

# さきたま

埼玉県鍼灸師会は厚生労働大臣免許保有者でつくる県内唯一の「はり師」及び「きゅう師」専門の公益社団法人です。

第177号

平成30年5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](mailto: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

5月  
13日(日) 全日学関東支部講座  
27日(日) 療養費等個別指導会

6月  
24日(日) 療養費等個別指導会

## 健康まつり、マラソン大会等のボランティア活動報告(2月~4月)

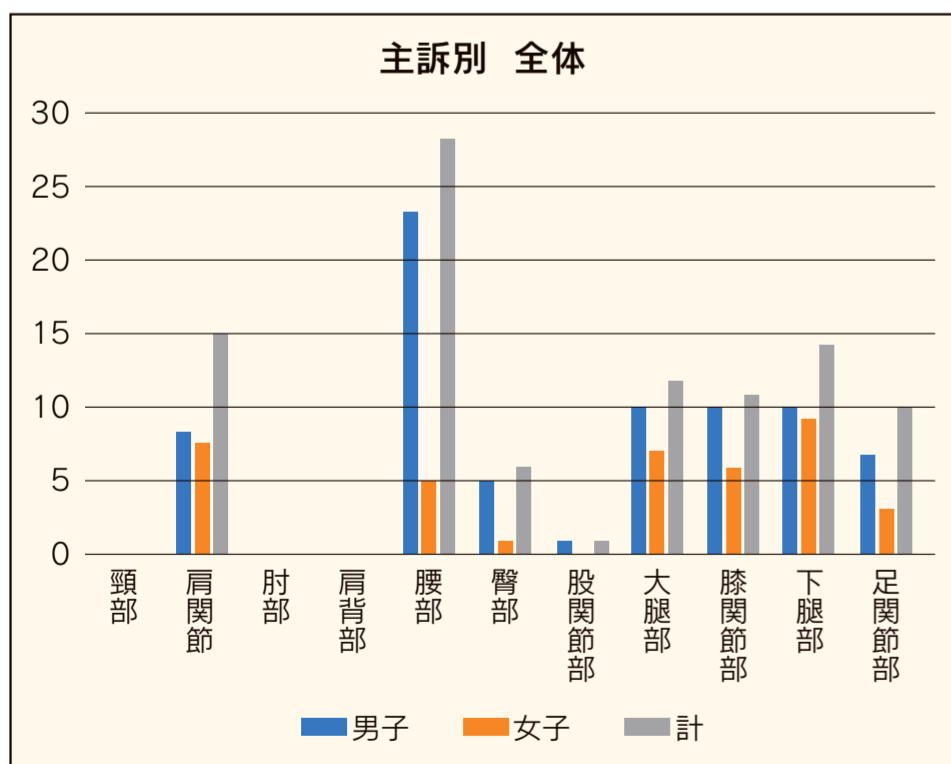
- 大宮区社会福祉協議会健康講話(平成30年2月3日)
- 入間市健康まつり(平成30年3月4日)
- 吉川なますの里マラソン大会(平成30年4月1日)

## 吉川なますの里マラソン大会2018ランナースケア報告

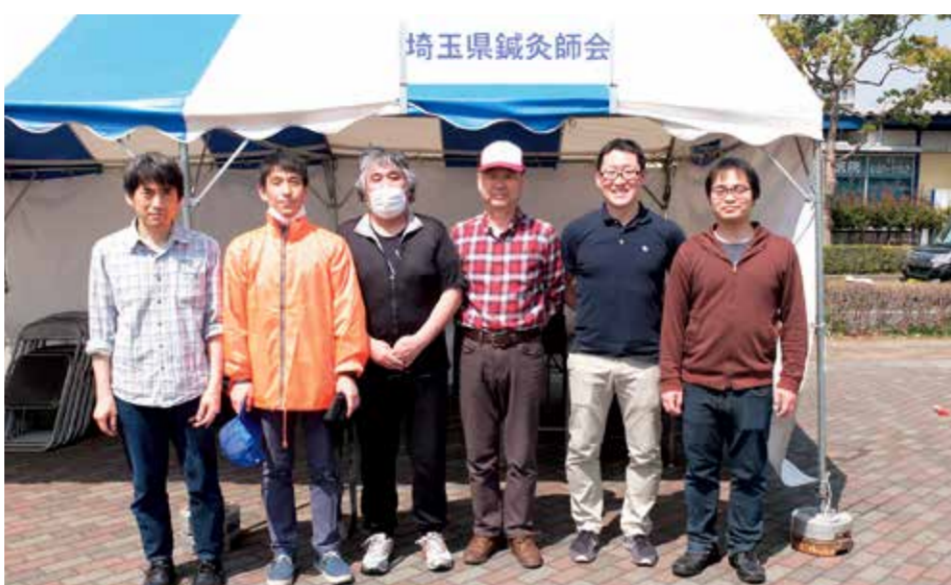
平成30年4月1日(日)に吉川市民交流センター「おあしす」において、吉川なますの里マラソン大会2018が開催され、ハーフマラソン、10km、5km、中学生(3km)、小学生(2km)、親子(2km)、車いす(2km)の種目に6,319名が参加されました。

このマラソン大会では毎年、埼玉県鍼灸師会 草加・吉川・三郷地区と越谷地区の合同でランナースケアを行っています。今年は昨年にも増す利用者があり、川口・戸田・蕨地区の先生が飛び入り参加でお手伝いくださいました。

