しんしびき

Vol.60　発行日　令和６年(2024 年)３月 12 日
発 行 北海道札幌視覚支援学校附属理療研修センター
〒064-8629　札幌市中央区南 14 条西 12 丁目１－１
Tel & Fax　(011)533-3253
ﾎｰﾑﾍﾟｰｼﾞ　http://www.riryo.hokkaido-c.ed.jp
E-mail　ahaki@popmail.hokkaido-c.ed.jp

『令和５年度研修講座報告』

ウィズコロナでの研修講座として、今年度も受講者の皆様のご理解・ご協力を得ながら、計画通りに開催することができました。今年度は 15 講座（20 日間)を実施し、そのうち外部講師として 11 名の方々をお招きすることができました。本号では、今年度の研修講座の中から、３つの講座を取り上げてご報告いたします。

１　７月９日（日）　第１回医学研修講座（午後の部）

下北沢病院理事長の久道勝也先生をオンラインにてお招きし、「サブスペシャリティとしての足病医療の魅力と利点」というテーマでご講義いただきました。

まず、足病科（ポダイアトリー）とは、欧米に存在する足と歩行に関する総合医療で、足を一つの臓器として診る領域であると示されました。また、北米には約１万５千人の足病医がおり、歯科医同様に当たり前の存在であるとのことでした。

臓器として足を診る上で、皮膚・筋肉・血管・神経・骨などは、それぞれ診療科が違うため、これらを統合的に扱う施設が求められ「足から人生を支える」下北沢病院が設立されたとご説明がありました。

歩行速度が速い人ほど平均寿命が長い、遅ければ平均寿命が短いという調査報告が紹介されました。少なくても、秒速１m（時速 3.6km)、歩行者信号の青時間のうちに渡れる速度が必要とのことでした。

足病の臨床のポイントとして、足の皮膚の状態から歩行能力を知るためにたこや爪、傷の有無を確認すること、たこの状態や部位によって骨の変形（アーチの乱れ等）が予測できること、虚血をチェックするために足背動脈と後脛骨動脈の拍動を触察すること、靴底の減り方など靴のチェックを習慣化することなどが示されました。

また、歩行能力を落とさないための代表的なトレーニングとしては、やはりスクワットが有効であることなど、私たちの患者対応にも即反映できる内容を多くご紹介いただきました。

２　７月 30 日（日）　第１回臨床講座

埼玉医科大学医学部 客員教授、東京有明医療大学 客員教授 医学博士の山口智先生をお招きし、「眼科・耳鼻科疾患に対する鍼灸・手技療法の実際」をテーマに多く

のデモンストレーションを交えながらご講義いただきました。
　耳鳴り・難聴に対する治療では、耳周囲、頸部の諸筋、三叉神経、末梢穴へのアプローチを組み合わせた治療が望ましく、特に「頸がネックである」と強調されていました。耳鳴り調整点として、風池と完骨を底辺とした逆三角形の頂点で板状筋上の部、また内耳血流の改善を目的に星状神経節刺鍼が有効であると説明がありました。
　眼疾患に対する鍼灸治療では、持続効果は弱いものの、「眼がすっきりした」「はっきり物が見えるようになった」など直後効果が明らかなことが示されました。耳鼻科治療同様に頸部への刺激が有効な例として、天柱が三叉神経とつながりがあることから、この部の刺鍼で眼疲労や近視の改善が見られること、緑内障患者では、太衝への刺鍼で眼圧低下が起こること、耳介への指圧で眼圧低下と視力改善が起こることなどが紹介されました。
　鍼灸治療による生体反応は、疾病や症状を有する患者群に対して生体を正常な方向に向かわせる作用を有し、これが伝統医療の特長であると話されました。そして、あはきの更なる啓発と普及を進め、伝統医療と現代医療の連携によって患者に適切な説明と満足度の高い医療を提供していくことが、国民の QOL の向上や健康寿命の延伸につながるとのご提言がありました。

３　８月 27 日（日）　第２回基礎講座
　北海道マラソン 2023 にて、「スポーツマッサージの実際」と題して研修講座を開催しました。また、本校の専攻科生と職員も校外臨床実習の一環として一緒にマッサージテントを運営しました。
　今大会は全国各地および海外ランナーを含め約２万人のランナーが参加し、そのうち約 320 名の方々に下肢を中心としたマッサージ施術を行いました。
　スタート直後は高温・多湿、そして途中からは時折の激しい雷雨という厳しい天候に見舞われました。完走したランナーからは「今回は本当にきつかった！」という声が多く聴かれ、疲労度や下肢筋の痙攣の頻度も多かったです。このことからもレース直後にマッサージを受けていただいたランナーの皆様には、例年にも増して喜んでいただけた様子でした。また、参加された受講者（施術者）の方々におかれましては、悪天候の中ではありましたが、大変貴重な研修機会だったとの声が聞かれました。
　本講座に対し、参加された受講者の皆様をはじめ、大会主催の北海道新聞社事業センター北海道マラソン事務局をはじめ、協賛企業のよつ葉乳業の方々からは大変多くのご協力をいただきました。この場をお借りして深く感謝申し上げます。
　また、この取り組みは次年度以降も継続予定です。改めてご案内いたしますが、あマ指師の皆様のご参加をお待ちしております。

