

# 月刊 東洋療法 2020 3.1 発行 311

公益社団法人 全日本鍼灸マッサージ師会

厚生労働省

## 新型コロナウイルス

新型コロナウイルスの発生状況や予防法などの情報については、下記厚生労働省ホームページに掲載されていますので、随時最新情報をご確認ください。

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html) (QRコード)1

【LINE公式アカウント】友達追加はこちらから→ <https://lin.ee/qZZkWA> (QRコード)2  
以下、厚生労働省ホームページより抜粋いたします。

### 国民の皆様へのメッセージ

国民の皆様におかれては、風邪や季節性インフルエンザ対策と同様にお一人お一人の咳エチケットや手洗いなどの実施がとても重要です。感染症対策に努めていただくようお願いいたします。次の症状がある方は「帰国者・接触者相談センター」にご相談ください。

- ・風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続いている。  
(解熱剤を飲み続けなければならないときを含みます)
- ・強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある。
- ※ 高齢者や基礎疾患等のある方は、上の状態が2日程度続く場合



QRコード 1



QRコード 2



QRコード 3

### 【各都道府県が設置している帰国者・接触者相談センター】

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/covid19-kikokusyasessyokusya.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/covid19-kikokusyasessyokusya.html) (QRコード)3

### 【多くの方が集まるイベントや行事等の参加・開催について】

多くの方が集まるイベントや行事等に参加される場合も、お一人お一人が咳エチケットや頻繁な手洗いなどの実施を心がけていただくとともに、イベントや行事等を主催する側においても、会場の入り口にアルコール消毒液を設置するなど、可能な範囲での対応を検討いただけますようお願いいたします。

### (啓発資料・抜粋)

#### マスクについてのお願い

現在、予防用にマスクを買われている方が多いですが、感染症の拡大の効果的な予防には、風邪や感染症の疑いがある人たちに使ってもらうことが何より重要です。

1. マスクは買い占めなくても大丈夫  
風邪や感染症の疑いのある人にマスクを届けるために、必要な分だけ買うようにしましょう。
2. 使い捨てマスクがないときは代用品を使おう  
ガーゼマスクや、タオルなど口を塞げるものでも飛沫(くしゃみやなどの飛び散り)を防ぐ効果があります。
3. こまめな手洗いなどの基本も大事  
帰宅時や、料理・食事の前など、口や鼻に触れる前に、こまめに手洗いなどをしましょう。

**手洗いについて** ドアノブや電車のつり革など様々なものにふれることによって、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗いましょう。

**咳エチケットについて** くしゃみや咳が出るときは、飛沫にウイルスを含んでいるかもしれません。次のような咳エチケットを心がけましょう。

1. マスクを着用します。
2. ティッシュなどで鼻と口を覆います。
3. とっさの時は、袖や上着の内側で覆います。
4. 周囲の人からなるべく離れます。

#### 一般的な感染症対策について

<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000593493.pdf> (QRコード)4

#### 新型コロナウイルスに関するQ&A (医療機関・検査機関の方向け)

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/dengue\\_fever\\_qa\\_00004.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/dengue_fever_qa_00004.html) (QRコード)5



QRコード 4



QRコード 5

(注意喚起) 新型コロナウイルスを題材とした攻撃メールにご注意ください。

感染症対策について





## 第13回 地域健康づくり指導者 研修会報告

令和2年2月8日(土)、9日(日)と東京の新宿医療専門学校にて、第13回地域健康づくり指導者研修会が開催された。テーマは「地域健康づくり教室への取り組み」。

1日目にはまず、長嶺芳文氏(副会長・財務委員長)による「地域包括ケアシステム新総合事業基礎講座」として様々な事例紹介を含めた講義が、続いて朝日山一男氏(理事・スポーツ担当)による運動指導の基礎知識、ゼンシン体操、経絡ストレッチの講義が行われた。



その後、初回研修者とステップアップ研修者に分かれての講習となり、初回研修では狩野裕治氏(業務執行理事・介護委員長)による高齢者の運動指導に際してのリスク管理の講義、ステップアップ研修では自己紹介でそれぞれの事業紹介を行い、それらに対し受講者同士でアドバイスなどの意見交換を行った。

続いて、日名子まき(ひなごまき)氏(厚生労働省老健局老人保健課介護予防栄養調査官)をお招きし、「2040年を見据えた介護予防に関する動向」についてご講演いただいた。講演では、「地域の課題は地域で解決する」との気持ちを持った住民主体の地域づくりの必要性が語られ、様々な事例の紹介とともに、鍼灸マッサージ師の果たす役割はとて大きいと語られた。



