

鍼灸マッサージ治療を健康保険で受診できるよう

# 医療を考える会

住所:渋谷区代々木 2-39-7メゾン代々木201

TEL:03-3375-6151 / FAX 03-3299-5275

メールアドレス :iryō-kangaeru@waltz.ocn.ne.jp



発行元 : NPO 法人医療を考える会

## 千駄ヶ谷社教館まつりに参加

2月19日(日)AM10時半からPM4時、NPO医療を考える会としては3回目の参加を実施しました。この催しは、日頃、社教館を活用する千駄ヶ谷地域住民の様々なサークル活動の年一回の発表会を通じて、地域社会の活性化とお互いの絆を深めあうことを目的にした町興し運動と捉えていいでしょう。

渋谷区長自ら閉会式に出席して挨拶をされ、実行委員長がご婦人、実行委員も女性が多く占め、ボランティアの若者も参加していることは、まつりを盛り上げている大きな要素だと印象を受けました。当会も毎年積極的に参加することで、地域社会のみなさまにわれわれの東洋医療について理解と関心を深めていただくことを目標にしています。

今回は、事前に役員の山口さんと瀬川さんが、社教館の事務局を訪問して体験コーナーを設ける了承を取る準備をし、又、鍼やお灸のサンプルを陳列したことにより、会の長所を今までと比べてより具体的にPRすることができたことは大きな前進でした。



今年は厳しい寒さのせい、体験コーナーに参加して熱心に体調の不調を訴える高齢の方々が多く見られました。その中で、杖について諏訪市から訪れたという90才になる女性が体験コーナーの最初のお客さまでした。昨日高速バスで移動、途中高尾で下車して霊園にご主人の墓参りをされて、昨夜は友人宅に宿泊したが、手術後の脚がしびれて一睡もできなかったと言われていました。マッサージを受けて楽になられたせい、やっと笑顔が出て、こちらもホッとしました。今年はこのようにスタート前から体験コーナーを待っておられた方もお

られて、午後は利用相談される人数も増えて活況を呈しました。施術師の先生方も途切れることのないお客さんの対応に追われました。

夕方近くの喫茶店で開いた反省会で、以下のことを確認しました。

① ブースへの来場者数60人、興味をもって資料を受け取られた方は30人、体験コーナーを利用された方は18人おられた。来場者数が増えた。

② 東洋医療に興味は持っていて相談する所が近所がないことで不便を感じている声をお聞きした。また、遠慮がちな人が多い印象を受けた。課題として受け止めたい。

③ 都心でも一人暮らしの方が多いいことを再認識した。自宅で一人で出来る体操、運動、腰骨を痛めない立ち上がり方と座り方、手指の運動の説明をした。ただ、その場では出来ても日常生活で活かされるのには、フォローが必要になることを痛感した。

会の名刺を持って帰られたので今後に期待します。

④ 鍼やお灸の実物を展示したこと、体験コーナーを設けることで、東洋医療を身近に感じるPR効果が増した。

⑤ まつりに継続参加することによって地域の人々と友人になっていくことが大事。チラシを配布できたらよかった。

⑥ こうした啓蒙活動を続けたらいい。体験コーナーを表向きにできたのは進歩だ。

当日参加された方々は、高橋、相葉、田中、武井、瀬川、岩下、山口、吉永、木幡、平田、松本、山西の12人でした。皆さん大変ご苦労様でした。

(文責 山西)

## 【体験コーナーを通じて】

多くの人が

東洋医療を待っているんですね

田中 榮子



今年の「社教館まつり」は、私達のコーナーへは、昨年より大分多くの人参加されました。体験コーナーへは、18人の一般の人が見えました。こじれた状態の人が多く、「こういう機会を待っていたんですよ」という声を多く聞きました。

そのうち2例をあげてみます。

① 70代終り位の女性。両膝、人工関節手術で入れている。特に右膝痛く動かせない。

右下肢むくみで困っている由。拝見すると、むくみのためバンバンにはっている。当方、よく悩みを聞きながら対応手当てする。自分で出来る手当て法として、家でのお灸法、有効なツボにしるしする、又、筋力を弱らせない運動法、いっしょにやってみる。終るとやさしい表情になった。