『令和５年度地域研修講座報告』

当センターでは、例年 10 月から 11 月にかけて、道央（札幌）・道北（旭川）・道南（函館）・道東（帯広または釧路）の４地区で「地域研修講座」を開催しています。この講座は、当センター設置目的のひとつである「道内のあはき師の資質向上」の一助とするべく、各地域のあはき師のニーズに応える場として非常に重要な位置づけの講座です。また、北海道鍼灸柔整マッサージ師会（道鍼師会）との共催講座として開催しており、情報交換の場としても大変貴重です。

今年度は、道央地域研修講座として、道鍼師会会長の水上弘祥先生をお招きし『美容鍼灸の実際』について講義・実習を行っていただきました。また、他の地域では、センター指導員が『筋の触察と評価・運動療法～頸肩背部・上肢～』について、講義・実習を行いました。残念ながら旭川での開催は中止となり、合計３地区での開催となりました。

センター指導員の講座では、前段として触察に関する基本事項を抜粋して説明しました。続いて、本講座の中心となる運動療法について、実習を中心に行いました。運動の３要素である「関節の可動性」、「筋収縮」、「複数の関節運動の協調」のうち、今回は特に関節の可動性の維持向上に関わる静的ストレッチを取り上げました。上半身の主要な筋に着目し、そのストレッチ法を実習しました。特に肩関節は、ローテータカフを構成する４つの筋をさらに７つに分類し、それぞれの伸ばし方について実習しました。筋の走行を細かくイメージし、確実に固定すべき部位と、最も効率よく伸張できる動きを行えるかという点が重要です。また、虫様筋握りで確実に骨を掴むこともポイントです。内容が複雑ではありましたが、受講者の方々は、それぞれが悩みながら真剣に取り組んでおられました。

その他、筋力やバランス能力を維持向上させるための運動については、今回は説明・実習の時間があまり取れなかったため、資料への掲載のみとなりましたが、患者自身がセルフケアとして簡単に行えるものをご紹介しました。

限られた時間の中で、説明などが不十分なこともあったかと思いますが、受講された方からは、「解剖の知識の重要性を再確認できた」、「体の状態をより細かい視点でみる意識が重要だ」など、前向きな感想をいただきました。今後も日々の臨床に活かせる講座の企画・運営に努めて参ります。

最後になりますが、地域研修講座の開催にあたりご協力いただいた関係機関、団体の方々に感謝申し上げます。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

『令和５年度公開講座報告』

当センターでは、毎年理解・啓発事業の一環として　地域住民の方に健康や東洋医学などをテーマにした公開講座を開催しています。今回は『防ごう！サルコペニア～いつまでもいきいきと過ごすために～』と題して、札幌（北区、中央区、西区、白石区）、苫小牧、旭川、帯広の４市７会場で行いました。

サルコペニアは、主に加齢により全身の筋肉量と筋力が減少し、身体機能が低下した状態をいいますが、多くの高齢者はサルコペニアになっても日常生活に不自由を感じることはありません。なぜなら、自分の筋力に見合った生活をしているからです。しかし、自覚のないままサルコペニアが進行し、ある日突然転倒・骨折あるいは他の疾患によって寝たきりの状態になると、回復は容易ではありません。講座では特に予防法に重点を置き、「運動編」と「食事編」に分けて実技を交えて詳しく解説しました。

「運動編」ではレジスタンス運動（筋トレ）を取り上げました。まず、運動開始前のセルフチェックの方法や注意点などについて確認した後、坐位や立位で手軽にできる椅子スクワット、もも上げ、踵上げ、つま先上げなど、計６種類の運動を受講者のみなさんとともに行いました。

「食事編」では、ロコモチャレンジ推進協議会考案の「さあにぎやか（に）いただく！」という合言葉を紹介しながら、多様な食品をバランスよく摂取する方法を解説しました。あわせて、筋力維持に欠かせないたんぱく質の１日当たりの摂取量について、具体例を交えながら紹介しました。

講座終了後、多くの受講者から「少しでも体を動かせて楽しかったです。」、「日ごろからできる運動も大変参考になりました。」、「食事も気を付けたいと思います。」など、前向きな感想をいただくことができました。

これからも皆様の健康維持、増進に役立つ情報を発信できるよう、これまで以上に努力していきたいと思います。

編　集　後　記

「ひびき 60 号」を最後までお読みいただきありがとうございました。

令和６年度は、附属理療研修センター開所 10 年目となります。記念講座をはじめ、臨床に即役立つ講座を多数計画しております。同封の「令和６年度 前期講座案内」にも目を通していただき、参加申し込みをいただければ幸いです。
皆様のご参加をお待ちしております。