

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202号

令和4年7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

7月

3日(日) 療養費等適正運用研修会

21日(木) オンラインサロン一彩(臨床研)

24日(日) 療養費等個別指導会

8月

7日(日) 厚生労働大臣免許保有証申請事務手続き受付日

18日(木) オンラインサロン一彩(臨床研)

28日(日) 療養費等個別指導会

厚生労働大臣免許保有証申請事務手続き受付日

埼玉県鍼灸師会の活動

オンラインサロン一彩の開催

第10回臨床研究会が4月21日(木)に行われ、埼玉県鍼灸師会会長 河原保裕先生に「耳鍼」のテーマで耳鍼の歴史や使い方等についてお話いただきました。

第11回臨床研究会が5月19日(木)に行われ、sq-cloud代表岡野浩人先生に「若手鍼灸師と業団について語る会」のテーマでお話いただきました。岡野先生ご自身の意見に加え、参加者からいろいろなご意見を聞くことができました。



河原保裕先生



岡野浩人先生

令和4年度

第1回療養費等適正運用研修会のお知らせ

令和4年度第1回療養費等適正運用研修会を下記の通り開催致します。コロナウイルス感染拡大防止のため、会場での研修が動画配信の視聴かを選んでいただけます。

動画配信を視聴される先生は、オンラインサロン一彩にご登録いただき、Facebook上のオンラインサロン一彩での配信動画をご覧ください。また、研修会当日は「保険取扱い要覧」をご用意いただけますようお願い致します。

記

日時: 令和4年7月3日(日)
午前10時30分~午前11時30分(午前10時開場)

場所: レイボックホール(市民会館おおみや)集会室1
(さいたま市大宮区大門町2-118 大宮門街6F
TEL:048-641-6131)

内容: 令和3年度取扱い実績不支給状況
・料金改定に関して
・書類記入上の注意



厚生労働大臣免許保有証申請の 事務手続きについて

厚生労働大臣免許保有証を希望される先生は埼玉県鍼灸師会事務所(TEL:048-645-0416)にて手続きを受け付けます。あらかじめ、埼玉県鍼灸師会にご連絡のうえ、受付日時に必要な書類をご持参ください。また、手続き代金は会から指定された口座に受付日3日前までにお振込みください。必要書類等については埼玉鍼灸HPからダウンロードしてご使用いただけます。詳細は埼玉鍼灸HPでご確認ください。

受付日時: 8月7日(日)、8月28日(日)の午前10時~正午

埼玉鍼灸会会員は郵送にて手続きを受け付けます

オンラインサロン一彩のご案内

鍼灸の情報交換や技術・知識の研鑽を目的とした『オンラインサロン一彩』は研修会・講習会・臨床研究会を開催しております。

臨床研究会の参加方法はzoomによるリアルタイムの参加とFacebook上におけるアーカイブでの受講が可能です。リアルタイムでご参加いただくと講師の先生に直接質問することができます。

さらに、東洋療法研修試験財団生涯研修制度2ポイントが取得できます。

オンラインサロン一彩の予定

療養費等適正運用研修会

7月3日(日)午前10時30分から配信

「令和4年度第1回療養費等適正運用研修会」

臨床研究会

7月21日(木)午後9時 「性のお悩み」

Risa鍼灸院院長 長崎絵美先生

8月18日(木)午後9時 「経営講座」

小泉漢方堂鍼灸療院院長 小泉智裕先生

毎月の利用料金 埼玉県鍼灸師会会員及び育成学生 無料
一般学生 500円、一般鍼灸師 1,500円
埼玉りそな銀行 大宮支店 普通 6256290
公社埼玉県鍼灸師会
にお振込みください。

