

“鍼灸師の視点”で行った介護予防運動！

■ 「地域」と「鍼灸」を結びつきたい！

（社）福島県鍼灸師会は公益目的事業の柱の一つとして介護予防に取り組んでいます。これは、鍼灸は家庭医療であるとの視点から、地域と鍼灸を結びつける大きな役割が期待できるからです。

ここ、いわき市では介護予防運動指導員（東京都健康長寿医療センター研究所認定・登録）の有志6名が「いわき はり・きゅう介護予防チーム」（※）を結成し、地域支援事業の受託に向けて活動した結果、今年3月に受託が決定しました。

さあ「県内初の地域支援事業」のスタートです！



みんなで気持ちよくストレッチ

■ 始まったら吹っ飛んだ最初の不安

受託が決定して以来準備を進め、合計12回開催しましたが、参加者の中には震災で家を失い、避難所生活を余儀なくされている方も含まれていましたので、心身両面のケアには細心の注意を払いました。

とにかく初めての経験で、福島県鍼灸師会はもとより、すでに大きな実績をあげている東京都鍼灸師会の全面的なバックアップはたいへんありがたかったですね。

教室を開いて間もないころは、雰囲気は若干の固さがあったものの、参加者の皆さんに満足していただけるようチーム一丸となって頑張ることができたのではと思っています。



1、2、3・・・かけ声あわせて筋トレ

■ もっと出そう「鍼灸師としての特色！」

まずは今回の事業を事故なく無事に終えることが第一目標でしたが、加えて高齢者の健康維持に関する講義に「鍼灸師の視点」で考えた内容を取り入れて実施し、また、きめ細かい参加者の体調管理等を行うことで、「さすが鍼灸師だ！」と言われるような特色をもっと出したいですね。



参加者の皆さん、お疲れさま

（公社）日本鍼灸師会が行う介護予防運動指導員養成講座で認定・登録された皆さんが各地で取り組まれています。今回私たちが行ったことは、その活動とともに地域における鍼灸の認知度向上につながることで・・・期待に胸がふくらみます。

※ [いわき はり・きゅう介護予防チーム]

橋本修一、粒来和正、新田 隆、
草野健一、永山剛士、柏原修一

（報告：福島県鍼灸師会 柏原 修一）