

# 鍼灸おかやま

## メールマガジン

平成24年11月27日 80号

- 発行:(社)岡山県鍼灸師会  
広報部 編集委員会
- 発行所:〒700-0901  
岡山市北区本町5-20  
高島屋東館3F  
TEL/FAX 086-224-2721
- 会長:内田輝和 編集者:市村由美子

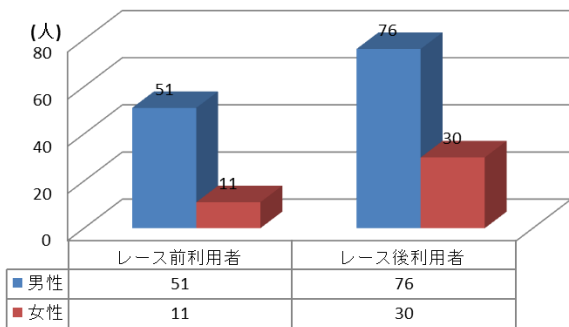
### 鍼灸術を通じての社会奉仕活動

#### 第20回津山加茂郷フルマソン全国大会

#### 第1回スポーツ鍼マッサージケアステーション開設の報告 第Ⅱ報

報告者：運営実行委員長 木多 義則

利用者の男女比

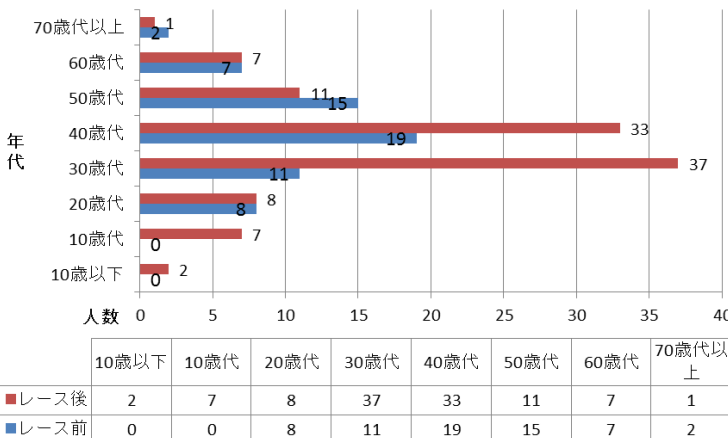


平成24年4月15日(日)に津山加茂郷フルマソンが行われケアスタッフ27名、学生スタッフ16名が参加しました。詳細は、鍼灸おかやま55号に掲載されましたが、ケアステーション利用者を実施したアンケート調査がまとまりましたのでご報告いたします。

レース前に62名、レース後には106名(うち2回利用34名を含む)が利用されました。

利用者のお礼の言葉、ケアステーション参加者の声が届きましたので、まとめさせて頂きました。

年代別利用者数



< 参加スタッフ記念撮影 >



< マラソンスタートの様子 >



大会名誉会長・越宗孝昌山陽新聞社社長と  
内田会長と木多副会長

## <利用者からの礼状>

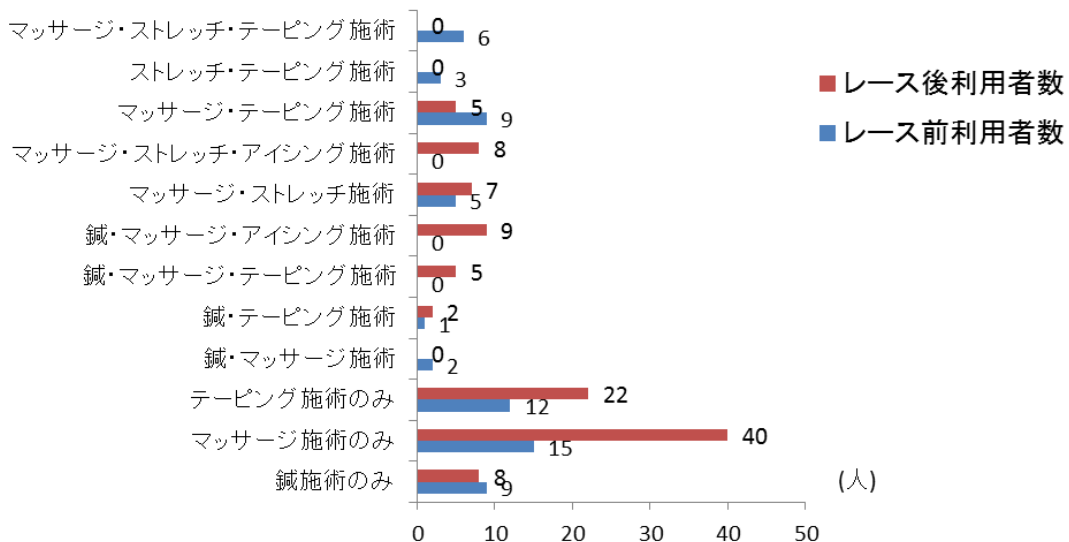
1ヶ月前にエアロビクスで靭帯を痛めてからまだ完治せず、フルマラソンもリタイヤを覚悟していましたが、当日丁寧にテーピングをして頂き、今回完走は無理と思っていましたが、無事4時間57分9秒で完走できました。

