

第 23 回 コムズフェスティバル 市民企画分科会 実施報告書

グループ名	公社) 愛媛県鍼灸マッサージ師会
開催日時	2022年2月6日 10:30~11:40
テーマ	男女共同参画社会実現のための生涯を通じた男女の健康支援
形式	ミニ講座【東洋医学的健康相談・手技体験】
講師等	会長：佐藤佳孝、 会員：岡田 亮、濱田俊郎
<p>〈内容〉</p> <p style="text-align: center;">イキイキと生活するために！ ～おうちでできるセルフケア～</p> <p style="text-align: right;">※パネル展示あり</p> <p>ミニ講座</p> <p>病気が起きるシステムや予防法について東洋医学的なお話です。</p> <p>(1)使いすぎ? 「若さゆえの腕・肩の痛み」 表面から見えない筋肉や神経、そして、経絡の中の経筋の詳しい説明。手首の痛みが背部からの影響も出てくるなど。体の違和感は、どこから? 原因は? セルフケアや養生法のお話。</p> <p>(2)ストレスいろいろ「眠れなくなったら要注意」～体質別養生法～ 人の体の基本の構成、肉体や精神の働きの支配は、五臓で示されるなど、東洋医学での分類の説明。「眠れない」といっても身体の中で起っている病のシステムが異なったり、持って生まれた素因の違いで治療のしかたが変わる等のお話。</p> <p>(3)老化について「無理は禁物」～東洋医学からのアプローチ～ 東洋医学から見た老化の考え方や認知症予防、誤嚥性肺炎の予防のお話。今すぐできる養生法の一例を紹介。</p> <p>〈まとめ〉</p> <p>昔から、『治療より養生』といます。健康はあなたの財産です。財産は自分で管理できます。日頃のイライラ・もやもやの原因や気になる痛みなど、ご自身の改善に向けては、『国家資格』保有者の私たちがお手伝いすることができます。</p> <p>予定していた「東洋医学的健康相談・手技体験」は、是非、体験して頂きたかったです。「ゼンシン体操」は経絡ストレッチで今の身体の状態を知り、エクササイズを行うことで自身の養生法につながるものでした。「ゼンシン体操ポスター」をお申し込みされた方に郵送下さるということなので、ご活用いただけたら幸いです。</p>	

※この報告書は、当財団のホームページに掲載させていただきます