その後のシンポジウムでは、日名子氏にもご参加いただき、朝日山氏による「介護予防の新たな展開」として自身が行って



いる住民主体のサロン活動への取り組み、長嶺氏からは自身の治療院の川口市での取り組みについて、小川眞悟氏(業務執行理事・学術委員長)からは「まずは一歩踏み出してみる」ことの大切さが語られた。

2日目は、初回研修者・ステップアップ研修者に分かれ、それぞれチェアエクササイズや、3分間スピーチ・運動指導を行った。その後、「健康づくり教室プログラム作成」をテーマに、参加者全員によるグループワークが行われた。グループワークでは、課題分析シートを使い、様々なアイデアや積極的な意見が交わされ、各グループの発表が行われた。



また最後に、4名の「地域健康づくり指導者」の認定審査が実施され、それぞれがユーモアにあふれた発表を行い、全員合格となった。

合格者は以下の通り。  
夏林 純(埼玉)・柴里道男(千葉)・寺地健作(静岡)・石飛眞二(鳥取)〈順不同・敬称略〉

今回の研修会では、4名の地域健康づくり指導者を輩出することができた。また、今回は初めて参加される方も多く充実した研修会となった。

今後は、より実践的な内容を取り込みながら、誰もが気軽に健康指導が行えるようなプログラム作りをしてまいりますので、多くの皆さんにご参加いただけたら幸いです。

(報告：介護委員 高野広行)

## 令和元年度 認定訪問マッサージ・認定機能訓練指導員 実技講習会開催

令和元年度認定訪問マッサージおよび認定機能訓練指導員講習会(実技講習)が、令和2年2月1日・2日に東京医療福祉専門学校で開催された。

実技講習の内容は、それぞれの現場で求められる身体機能評価として関節可動域検査(ROM-T)、徒手筋力検査(MMT)、日常生活動作検査(ADL-T)の①目的②測定方法③注意事項について座学、実技が行われ、マッサージ実技・機能回復訓練・片麻痺訓練では①起居動作訓練②体位交換と良肢位③移乗動作訓練④立位歩行訓練⑤応用歩行訓練⑥変形徒手矯正法⑦マッサージ法についての座学、実技を(公社)全国病院理学療法協会を中心とした臨床経験豊富な理学療法士の先生方の熱い講義で行われた。

また本年度より同時に開催されている認定機能訓練指導員の実技では、(公社)全日本鍼灸マッサージ師会副会長の長嶺芳文先生より体力測定の実技指導が行われた。

受講者からは、検査での留意点を実践例からの説明でわかりやすかったことや、視覚障害に対する配慮が大変ありがたかったこと、実際の臨床での疑問に対して質問でき、大変有意義な講義と実技の内容であったとの声が聞かれた。

受講者は講習会受講での単位取得の他、期限内に課題を提出し審査に合格することで認定される(認定証は5年間有効)。



主催は(公社)全日本鍼灸マッサージ師会をはじめとする関連7団体がまとまり運営するマッサージ等将来研究会。主催者から本講習会の趣旨は、今回の講習を受講することで、共通のフォーマットによる報告書が作成でき、地域包括ケアシステムにおいて医師や訪問マッサージに係わる医療・介護関係者との連携を深めることが出来るよう学んでほしい旨のコメントがあった。

最後に、今年で8回目の講習となるが、すでに更新研修も行われており、本年度も7月12日に更新研修も予定されている。

(報告：認定訪問マッサージ実行委員会)

# 令和2年度 スポーツ鍼灸マッサージ 指導者育成講習会開催のご案内

国体・各地でのマラソン大会・各種スポーツ大会において、選手のコンディショニングやパフォーマンスの向上、現場活動のコーディネート方法、現場での鍼灸マッサージ活動のノウハウ獲得、他職種連携等について学ぶ講習会です。

多くの皆さんにご参加いただき活用されますよう、よろしくお願いいたします。

全鍼師会ホームページ内講習会開催要項・認定制度詳細をご覧ください。

なお、今回は開催が早まったため申し込み期間が非常に短くなっています。ご迷惑をおかけしますがご理解のほど、よろしくお願いいたします。

## ● 開催要項 ●

### 1. 日程及び内容(予定)

日 時：令和2年5月16日(土)10時50分～17時50分  
5月17日(日)9時30分～17時

会 場：横浜市技能文化会館  
横浜市中区万代町2丁目4番地7  
TEL 045-681-6551  
・JR根岸線[関内駅]南口から徒歩5分  
・横浜市営地下鉄ブルーライン[伊勢佐木長者町駅]  
出口2から徒歩3分

