

さきたま

第164号

平成28年3月1日
発行

公益社団法人 埼玉県鍼灸師会
会長 河原保裕

事務所

〒330-0802 埼玉県さいたま市大宮区宮町2-3-1
第2大矢部ビル 2F東

TEL 048-645-0416

HPアドレス <http://saitama.harikyu.or.jp>

事務所メールアドレス saishinkai@gold.ocn.ne.jp

〈広報委員長〉 大谷尚子

〈編集委員長〉 阿部 琴美

行事予定表

3月
8日(火) 熊谷地区臨床研究会
20日(日) 療養費等個別指導会
21日(月) 浦和大宮地区合同地区会
さいたま市優秀技能者表彰講演
27日(日) 治療院見学会
4月
24日(日) 療養費等個別指導会

埼玉会活動録

平成28年1月17日(日)に清水園に於いて『平成27年度 第3回臨床研究会』『平成27年度 鍼灸普及推進講座』『平成27年度 第2回療養費等適正運用研修会』が開催されました。

第3回臨床研究会では学術委員の高橋雅明先生が澤田流対極療法のお話と、「膏肓の下の鍼」等の実技の披露があり、参加された皆さんは大いに感心された様子でした。

鍼灸推進講座では浦和地区の今井幸司先生と村上悟先生が「地域包括活動に参加しての実際」との題でご講演されました。

療養費適正運用研修会では療養費委員会による保険者動向や書類記入上の注意等のお話があり、100人を超える参加者がありました。



高橋雅明先生実技



今井幸司先生



村上悟先生



療養費等適正運用研修会

吉川なますの里 マラソン鍼灸ボランティア

4月3日(日) 7時30分～12時に吉川市市民交流センター「おあしす」で開催される吉川なますの里マラソンにて鍼灸ボランティアを行います。マラソンに参加される方だけでなく、応援の方もご利用いただけます。ぜひお立ち寄りください。

熊谷地区臨床研究会のお知らせ

熊谷地区の臨床研究会を行います。参加された先生方が得意とする治療方法を話し合う和気あいあいとした勉強会です。ぜひ気軽にご参加ください。

日時:3月8日(火)
午後7時受付開始 午後7時15分～9時15分
場所:熊谷市中央公民館
(熊谷市仲町19番地(八木橋デパート北)
TEL 048-523-0895)

参加費:500円
内容:咳、くしゃみ、鼻汁を伴う疾患の症例報告及び実技
(パイオネックス、皮内鍼、鍬鍼を使った症例を中心に)

ご参加希望の方は、おぎはら鍼灸院までご連絡ください。
TEL/FAX 048-529-1666
Mail: info@ogihara-harikyu.com

浦和大宮地区合同地区会 さいたま市優秀技能者表彰講演のお知らせ

昨年、長谷川賢司先生と細井弘之先生がさいたま市優秀技能者表彰を受賞されました。そこで、次の予定で両先生の表彰講演を行います。参加希望の方は3月10日(木)までに、今井(鍼灸整体 けんこう堂 TEL 048-881-7709 Mail: kenkoudo@coral.plala.or.jp)迄ご連絡ください。

日時:平成28年3月21日(月祝) 午後6時～7時
会場:浦和伊勢丹7階 バンケットルーム

治療院見学会のお知らせ

3月27日(日)に治療院見学会を開催いたします。今回は熊谷地区の大谷尚子先生の鍼灸院です。

参加希望の方は3月24日(木)までに、埼玉会事務所へ電話またはメールにてご連絡ください。

日時:3月27日(日) 午後2時15分から2時間程度
見学先:大谷鍼灸院
(熊谷市星川2-84 TEL 048-522-4816)

※駐車場はありません。公共交通機関または最寄りのコインパーキングをご利用ください。

集合:JR高崎線 熊谷駅改札前 午後2時集合

申込み先:埼玉会事務所(TEL 048-645-0416

メールアドレスsaishinkai@gold.ocn.ne.jp)

病気について学ぼう(3)

腰痛症

腰痛は、男性では1番目、女性でも肩こりに次いで2番目に訴えの多い症状で、その数は増加傾向にあります(厚生労働省の平成25年国民生活基礎調査)。

■腰痛のうち原因が特定できるもの(腰痛の15%程度)

圧迫骨折、椎間板ヘルニア、腰部脊柱管狭窄、細菌感染、がん、臓器や血管などの病気(胃潰瘍など消化器系の病気、尿路結石など泌尿器系の病気、子宮筋腫など婦人科系の病気、解離性大動脈瘤など循環器系の病気など)

■レントゲンなどの検査で原因が特定ないもの(腰痛の約85%)

生活習慣、ストレス、不眠など心の状態の影響、見た目にはわからない神経の障害

腰痛の原因はさまざまであり、原因に応じて腰の痛み方も少しずつ異なります。腰痛で治療を受ける時には、どのように腰が痛いか、また腰以外にどこが痛いかを伝えるようにしましょう。

旬の食べ物を食べて元気になるう!

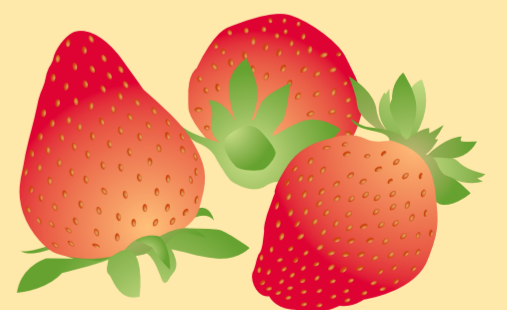
暖冬だと言われていた今シーズンも関東に雪が降って寒い思いをしましたが、少しずつ春の気配を感じられる時期になりました。今回の食べ物は春の定番フルーツ「苺」です。

苺の旬は本来の露地物は3～4月が旬なのですが、ハウス栽培では12月のクリスマス頃から5月頃にかけて長く栽培されているため、いつが旬か分からなくなっていますね。更に品種改良が進み夏にシーズンを迎える品種もあつたりするようです。

そんな今では一年中食べられる苺ですが、栄養価もとても優れていて、100g中のビタミンCの含有量が50～100mgもあり、ビタミンCが多いといわれているレモンに匹敵する量が含まれています。中程度の苺を7～8粒食べると一日に必要なビタミンCを摂れるそうです。ビタミンCは美肌効果、コラーゲンの生成促進、体組織細胞の傷を修復する効果、メラニンの生成を抑えてシミを予防する効果があります。

他にも虫歯予防効果のあるキシリトールが含まれていたり、むくみを解消するカリウムが含まれていたり、コレステロールの吸収や血糖値の上昇を抑制したりするペクチンも含まれている、とても優秀な食べ物なのです。更に、甘いですがカロリーは低めなのでダイエット中に強い味方になってくれる果物です。

スーパーで購入して食べるのもいいですが、いちご狩りに行き自分で摘みながら食べると楽しく食べられてオススメです。ハウス栽培でのいちご狩りは5月ごろまでできるので、お休みの日に家族で出かけてみてはいかがでしょうか?



協賛各社
(順不同)

医道の日本社・ホシノ医療機器株式会社・ヨシダ商事・アフラック募集代理店 株式会社むらた・カナケン・セイリン株式会社・昭和エンタープライズ