



# つくほ治療院新聞

通巻68号



## 8月9日は「はりきゅうの日」!!

平成15年、全日本鍼灸マッサージ師会が毎年8月9日を「はりきゅうマッサージの日」と定めました。これは、全国各地で行われる無料体験や健康相談などのイベントを通じて鍼灸マッサージの普及啓蒙を図っていくために制定したものです。

我々鍼灸師の仕事は、もちろん患者さんの病苦の除去なのですが、それ以外にも普及啓蒙という大事な役割も担っています。  
例えば、理髪店に行ったり同窓会などに行って「整体師の仕事をしています」と言うとか「私、肩凝りなんです」とか「腰痛持ちなんです」という相談の返答がきます。対して「鍼灸師の仕事をしています」というと「鍼灸って痛くないんですか?」「灸って熱くないんですか?」と効果がないでなく、痛いか痛くないかという、かなり次元の低い質問しか返ってきません。現代医学では相手にしてもらえないと藁にでもすがの思いで来院される方もいらっしゃる反面、かなり社会的地位が低く扱

られる事もしばしばです。また「鍼灸は効くけれども、痛いので、いよいよよくなった時だけで、普段は気持ちの悪いマッサージです」なんて声もよく耳にします。

当院では、鍼灸治療の中でも東洋医学的思想にのっとった経絡治療を行っています。その中でも接触鍼という手技を用いるため、痛くなく心地よい刺激です。当院に継続的に来院される患者さんは、経絡治療の特徴及び理念を理解して頂き、病が形になる前の未病の段階にお時間を割って来院されます。経絡治療はどこかに不具合が出てから治療するだけでなく、特別異常がない未病の段階で治療できるのが一番の魅力です。『未病を治す』という役割を多くの方に伝えていくのも我々の大事な役割なのです。



## 二十四節気と七十二候

日本には美しい四季があります。春、夏、秋、冬…折々の豊かな表情は日々の生活に彩りを与えます。日本人は昔から季節感を大切にして暮らしの中に取り入れてきました。

そのよりどころとなったのが、『二十四節気』です。地球から見た太陽の通り道「黄道」三六〇度を十五度ずつ二十四に区切り、その一つ一つに節気を配して四季の移り変わりを表したものです。一つの節気は十五日程度になります。

また、二十四節気の一つ一つをさらに三区分し、季節の風物を言葉で表現したものが『七十二候』です。こちらはだいたい五日単位で、その季節の特徴的な自然現象を意味する名前がつけられています。

### 二十四節気

### 立秋

(八月七日)

毎日の暑さからはとても想像できませんが、暦の上では、もう秋の始まりです。この日を境に、季節の挨拶も暑中見舞いから残暑見舞いに切り替わります。お盆を控え、夏休みをとる人も多い時期。暑さで参った身体に、滋養を供給したいものです。

### 第七候 涼風至(すずかぜいたる)(八月七日～十一日)

立秋を過ぎ、お盆を迎える時期になると、熱風の中にふと秋の気配を感じるようになります。眩しいほど輝いていた太陽も心なしか日射しを和らげ、日が落ちると草むらから虫たちの涼しげな音色が聞こえてきます。真夏日や熱帯夜が続き、暑さは今がたけなわですが、季節は少しずつ確実に進んでいます。

### 季節のたのしみ エイサー

お盆には、各地で様々な行事が行われます。沖縄県のエイサーもその一つ。「サー、エイサー、エイサー」のかけ声とともに若者たちが太鼓を打ち鳴らし、踊りながら町を練り歩くこの祭りは、いわば沖縄の盆踊り。旧暦七月十三～十五日(新暦の八月中旬頃)の期間を中心に県内各地で行われます。



8月

○印はお休みです

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

(「くらしのこよみ」より)



《そうだったのか東洋医学!!》

# 北風と太陽、あなたはどっち？

スタジアムやインフラ整備の遅れ、反ワールドカップデモなど不安要素も多々ありましたが、ワールドカップブラジル大会も、一ヶ月の時を経て無事に幕を閉じました。その間、日本代表の惨敗、前回王者の予選敗退、ダークホースの躍進、開催国ブラジルのミネイロンの惨劇、そして欧州勢として初の南米開催でのドイツの優勝とありました。さまざまな夢や感動を与えてくれたサッカーの神様に『オブリガード(ありがとう)』。