内 容：日本体育協会公認アスレティックトレーナーの研修内容を参考に、鍼灸マッサージ師としての特性を活かしたサポート内容を研修する。「スポーツ鍼灸マッサージ師指導者育成講習会(A級・S級)」は年1回の開催とし、要件を満たした者についてA級・S級の認定をする。

受講資格：会員・非会員にかかわらずスポーツに関心があり、今後の活動を希望するはり師・きゆう師・あん摩マッサージ指圧師のいずれかの者(はり師・きゆう師・あん摩マッサージ指圧師のいずれかの養成校へ通う、スポーツに関心のある学生)

### 2. 受講費

- 全鍼師会会員
  - ・新規A級、平成29年度以前の認定取得者は新規扱い  
20,000円
  - ・令和元年度認定者  
5,000円
  - ・平成30年度認定され、平成31年度申込していない者  
10,000円
- 日鍼会会員・全日本鍼灸学会会員・学校協会所属教員・日マ会会員  
20,000円
- 一般あはき師  
30,000円
- あはき師養成校 学生  
10,000円

※受講費は申込締切日(4月3日)までに完納すること。

※材料費等がかかる場合は別途徴収する。

※2年以内に認定条件を満たさない場合は認定を失効する。

・受講費等払込先：郵便局払込取扱票(青伝票にて)

口座記号番号 00160-8-31031  
加入者名  
公益社団法人 全日本鍼灸マッサージ師会  
フリガナ  
シャ)ゼンニホンシンキユウマッサージシカイ

※通信欄に「スポーツ講習会参加費」、「所属団体名」、「都道府県名」、「参加種別」、「氏名」を必ず明記のこと。

### ■親睦会(会場移動して開催)

講習会第1日目(5月16日)終了後、参加希望者による親睦会を行い、講師や他団体及び委員会のメンバーと情報交換できる機会を設ける。

申込締切：4月3日(金)厳守

### 3. プログラム

※両日30分前より受付開始

※プログラムについては後日、ホームページにて発表いたしますので、必ずご確認ください。

### 4. 申込方法

各師会または全鍼師会ホームページ「イベント・セミナー一覧、トピックス、スポーツケア」内より用紙をダウンロードして受講申込書に必要事項を記載し、全鍼師会事務局へ「メール添付・郵送・FAX」のいずれかの方法で申し込むこと。

※受講費を納入しないと申込登録は完了しないので注意。

・募集期間：3月2日～4月3日(必着)

※入金確認含む

★お問い合わせ・お申し込み先★

公益社団法人 全日本鍼灸マッサージ師会 スポーツ・災害対策委員会

TEL：03-3359-6049 / FAX：03-3359-2023

メールアドレス：zensin@zensin.or.jp



# がいのいこばなし Dr.タコの外来小咄 119



つくづく思うのは、心臓の筋肉も再生しようかという現代医学、弾道ミサイルを迎撃できる防衛システム、そういったもので守られているかに見える私達の身体も、ウイルスの前にはいたって古風で「うがいと手洗いを」を繰り返しているのですから。五輪の前にして日本は大きな試練を迎えているようです。

## 当分(糖分)できない糖質制限

「最近血圧下がりましたね、体重も減ってるし、何かされたんですか？」  
「食事を見直して、蛋白質をとるようにして」  
「ははーん、今はやりの糖質制限ですな」  
「先生はどう思います？」  
「私も数冊読んでみて、それなりに説得力があるのでやってみました」  
「あらそうでしたか」  
「まだ諸説ありますし、無理のない範囲でやってくださいね。ただしいわゆる主食、お米、麺、パンなどはあまり食べられなくなります」  
「そうなんですよ」  
「私は痩せたけど途中で挫折しました」  
「あら、どうして？」  
(そりゃあ近所の中華料理屋でよく頼むのがラーメンチャーハンセットですから！オフレコ) ♪

## ドクトル・タコ航海記(後悔記?)

医者になって〇〇年、さまざまな経験をしてきました。新人の頃、遅くまで仲間と飲み歩いていて、翌日の外来、血圧を測りながら、なんと眠りかけしてしまった同僚がいたようで。患者さんは、よほどお忙しいのだろうと、気を遣ってそのままだまって診察室をあとにして、しばらくは居眠り外来が z z z。  
えっ、もちろん私じゃないですよ、失礼な・・・ ♪