② 60代終り位の女性。右足関節、軽い障害あり、肩こりひどく、吐気、不眠等で困っているとのこと。長年働き過ぎか、パソコンをよくやるようだ。見ると、腰から背中、肩首へガチガチのこりあり。この場合、一番つらい所から離れている、手、足から、マッサージ等した方が、だいたい脳を守れること等話し、自分でやる時の注意を説明。筋力をつけていく体操法、一部やってみる。

「こういうからだのつらさ、どこにも話すことがありませんでした。よかったあ」と安どした笑顔でした。

今回は、東洋医療と出会う一つのきっかけ

けにすぎません。私達の「会」がやりつつあること、より多くの人に伝え、健康回復のために、気がねなく東洋医療が使える時を早く実現に、もっていきたいものです。



## 体験コーナーに参加して

瀬川 信幸

1. 今年は昨年の反省を踏まえて
  - ① 掲示物が見やすく写真も多くなった
  - ② テーブルを囲んで対面式に相談者と話が出来たので親近感を持って会話が出来た。
  - ③ 「放射能から身を守る食生活」とタイムリーな関心を引く問題を提起したのがよかった

等、昨年と比較すると数段進化したと思います。

2. 今年は体験コーナー利用してくれた方が昨年より多く、「来年も来て下さい…」と声掛けが出来ました。

3. 私は5名の方を施術しましたが、以下3名の方の報告を致します。

① 91歳の元看護婦さんをしていた老婦人。両膝、人工関節置換術をしていて下

肢の重だるさ、こむら返りが起きやすい等の訴えあり。両下肢のマッサージ後、太もも（大腿四頭筋、特に内外側広筋）の筋力強化体操、座位にての爪先、踵上げ運動を一緒にして、日常生活で実行を約す。

② 78歳元教員の老婦人。腰痛、特に左側が痛い、初動時にギクッと痛い。立位であきらかに骨盤に歪みがあり、円背、左肩下がりが顕著でした。座位にて頸肩背及び腰部のマッサージを行う。その後河辺を背にして立ってもらい壁押し体操、万歳体操、壁に軽くさわって貫い立位にての爪先立ち、踵たち運動、スクワットを一緒に行い、毎日の生活でやって下さい、来年もその成果を見せに来て下さいと約束する。

③ 81歳女性。左大腿部骨折、話によると手術をしてプレートが入っているらしい。両方の膝が痛い、特に階段の昇降が辛いとの訴え。左右の大腿部の筋力低下あり（左<右）、下肢マッサージ後、大腿四頭筋筋力強化体操を一緒に行う。近くの整形外科に毎日のように通っているがこのような体操や話はしてもらえない、初めて経験したと話していた。近くにあれば通いたいと言われ、名刺を渡し鍼灸マッサージ師会の施術所のことを説明した。

その他の2名の方は肩こり、手の痺れ、坐骨神経痛様の訴えなどがありました。場所柄もあり腹臥位や仰臥位での施術は無理なので軽いマッサージと自分で出来る養生法を説明して実行して下さいと指導しました。



体験者や連れ合いのお友達は

- ① 家の近くにこのような治療をしてくれる処がない、又は知らない。
  - ② 病院に行っているが親切にわかり易く治療してくれない。
  - ③ 歳だから遠く迄は行けないので、この近くに会の先生がいませんか？
- との声が多かったです。



## 社教館まつり感想

武井 百代

社教館まつりでは20名程の渋谷区在住の参加者の方の訪問及びご相談を伺うことが出来ました。年齢平均はおよそ70代くらいですが90歳を過ぎた方や40代くらいの主婦の方もいて年代は幅広かったと思います。男女比はおよそ男性3女性7というかんじでした。男性はお一人の方もいらっしゃいましたが、夫婦で参加というケースがほとんどでした。通常の治療と違い椅子に座っていただいてご相談を伺い、回答、治療、世間話など相手の方のニーズに合わせて、臨機応変に対応してゆくというのが、難しいところもありましたが面白かったです。

ご相談は相談者ご自身の病気や身体に関する事、今行なっている健康法が間違っていないか、家族の病気やケアに関してなど様々でした。

82歳で家族と元気に暮らしているという女性の相談者の方は、お風呂の温度はテレビで聞いた42℃で10分つかること、足のむくみにアズキのゆで汁を飲んでいたら1ヶ月ぐらいで浮腫がひいたが、このと