丁寧なアドバイス、テーピングなど本当にお世話になりました。1年前にも参加して今回も楽しみにしていたので無事完走できたことは本当に嬉しかったです。

走った後にお礼に伺いたかったのですがバタバタしていて寄ることが出来なかったもので、どうしても御礼が言いたくて今回手紙を書かせてもらいました。本当にお世話になり、ありがとうございました。



## レース前後の施術内容



## 「参加スタッフの声」・鍼灸おかやま第55号掲載以外

津山加茂郷フルマラソンでのケアステーションおつかれさまでした。木多先生をはじめ、準備して下さった先生方、ありがとうございました。

まず率直な感想ですが、やっぱり大勢の仲間で活動するのは良いものですね。鍼灸師会ですので、ベッドを並べて施術をするのは、やりがいと誇りを感じます。現場慣れしている大町先生や山口先生が良き指導者として気を配っているのも、バランスの良さを感じられました。何年たっても新鮮な気持ちで学べるのは、現場でしか味わえない貴重なものですね。

日頃より実技を学術講習に取り入れてほしいといった要望に応じてくださっていますが、トレーナー活動はそういったニーズに応えられる要素をたくさん含んでいるなと思いました。フルマラソンというのは、やはり10kmや20kmのランニングではない体の状態がおきてくるのだということも改めてわかりました。選手とお話していて、「普段20km位の練習では出てこない痛みが30kmより長い距離になってきて感じる」というからです。鍼は浅く散鍼するだけでも効果があることは今回も感じました。同時に、「あはき」といういわゆる按摩・鍼・灸の三つの技術や知識は必要であるなと思いました。鍼灸師会は団体名は鍼灸専業であります。ライセンスの議論は抜きにしても、トレーナー活動においては、鍼もマッサージもテーピングも重要な要素であると考えます。また、急性症状、特に今回もありました脱水によると思われる筋痙攣ですが、アイシングが適当なのか、できる処置を再検討し、皆で理解を深めることが必要と思いました。競技前と協議後のニーズ、またスタートしてからの時間がケーススタディなどにあてられることもわかりましたので、会員どうしが熱く楽しく学べる場にできたらいいですね。今回もよい刺激になりました。(T・F)



津山マラソンのケアスタッフとして参加させて頂き、スポーツ現場でしか見る事が出来ない状態の方を実際に見せていただいたり、多くの先生にその方の状態についてやケアの仕方を教えて頂いたり、その場に居たからこそ、知る事の出来た事が沢山あり、大変勉強になりました。また選手がケア後、楽になったと笑顔になってくださったときはとても嬉しく思いました。このように笑顔が見れたのもアドバイスをして頂いたり、教えてくださった先生がいたお陰です。治療院に居るのとはまた違った刺激を津山マラソンでは受ける事が出来、モチベーションアップする事が出来、とても良い経験をさせて頂きました。(I・F)



< テーピング施術の様子 >



ケアステーションに多くの選手が訪れ、好評であったという事でとても嬉しく思いました。ケアの中に喜びの涙を頂く場面も、また無事に完走し笑顔を見せる選手を見て安心という力を鍼で感じ学ばせてもらいました。多数の声が入るを通じ鍼は凄く、してよかったなどリレーの様に広がってほしいですね。(N・U)



朝のうちはまだ気温も低く肌寒いほどでしたが、時には太陽も見えて絶好のスポーツ日和でした。参加者の多くは日ごろからジョギングなど運動をされている方ばかりで、普段自分が施術している中高年の方はあまりおられず、少し勝手が違う施術となりました。

出走前の早い時間からたくさんの方が来られて、10床のベッドが一杯になり外のマットでも施術を行う、大変活気のある始まりでした。出走後は受療者もまばらでしたが地元の方の屋台などが出ており、しばしお祭りの雰囲気も味わうことが出来ました。また、ゴールされてからケアスペースを訪れる方が多くなり、アイシングを受ける方が多くなりました。スポーツ直後での手当は大変参考になり、今後の施術に活かしていこうと思います。私が担当した受療者は鍼灸に馴染みのない方が多かったので、今回の体験を機に鍼灸、マッサージの良さを知らせてもらい、また受けたいと思ってもらえたらうれしいです。施術を受けられた方から感謝の手紙を頂いたといった報告もあり、私もスタッフの一員としてうれしく思います。今後も鍼灸マッサージをPRでき、なおかつ自分の勉強になる活動が出来ればと思います。(M・N)