## ドクトル・タコが黙っていない!?

「また咳と痰が出るんですよ、せんせい」  
「ずいぶん長いですね、かれこれ一ヶ月くらい風邪だっけいらしてますけど」  
「でも、私は風邪にかかったことないんです」  
「おことばを返すようですが、カルテをみると、ここ数年で30回以上は風邪と書いていらしてますけど」  
「でもこんなのは、わたし初めてなんです！」  
「確かに今時は新型コロナウイルスも流行ってますから、一概に大丈夫とも言えませんね、よく調べてみましょう」  
今でも「風邪は万病の元」ですからね ♪

## ドクトル・タコ医局記

今は支配力を失った医局ですが、先輩が海外留学中に後任を指示されとある病院に赴任。任期を終えて帰国した先輩、えらく痩せてます。  
「大丈夫でしたか？」  
「うん、オレなりにダイエットしたんだ」  
「そうでしたか」  
まもなく、全身がマヒして救急搬送され入院、「甲状腺機能亢進症」と診断されました。放置すると激ヤセする病気なのです。  
医者も自分のことはよくわからないようで、治療して元の体型に戻ったのは残念! ♪

Dr.タコ 昭和40年生まれ、慶應義塾大学医学部卒。田んぼに囲まれたふるさとで診療する熱き内科医。

## 認知症ミニ講座 ④

## アルコールと認知症 ②

アルコール依存症および大量飲酒者には脳萎縮が高い割合でみられること、大量に飲酒したりアルコールを乱用した経験のある人では認知症になる人が多いといった疫学調査結果から、大量の飲酒は認知症の危険性を高めることが示されています。一方で少量ないし中等量の飲酒は認知症の原因にはならないのみならず、認知症の予防になる可能性があります。(310号より続き)

### 3. 少量ないし中等量の飲酒と認知症について

高齢者の飲酒と認知症の危険性(リスク)に関する調査結果を図1に示します。

【図】の飲酒量は350mLのビール1本相当(1.4ドリンク)を1本としています。また認知症の危険性とは、飲酒しない人が認知症になる危険性を1とした場合に、各飲酒量でどの程度認知症の危険性が増減するかということを示します。

このように1-6本程度の飲酒が認知症の危険性が最も低いという結果で、飲酒しないまたは大量飲酒する人より少量飲酒する人のほうが認知症の危険性を下げ、言い換えれば少量飲酒は認知症の予防になる可能性を示唆しています<sup>[2]</sup>。

一方で若い頃の飲酒と認知症の関係を調べたフィンランドの調査では中年の頃の飲酒を非飲酒・低頻度飲酒(月に1回未満)・高頻度飲酒(月に数回以上)に分類して高齢になってからの認知症の有無を調べたところ、低頻度飲酒と比べて軽度認知障害の危険性が非飲酒では2.2倍、高頻度飲酒では2.6倍高くなること示されました<sup>[1]</sup>。

またハワイの日系人男性の調査では、中年時代の非飲酒者と大量

飲酒者(1日に350mLのビール4本相当を越える飲酒量≒5.7ドリンク)で高齢になった時の認知機能が最も低下しており、逆に1日にビール1本相当以下の飲酒量で最も認知機能の低下が少なく、少量ないし中等量の飲酒は高齢になって認知機能が低下する危険性を22-40%下げるという結果でした<sup>[1]</sup>。

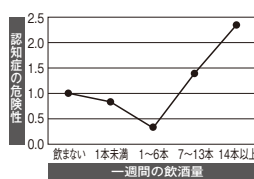


図1: 一週間あたりの飲酒量と認知症の危険性(高齢男性)<sup>[2]</sup>

これらの調査結果をまとめると、大量の飲酒は認知症の危険性を高める一方で、少量の飲酒は認知症を予防する可能性が示されているということになります。

以上、アルコールと認知症について解説すると、大量の飲酒は認知症の原因となりますが、少量ないし中等量の飲酒は認知症の危険性には関係しない、または予防する可能性があることが示唆されています。しかしご注意くださいのは、元々飲酒する習慣がない人が飲酒した場合に認知症を予防するという証拠はどこにもないということです。

