝に痛みはなかったのが、この日は15kmを越えたところから脚全体が辛く感じ始め、特に右膝が辛くなったとのこと。膝を動かすのに関係する筋肉群の中でも、特に股関節周囲の筋と大腿四頭筋に強い筋緊張が見られました。この筋緊張が、運動する際の制限となり、痛みに昇華したのだらうと判断しました。股関節、大腿、下腿の圧痛点やツボを指圧でしっかり刺激し、右膝の痛い部分に鍼のついたシールをすると、筋緊張や痛みが和らぎ、再び走り出せるようになり、大変感謝されました。(草の根)



最後までお読み頂いてありがとうございます。当会や在宅医療マッサージについて、ご興味・ご関心をお持ち頂きましたら幸いです。

## 訪問医療マッサージを考える会つば

つくば市内での在宅における訪問医療マッサージの現状を少しでも改善させ、利用者やその家族に喜ばれるよう、市内のマッサージ師(鍼灸師も含む)有志で2015年に結成しました。(2016年11月現在、マッサージ師8名、鍼灸師8名所属)

事務局: こぼり治療院(つくば市横町368-5)  
029-869-9979  
info@kobori-chiryoin.com

◆ホームページができました!

<http://medical-massage-at-home.com>