参加方法 QRコードからご登録ください。

ご質問などがございましたら
saishinkaihari9@gmail.comに
ご連絡ください。



病気について学ぼう

熱中症予防の水分補給

一般的に人は一日に呼吸や汗で約0.9リットルの水分が失われます。夏場は多くの汗をかく分、意識して水分の摂取を心がける必要があります。

汗の99%は水分ですが、その中に微量なミネラル類も含まれています。汗を大量にかくと、体内の水分とともに塩分やミネラルも奪われてしまいます。その時に水だけを飲んだのでは、体液中の塩分濃度が下がってしまうので、身体が摂取した水を吸収できずにそのまま尿として排出してしまい、水分補給ができません。熱中症が疑われる時の対策として、水分と一緒に塩分も補給することが重要です。

スポーツドリンクは、発汗によって体から失われた水分やミネラルを、効率良く補給できる清涼飲料水です。砂糖や果糖などの糖類に、ナトリウム、カリウム、カルシウム、マグネシウムなどのミネラルが含まれています。また、運動で溜まる乳酸の分解や回復に効果的なクエン酸も含んでいるので、疲労回復にも効果的です。

ただし、スポーツドリンクには、多量の糖分が含まれているものもあるので、麦茶がわりに飲み続けていると、糖の過剰摂取となる可能性がありますので注意が必要です。

経口補水液は、水にナトリウムなどのミネラルとブドウ糖を一定の割合で配合した飲料です。体液とほぼ同じ浸透圧のため、吸収率・吸収速度が非常に高く、「飲む点滴」とも呼ばれています。スポーツドリンクに比べて糖分が少なく塩分が多く含まれています。

暑さや発熱などで大量に汗をかいた時や、下痢や嘔吐による脱水症状が出たときの水分補給には、経口補水液が適しています。

経口補水液を一時に大量に飲むと、ナトリウムの過剰摂取になる可能性もあります。

★経口補水液の作り方★

水 1ℓ、砂糖 大さじ4、塩 小さじ1/2を混ぜ合わせます。
レモン汁を加えると飲みやすくなります。

(農林水産省HP参照)

旬の食べ物を食べて元気になるう!

今回の旬の食べ物は「ピーマン」です。子供の苦手な食べ物というイメージのピーマン。トマトやじゃがいもと同じナス科の植物で、とうがらしを品種改良したものです。最近では苦味や青臭さが軽減されている品種もあります。

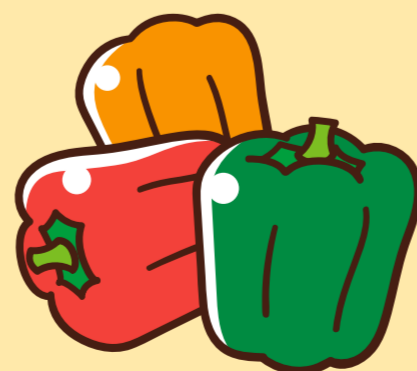
旬は露地栽培では6~9月で、夏が最も美味しい時期です。今ではハウス栽培も多く一年を通して食べることができます。

ピーマンの栄養として注目したいのは、お肌や粘膜の健康を維持するビタミンC。緑色のLサイズ3個で1日のビタミン摂取推奨量を満たす程含まれています。ビタミンCは水に溶けやすく熱に弱いですが、ピーマンは果肉が厚いので加熱調理しても損失がとて少ない優秀な野菜です。抗酸化作用があるβカロテンも含まれています。

また食物繊維も多く含まれています。ピーマンには不溶性食物繊維の方が多く含まれていて、便のカサを増すことにより大腸が刺激されスムーズに排便する効果が期待できます。

よく見る緑色のピーマンは未熟なうちに収穫したもので、樹で成熟させると赤ピーマンになります。栄養価的には緑ピーマンよりも成熟させた赤ピーマンや、他の種類の黄・オレンジピーマンの方がビタミンCもβカロテンも多く含まれます。

緑黄色野菜としても有名なピーマン。緑色のものだけでなく、ぜひ赤や黄色も取り入れて彩り豊かな食卓で、夏バテしない体をつくりましょう。



協賛各社
(順不同)

医道の日本社・ホシノ医療器株式会社・ヨシダ商事・アフラック募集代理店 株式会社むらた・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
サンケイワーク