

健康ニュース 第46号

くま鍼灸院通信

長野県飯田市三日市場 406-32

TEL 0265-32-1218

E-mail: kumayan49@gmail.com

ホームページ・ブログ・フェイスブックも

ぜひご覧ください!

時代は統合医療へ!

こんにちは(^o^)院長の熊谷です。今年もよろしくお願ひ致しますm(__)m

気づけば平成も30年。30年前の中学生時代、天皇陛下のご崩御により高校サッカー選手権を観に行けなかったことを今でも思い出します。

30年前を思い返すといろいろと変わりましたね!携帯電話などの通信機器がこんなに便利になると思いました!?医療においても大きく変わったのではないのでしょうか?「インフルエンザって昔はそんなに言わなかったよね…」「ノロウイルスって昔はなかったの?」昔も同じようにあったけど、情報がなかったり、診断されなかったり、今ほど騒がなかったのでしょうか。昔は今ほど病気を恐れながら生活していなかったようにも感じます。良くも悪くもそれが時代の変化なのでしょうね。

2017年2月14日に米国内科学会が腰痛治療に対するガイドラインを発表されました。その内容というのは要約すると、「◆推奨1:急性または亜急性の腰痛患者には、浅部の温熱療法、マッサージ、鍼治療、脊椎マニピュレーションによる非薬物治療を選択すべきである。・・・◆推奨2:慢性腰痛に対しては運動、集学的リハビリ、鍼治療、マインドフルネススペースのストレス軽減、太極拳、ヨガ、・・・低出力レーザー治療、認知行動療法、脊椎マニピュレーションなどの非薬物療法をまずは選択すべきである。」と公表しました。要は腰痛に対してはまずは鍼治療などの薬を使わない治療を選択すべきだと言っています。私達が



鍼治療、マインドフルネススペースのストレス軽減、太極拳、ヨガ、・・・低出力レーザー治療、認知行動療法、脊椎マニピュレーションなどの非薬物療法をまずは選択すべきである。」と公表しました。要は腰痛に対してはまずは鍼治療などの薬を使わない治療を選択すべきだと言っています。私達が

らしたら当たり前ですが、アメリカの医師に認められたという点はとてもうれしいですね。

また今春に開催される**世界保健機構 (WHO) の総会で日本の鍼灸や漢方薬などの伝統医療が認定される方針**を明らかにしました。100年以上、西洋医学一辺倒だった世界の医療基準の転換点になると共に、日本の伝統医療の再評価につながるのではないかとされておりま



笠松山より

世界的には西洋医学一辺倒の医療から鍼灸や漢方などを取り入れた統合医療にシフトしていく流れが強くなってきております。西洋医学と東洋医学は敵対する医療ではなく、お互いを補い合う関係になっていくのが理想的ではないでしょうか？当院にお越しの皆様は鍼灸治療を選択しているという点では少数派の方々かもしれませんが、世界的な流れをいち早く取り入れ、本質的なものを見極める能力のある方々なのかもしれません(^_-)☆

～竹を食べるもの～

皆さん、こんにちは！スタッフのとらちゃんこと**飯塚**です(^o^)
昨年6月12日に上野動物園の**ジャイアントパンダ**のシンシン(真真)からシャンシャン(香香)が誕生しましたね。シャンシャンは生まれてから半年を過ぎすくと成長していますね。シャンシャンの姿を見ていると本当に可愛らしく思います(*´ω`*)



そこで今回ジャイアントパンダについていくつか調べてみましたので御覧ください。

◆**パンダは地元中国では“パンダ”とは呼ばない!?**

ジャイアントパンダは漢字で**大熊猫**、読み方は“ダー・シェン・マオ”と読むらしいのです。“パンダ”は日本や英語圏での呼び名だそうで、“**竹を食べるもの**”を意味するネパール語“ニガリヤ・ボンヤ(ポニヤ)”に由来する説と、“手のひら”を意味する“パンジャ”に由来する説があり、“**竹を食べるもの**”からの“ポニヤ”が有力とされているようですが、なぜパンダと呼ばれるようになったかは詳しくわかっていません。ちなみに、**レッサーパンダ**も“パンダ”と呼ばれているのは竹を主食にしているためです。