ランナースケアブースにはハーフマラソン参加者が59名、10kmが25名、5kmが28名、それ以外の種目から31名の利用者があり、主訴としては腰下肢がほとんどでしたが、肩関節の方も多くみられました。(図を参照)



ケアブースの様子



ケアブース施術者一同

## 平成30年度公益社団法人全日本鍼灸学会 関東支部認定講習会A指定講座のご案内

日時:平成30年5月13日(日) 午前10時~午後3時10分  
場所:東京大学教育研究棟13階 セミナー室6  
演題:(予定)

○講演1(午前10時10分~午前11時20分)

『顔面神経麻痺のリハビリテーションの新しい展開 -神経再生促進から抑制へのパラダイム変更-』

帝京平成大学 健康メディカル学部 教授/帝京大学リハビリテーション科 客員教授 栢森良二先生

○講演2(午前11時30分~午後0時40分)

『関節リウマチの病態と診断・治療-最近の進歩-』

埼玉医科大学病院病院長・整形外科 教授 織田弘美先生

○講演3(午後2時~午後3時10分)

『糖尿病及び糖尿病性神経障害に対する鍼灸治療 up to date』

筑波技術大学 保健科学部 保健学科 鍼灸学専攻 准教授 石崎直人先生

問い合わせ:文京区本郷7-3-1 東京大学医学部附属病院  
リハビリテーション部 鍼灸部門内  
(公益社団法人)全日本鍼灸学会関東支部事務局  
事務局代表 粕谷大智

TEL:03-3815-5411内線34276

FAX:03-5800-9028

参加費:会員4,000円 一般5,000円 学生2,000円

## 病気について学ぼう

### 「スマホ巻き肩」「パソコン老眼」

パソコンやスマートフォンを長時間、続けて使用する人が増えています。その結果、問題になってきたのが「スマホ巻き肩」「パソコン老眼」です。

パソコンやスマートフォンを操作する時は腕が固定された状態で画面を凝視するために、首が前に突き出て、背中が丸くなってしまいます。この姿勢を続けると、重い頭を無理な姿勢で支えるために、首の筋肉に負担がかかり、肩コリや首コリに。これが「スマホ巻き肩」です。

さらに、このような姿勢は、お腹を圧迫し、腹圧が上昇することで起こる、食道裂孔ヘルニアや、逆流性食道炎といった消化器系の病気へのリスクも高めてしまいます。

また、パソコンやスマートフォンを見続けることで、目も1日中休まる暇がありません。その結果、目の周りの筋肉が硬くなってピント調整力が低下、小さな字が見つづらくなったり、夕方になると物が見つづらくなったりと、老眼のような症状になるのが「パソコン老眼」です。

### ■「スマホ巻き肩」の予防法

#### ○姿勢に気をつける

パソコンに向かう時はイスに深く腰掛け、背すじを伸ばしましょう。目線が下を向き過ぎないように、画面の角度や高さを調節することも大切です。

スマートフォンを見る時は、スマートフォンをできるだけ顔の高さにまで上げ、あごを引きましょう。

タブレットは机に立てかけた状態で見ると負担が軽減できます。

また、足を組むと背中が丸くなるので、足を組むのもやめましょう。

#### ○休憩を取る

1時間に1回は休憩を取って、立ち上がったたり、肩を回したりしましょう。

### ■「パソコン老眼」の予防法

#### ○画面を調整する

輝度の自動調整機能がある場合はオンにすると、部屋の明るさに合わせてモニターの明るさを調節してくれるので、目の疲れを軽減することができます。フォントの設定を大きめにすることも、目の疲れを防ぐためには有効です。

#### ○眼球運動をする

目の周りの筋肉(毛様体筋)が疲れて、ピント調整力が落ちることがパソコン老眼の原因。この筋肉の疲れを取る運動を行うと、調整力が回復します。

- ①目を上下に動かす。
- ②目を左右に動かす。
- ③目をぐるりと回す。(それぞれ5秒ほど行う)

#### ○野菜や果物を摂る

目の毛細血管は体内で発生する活性酸素の影響を受けて血流が悪くなりやすいので、活性酸素を除去することも重要です。活性酸素を除去する抗酸化成分の豊富な、野菜や果物を積極的に摂りましょう。

## 旬の食べ物を食べて元気になろう!

今回の旬の食べ物は「さやえんどう」です。さやえんどうは熟す前ならさやごと食べられるので緑黄色野菜として、完熟したものはグリーンピースとして豆の栄養が採れる美味しいくて優れた食材です。さやえんどうの歴史は古く、古代ギリシャ・ローマ時代にはすでに栽培されていて、日本には奈良時代頃に伝わってきたそうです。

さやえんどうには多くのβ-カロテンが含まれていて、抗酸化作用があり老化防止にも効果があります。またビタミンCも含まれているので免疫力アップや、コラーゲンの生成を促すため美肌効果も期待できます。更に、さやごと食べられるため食物繊維も多く摂取できます。食物繊維には便秘の改善効果や、水分を含んで膨らむので空腹感を満たしてダイエット効果も期待できます。

ビタミンCは洗いすぎたり茹ですぎたりすると栄養が水に溶けて減ってしまうので、さっと茹でて野菜炒めやお味噌汁に入れ、シャキシャキとした食感も楽しんでください。



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・ソーシンメディック