ころコレステロールが高いらしいがなぜかなどなど話をされ、話をしているうちにコレステロールが上がる前後に変わったことがないか聞いたところ、眠れないときがあったので美味しいので飲酒の習慣がついていたことに気がついたりなどと他愛ない話からヒントを見つけることができました。施術師は患者さんの生の声を聞くことは必須です。

NPOの施術師でない参加者の方々は訪問された皆様との対話に共感されていました。

地域活動の中に会の意義につながる大切な時間であったと思います。



## 地域とのまじわりを強めよう

松本 泰司

H24/2/19(日)に千駄ヶ谷社教館祭りが催されました。「NPO 医療を考える会」は今回で3回目の参加となりました。

少しでも多くの方に、東洋医学のすばらしさを体験して頂きたいという思いから、

より本格的なマッサージ治療が行える、治療用マッサージチェアの使用許可を再三にわたり、施設の責任者にお願いをしましたが、営利目的につながるという理由で実現しなかったのは残念でした。

しかしながら、今回は施設の椅子を使用しての治療は認められましたので、マッサージ治療を中心に大いにアピールできました。

参加された会員の中には、通常は鍼灸のみで施術をしておられる先生方も多く、日頃の施術能力をじゅうぶん発現してもらうためには、鍼灸治療もできればと思います。

前回までの参加では鍼治療も行っていたので、今回のようにマッサージを主体とした会の紹介の是非は、有効な広報につながったかどうかを、参加された会員と「NPO 医療を考える会」の理事で検討会を持つ必要はあると思われま

す。煙の出る灸は施設サイドから許可ができませんし、治療用ベッドの持ち込みも不可という制約の多い部分もありますが、施設や行政に少しずつ信用を重ねていくことは、地味ではありますが極めて重要な事であると考えます。

普段お会いすることの出来ない地元の皆様のお話を伺う度、「病院に行ったが何もしてくれない」「年齢から来るものだからしかたがない」「痛み止めとシップを出しましょう」など、西洋医学だけでは患者の要望に叶った対応になっていない実状が伺えました。

『もっと悪くなったら対応してくれるドクター』『すぐ手術に話をつなげてくる整形外科医』。患者の愁訴と手術の間を埋めるのは、東洋医学の役割ではないでしょうか。

これからも、いろいろな機会を通してプライマリーケアとしての東洋医学を広げて行きたいと思います。お忙しい中、参加してくださいました会員の皆様に深く感謝いたします。



会場で展示したグッズ

バーユ・タイツコウ・皮膚鍼・簡易灸など

## 患者の声

職業がら、腰痛・頸腕そして足の疲労骨折など、体がガタガタになっていました。整形外科では、加齢からくるもの、これからは無理をせず大事に生活して下さい、とサジを投げられてしまい、友人に鍼治療の先生を紹介していただきました。週に一度の治療でしたが、足の腫れがみるみるひいていきました。腰痛については時間をかけて治療を行って下さり、半年が過ぎるころには良くなっていました。その都度体調や痛みの様子を聞き、それに合わせた丁寧な治療をしていただきました。年月をかけ続けて治療してきたことで自らの治癒力を高めることができ、腰痛・頸腕の他悩まされていた花粉症も良くなっていると実感しています。悪い時だけの対症療法とは違い、体の根本から治していく東洋医学・伝統医療がもっと普及して欲しいと思います。（60歳代・女性）

## 今年の年間行事



**6月17日（日）** 予定 TPP 問題講演会 講師 寺尾正之氏

（保険医団体連合会事務局次長）

**7月23日（月）** 予定 「医療制度をよくするための学習会」講師 久下勝通氏

**9月16日（日）** 予定 レクリエーション 小石川植物園見学会

**11月18日（日）** 決定 NPO 医療を考える会 総会

## 編集後記

先日、鶴川駅前のコーヒー店に入ったら満員の為、喫煙コーナーに席を取りました。学生時代に喫煙経験があり苦にはなりませんでしたが、ふと周囲を見回すと女性客の喫煙者が予想以上に多いのに気付きました。20名のうち半数の10名が女性だったのにはいささか驚きでした。みなさん煙草の煙に休息感を漂わせていました。当会は男女を問わず、禁煙者の集まりだと思いますが、世の中いろいろですね。こちらは今年度第一号の会報発行で安堵しています。（山西）