◆パンダの日。

1869年(明治2年)3月11日、フランス人宣教師のアルマン・ダヴィッドが中国を訪れた際に、地元の猟師が持っていたパンダの毛皮を発見しました。ダヴィッドは博物学にも長けており、その見たことのない珍獣の毛皮と骨を得て、パリの国立自然史博物館に送りました。この出来事が、パンダが世界中に知られて人気者となるきっかけとなったのです。毎年3月11日は、パンダが広く世界中に知れ渡るきっかけとなった日として「**パンダ発見の日**」と制定されています。



◆ジャイアントパンダとレッサーパンダ。

もともと、パンダと呼ばれた動物は**レッサーパンダ**の事でしたが、白黒の大熊が竹を食べるとわかり、区別するために大熊を「**ジャイアント**(大きな)パンダ」、ももとのパンダを「**レッサー**(小さな)パンダ」と区別しました。その後、**ジャ**



イアントパンダが有名になり、人気も出ると、パンダといえどもっぱら**ジャイアントパンダ**を指すようになったようです。この事を調べていて少しだけ**レッサーパンダ**を気の毒に思いました(^_^;) いかがだったでしょうか? 皆さんにお伝えしたいジャイアントパンダのまめ知識はまだありますが、この続きは次回のくま通信でお伝えしたいと思います。お楽しみに~(^.^)/~~~~

♡ 骨盤内“キュッ”(^.^♪♪♪♡



皆さん、こんにちは。スタッフの喜澤です。今年の寒波は厳しいですね。我が家は、♪い〜ぬは、喜び庭かけまわり、ね〜こは、コタツで丸くなる♪という歌のように、人はコタツで丸くなり、元気印のワンコは雪の中、かけ回っています(笑) この先も、体とこころをポカポカにして冬を越していきましょう!

今日は、女性の体よもやま話をお届けします。80代以上の人生の大先輩方に現代のような月経用品がなかった時代、月経時にどう過ごしてきたか聞いたことがあります。「月経のお手当に綿花を使っていた」「粗相をしないように、気をつけていた」←この話をもう少し聞き取ると、「今のような“受

け皿”（月経用品）がなくても、お腹の感覚で分かるので、よくお手洗いに行ってお手洗いで出していた。」というのです。んっ！?!?お手洗いで出す・・・というのは、排泄をする感覚で経血を出していた、とのこと。そんなことができるのだろうか(°II°)。と興味を持ち、**月経血コントロール**のことを調べました。私は、以前妊婦さんや産後ママさん達とエアロビクスやストレッチをしていた時に、**骨盤底筋群エクササイズ**を十八番にしていたので、月経血コントロールは意識することで、何となくこんな感じかな～という感覚は分かりました。30代後半から4、50代にかけて女性ホルモンバランスの変わり目を迎えるので、骨盤底筋群の筋力低下が起きることがあります。体軸の中心の骨盤内が弱くなると、腰・背中・肩・首へも影響します。今は、家電製品の普及により、1時間かけて洗い場でゴシゴシ手洗濯をすることも、家中、はたきや、ほうきや、ぞうきんをかける、和式トイレを使うことが少なくなりました。家事が楽になるお陰様の裏側に、筋力低下の要因ができたのかもしれない。



人生の先輩方は、意識的に月経コントロールをしなくても、上記のような体の使い方を日常的にしていたので、「経血を気をつける」感覚は自然にできた方が多かったようです。月経痛がっらい・・・。量が多い・・・。排尿トラブル（過活動膀胱、尿漏れなど）が心配・・・という場合も、タイプによりますが、**骨盤底筋群エクササイズ**は、症状の予防・軽減に効果があります。現代を生きる私達は、体操や意識がけで骨盤内を整えていけたらいいですね。

10代の女の子達への月経教育の中には、まずは初経を迎えたら、**ここからのおめでとう！！**と合わせて、神秘的な女性の体の話。子育て世代の女性には、子宮・卵巣が喜ぶところと体の話。4、50代の大人の女性には“今も、今までもよくがんばっているところと体に愛を”～時がひと回りして改まり、**別なものになる(する)**話を、いろいろな場で発信し、皆さんからのよもやま話も、たくさん聴いていきたいな～と思います。

♡ご報告♡

昨年10月22日にスタッフの飯塚夫妻に第1子となる女の子が誕生いたしました！名前は「**しずく**」ちゃんといいます。産前産後と鍼灸でケアし、元気に育っているようです。只今イクメン奮闘中(^_-)-☆どうぞよろしく願致します。