2012年(平成24年)



豊かな自然に包まれたコースも魅力の一つ。咲き始めた花々が選手の疲れを癒やす

## 新緑の山里 力走

津山加茂郷フルマラソン

津山市加茂、阿波地 社などをつくる実行委  
区を舞台に15日間開催。今年も全国から  
た。第20回津山加茂郷 集まったランナーたち  
フルマラソン 全国大会「新緑鮮やかな山里  
会(市、市議会、県、市)を力強く走り抜けた。ミニマ  
市体育協会、山陽新聞 節目となる今大会に 1955年では、石井

は、全国から1640  
人が参加。フルマラ  
ンには男女、年齢別5  
部門に1268人が出  
場し、大会の大きな  
魅力である地元住民  
の温かいサポートを  
受け、力強く駆け抜  
けた。

沿道の私設水所でも  
は、早朝から準備した  
おにぎりをはじめ、梅  
干しや果物などおも  
てなし。選手は足を止  
め、「助かるわー!」今年  
で交流を深めた。37  
4人が参加した。真  
山松山(一岸研) 写  
真(文)亀井翠、(写  
真)山松山(一岸研)

第1回大会から毎回  
出場している同市河  
辺、福井由良さん(89  
歳)は、厳しいコースだが  
沿道からの絶え間ない  
声援や雄大な景色が話  
を勇気づけた。

正弘知事がスターター  
を務めた。

感謝 大会は皆  
さまの温かい声  
援、ご協力をいた  
だき無事終了しま  
した。深く感謝い  
たします。  
大会実行委員会

記者体験ルポ  
民がフルマラソンをおにぎ  
ひの裏と腰が痛  
(仁井名小百合)



ミニマラソンでスタートの特別招待選手の天  
湯屋女子陸上部長(アドバイザー)山口衛里さん(左)



お好み焼きを振る舞う給水所も。エネルギーを補充し、残りを走りきろう



記念撮影に収まる「カ  
モトちゃん」(左)とカ  
モトちゃん(右)



初めて設置された「ケア  
ステーション」。社団法人  
鍼灸師会、日本鍼灸師会、ポ  
ツトレーナー協会のメ  
ンバーがランナーをケア

ランナーには地元住民や家族から大きな声援が送られた

## 朝日医療専門学校岡山校学生の声

今回、マラソン大会のケアボランティアに初めて参加し、学校の勉強等ではわからない、実際に現場ではどの様な施術や声のかけ方をしているのかということが経験できたことが大きかった。各先生方によって、鍼の施術方法や患者さんに対する声のかけ方も様々でとても参考になった。一番印象に残ったことは、フルマラソンを完走した選手が脱水などによって筋痙攣を起こしているのを見て、動脈拍動部のように脈打っているのがとても印象的だった。今回のケアステーションでの活動を通して、普段の学校での授業では経験出来ないようなことが経験できたので、参加することによってさらに鍼灸に対して興味が湧いた。(T・H)



津山加茂郷フルマラソン大会の施術補助にボランティアとして参加させてもらい鍼灸治療の需要が多いことを身をもって感じた。マラソンのスタート前から多くの選手が治療を受けに来られ、マラソン完走後にも脱水などの症状で足の痙攣を起こした患者さんが来られた。脱水などの普段遭遇しないような症状でも、その時の対処の仕方や悪化したときの症状などを細かく教えてもらいとても参考になった。

今回のケアステーションでは、選手が施術を



< 施術待ちの様子 >

待っている間などの日陰がなかったが、日陰を作り待ってもらうなどの工夫も必要ではないかとも感じた。(TM)

加茂マラソンに参加させて頂き、ありがとうございました。学生の期間にとっても貴重な経験ができ、これからもっとトレーナー活動に参加してみたくなりました。多くの先生にはじめてお会いしてテーピング、応急処置などとても勉強になりました。また機会があれば是非よろしく願います。(Y・S)

加茂マラソンお疲れ様でした。たくさんの参加者さんに触れ合え、自分にとって又一つプラスになったと思います。今回は、テーピングを覚えて帰りたいという気持ちで参加しました。アキレス腱や、足関節、腰部のテーピングを現場で巻けるように次回からもがんばりたいと思いました。また是非機会があれば参加したいと思います。(Y・O)

会員の方で「鍼灸おかやまメールマガジン」の配信を受けたい方は、  
(社)岡山県鍼灸師会メールマガジン担当へ ([shinkyuu\\_okayama@yahoo.co.jp](mailto:shinkyuu_okayama@yahoo.co.jp))  
アドレス送信して下さい。受信後配信いたします。