そんな世界のサッカー界及びスポーツ界の中ではまだまだマイナーな存在ですが、日本では、サッカー界だけでなくスポーツ界での医療的サポートとして、電気などの物理療法と並んで鍼灸治療があります。日本においてスポーツトレーナーという実質的ライセンスは存在しないので、選手の身体を治療するために、鍼灸師や柔道整復師の資格を用いているのが現状です。スポーツという華やかな世界の

## 患者さんの声

私達は、夫婦が失生のお世説に  
なっております。なかなか子供を授かることが  
出来なかったため、専らこちらを訪れたのが  
はじまりで、治療を続けるうちに、病院での  
不妊治療の結果も良くなっていき、体外  
受精により、子供を授かることが出来ました。  
本当にありがとうございます。  
私自身も以前から困っていた、めまい  
や息苦しさも治療で楽になって頂き、  
本当に助かっています。  
失生に出会うことが出来、現在とても  
楽しい日々を過ごすことが出来ています。  
ありがとうございます。  
今後とも宜しくお願いします。

つくば市 30代 男性



影響も手伝って、近年鍼灸治療も注目を集めるようになり  
ました。しかし、スポーツ選手にとっては、健康な身体か  
どうかという事よりも、明日走れる身体、明日投げれる身  
体が必要のため、鍼の刺激で痛みを抑える痛み止めの治  
療が鍼灸治療のイメージになってしまいました。インソップ  
童話の北風と太陽の北風といったところででしょうか。それ  
でもスポーツ選手は、何百万・何千万円と稼ぐためには仕  
方のない事かもしれません。しかし、一般の方々にとって  
は、そこまでする必要はなく、健康で良い身体を手に入れ  
れば自然治癒力も高まり、必然的に様々な苦痛が改善され  
るのです。北風と太陽の太陽といったところでしょうか。  
どちらも同じ鍼という道具を使いながら、全く違った概  
念で治療しています。中には北風の治療が  
気持ちいいという人もいるので否定はしま  
せんが、痛がりの私には我慢して下さいと  
は言えません。皆さんは北風と太陽、どち  
らで旅人のコートを脱がせますか？



## 『共感によって深まる信頼関係』

親子の触れ合いの在り方として、まず不安に満ちた子供の切実な心  
を受け止め、共感する事が大切ではないでしょうか。親自身も自分が  
子供の頃に、おそらく今の子供とほとんど同様のいらだちや不安を感  
じていたことでしょう。それを思い起こして共感する事が大切です。  
共感とは、自分へのとらわれを捨て、相手の考えや主張について、相  
手と同じように感じる事です。

自分の意見を強引に他人に認めさせようという態度では本当の関わり  
合い、心の通い合いは出来ません。まず相手の言う事を受け止め、  
相手に共感していく必要があります。子供が「親は自分の気持ちを分  
かってくれる存在だ」と気付いた時、親子の信頼関係が深まっていく  
ものです。

「一日一話」より

旬のやさしい

## 西瓜(すいか)

西瓜は目利きが問われます。叩いた音で判断するのが常道ですが、他にも、ヘタの周りが少しへこんだ物、おしりにある薄茶色の部分が小さな物が美味しいとされます。また縞模様の部分がデコボコの物は熟して甘く、ツルツルした物はシャリツとした食感が楽しめると言います。意外なことに農林水産省の基準では、メロンやイチゴとともに野菜に分類されています。



## 執筆余話

最近気が付いた素敵な言葉がありました。『Do Your Best』。訳すと『頑張れ』ではなく『最善を尽くせ』になります。W杯の選手のインタビューを聞いていると「力の限り尽くしたが、最後のところで運がなかった」とか「相手の方が勝ちたい気持ちが勝った」とか聞くと、もちろん勝利したいのだらうけど「今自分が出来る得る全てを尽くしての結果であれば受け入れなければならない」と聞こえてきます。自分より強い相手であれば負ける事もあるし、高い目標を設定すれば出来ない事もある。それよりも『Do Your Best!』という言葉だなあ...

