

はじめの一步通信

発行・編集 一鍼灸院

三重県名張市丸之内 29-1

一鍼灸院

検索

災害と鍼灸

令和5年の新年は、能登半島を震源とする大地震で幕を開け、多数の死傷者と建物やインフラの被害があり、避難生活を余儀なくされている方が多くおられます。この酷寒の中、不自由な避難所や車中、倒壊の恐れのある自宅で過ごされている北陸の皆様を想うと心が痛みます。

われわれ鍼灸師は、災害時への備えとして、DSAM（災害支援鍼灸マッサージ）という団体を通じて、研修を行い、各地の災害現場に鍼灸師を派遣しています。熊本地震や西日本豪雨など多くの鍼灸マッサージ師が活躍しました。

鍼灸師の仕事は、設備や人員が整っていないなくても、活動できるのが強みで、避難所で被災された方へ様々な愁訴への施術を行ったり、医療スタッフや行政スタッフへの施術、健康体操の指導や健康相談など、多方面の活動を行っています。多くの鍼灸師会と県が災害業務提携を結んでおり、今回の石川県での活動も、迅速なスタートを切ることでできました。まだまだ先の見えないう災害復興ですが、私も鍼灸師として微力ながらお役に立てればと思っています。

エコノミークラス症候群を予防する3原則

- 1 車の中に泊まらない(4時間程度で血栓ができるので、長い時間同じ姿勢でいると血栓ができる)
- 2 とにかく歩く(歩けないときは足首を回す運動をする)
- 3 水分をとる(避難所ではトイレに行くことは大変だが、水分をとらないと血栓ができやすい)

「エコノミークラス症候群」を予防するための足の運動

- ①足の指でグーをつくる
- ②足の指をひらく
- ③足を上下につま先立ちをする



- ④つま先を引き上げる
- ⑤ひざを両手で抱え、足の力を抜いて足首を回す
- ⑥ふくらはぎを軽くもむ



出典:厚生労働省(2016年)

当院のニューフェイス



昨年末から玄関を開けると驚かれた方も多いかと思いますが、等身大の経絡模型がご縁あってやってきました。

鍼灸はツボに鍼やお灸をしますが、そのポイントが描かれています。ツボがあり、その連続した流れを「経絡」と呼びます。肩が痛いのに膝に鍼をしたり、頭が痛いのに手に鍼をしたりしているのは、この経絡に沿った治療をしているからなのです。時間があるときにじっくりと観察をしてみてください。

名前は「ムーさん」と名付けました(特に理由はないです)。

4月より料金が変わります

一鍼灸院が開院し、今年で11年目となります。開院以来、通院いただくみなさまや地域の方に支えられ、診療と技術の研鑽を続けてこられた事を感謝いたします。当院では今年の4月1日より、料金の改訂を行います。世の物価が高が続く中、非常に心苦しいのですが、ご理解いただけると幸いです。

- ・初見料：2000円
 - ・再見料：1000円(前回来院から1年が経過した場合)
 - ・治療費：6000円
 - ・学生：4000円
 - ・小児はり(小学生未満)：1500円
 - ・保険診療→変更なし
 - ・時間外加算：1000円(平日9～19時、土曜9～17時以外)
 - ・トレーニングルーム使用(40分)：1000円
 - ・キャンセル料：100%(予約時間24時間以内のキャンセル)
- ※正当な理由(急な体調不良や外せない用事など)がある場合、キャンセル料はいただきません。

改訂点は治療費が5000円から6000円に値上げとなります。

継続して来院いただいている方は、年末まで料金据え置きとさせていただきます(2月来院がない場合は新しい治療費を適用)。

今後とも一鍼灸院をどうぞよろしくお願いいたします。