#### 参考文献

1. 松下幸生, 丸山勝也. アルコール依存と認知症. からだの科学 251: 39-44, 2006.
  2. Mukamal KJ, Kuller LH, Fitzpatrick AL et al. Prospective study of alcohol consumption and risk of dementia in older adults. JAMA. 289:1405-1413, 2003.
- ※アルコールと認知症(厚生労働省)より転載  
<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/alcohol/a-01-007.html>



## 介護の言葉⑧

専門用語って「聞いたことはある」けれど、正確に説明しようとすると難しいものです。もう一度介護の用語を確認しながら、多職種連携に役立てましょう。

### 機能訓練指導員

機能訓練指導員は、特別養護老人ホームやデイサービスなどの介護施設において、必ず一人以上配置をする決まりとなっています。人材不足が慢性化している介護分野においても特に需要の高い職種です。機能訓練指導員という名前の資格はありませんが、看護師または准看護師・理学療法士・作業療法士・言語聴覚士・柔道整復師・あん摩マッサージ指圧師・鍼灸師の8つの国家資格からいずれかを取得することで、機能訓練指導員として働くことができます。介護施設利用者の要介護度や能力に応じて、適切な機能訓練計画を立てて実施し、自立した生活が営めるように支援します。その際には、他の職種スタッフとも連携し情報を共有し、共にサービス提供に努めることが重要となります。



### 個別機能訓練計画書

デイサービスにおける個別機能訓練計画書について説明します。個別機能訓練計画書は個別機能訓練加算算定に必須の重要書類です。個別機能訓練加算には(I)と(II)があり機能訓練指導員の人員配置や目的の違いがあります。まず(I)では訓練を実施する者は機能訓練指導員に限らず介護職員や生活相談員でも可能です。機能訓練指導員は全体を見渡し機能訓練や日常生活に関してリハビリ的視点で助言するような立場であることに対して、(II)の場合、機能訓練指導員は、5人程度以下の利用者実践的な環境で直接訓練を実施しなければなりません。また(I)の目的は『身体機能』の維持・向上なので、目標は「安全に椅子からの立ち座りができる」「自力で床から立ちあがる」等の単純なひとつの行為を達成するものを設定します。(II)の目的は『生活機能』の維持・向上なので、目標は「週に1回、囲碁教室に行く」のような複数の行為が組み合わされた活動を達成するものを設定しなければなりません。この目標の場合、単純な生活上の行為である【着替える】+【靴を履く】+【教室まで歩く】+【他者とコミュニケーションをとる】+【囲碁のルールを理解する】が組み合わされることで達成することができます。その目標達成のためのトレーニングプログラムが個別機能訓練計画書(II)です。

(介護委員長 狩野裕治)

## Information インフォメーション

## 研修会・イベント開催予定

各地での研修会・イベント情報をお知らせいたします。多くの方のご参加をお待ちしています。詳細・申込については各師会事務所へお問い合わせ下さい。(変更等がある場合もありますので事前にご確認下さい) なお、全鍼師会HP: トップページ内「全鍼ニュース」もご参照下さい。

月日	師会名	時間	場所	内容	一般参加	参加費	生涯研修単位
3月1日	埼玉	13時～17時30分	呉竹医療専門学校大宮校	訪問医療マッサージ、足の見方、治療院経営セミナー	可	5,000円	6単位
	富山	10時～12時30分	富山県民会館	ヒストリアの秘話—明智光秀と医術—、科学史家が占う日本鍼灸の未来	可	1,000円	3単位
	石川	10時30分～12時30分	石川県立盲学校	症例検討会	可	無料	2単位
	大阪	10時～15時40分	大阪府鍼灸マッサージ会館	保険取扱講習会	可	会員外1,000円	6単位
	和歌山	13時～16時	和歌山ビッグ愛	健康セミナー『脳をイキイキと!』脳活性化のための鍼灸マッサージとセルフケア、脳活性化ゲーム～早いうちから準備したほうがいいよ!～、はり・マッサージ体験ボランティア	可	無料	4単位
3月8日	宮城	13時～16時15分	赤門鍼灸柔整専門学校 国分町校舎講堂	福島哲也先生「お灸」特別講演会 冷えに対する施術療法「鍼の為さざる所に灸の宜しき所あり」	可	会員3,000円 会員外4,000円 学生2,000円	3単位
	富山	13時30分～16時	富山県鍼灸マッサージ師会館	積聚會方式の接触鍼による気の操作の実技指導並びに、伝統鍼灸に於ける技術継承の工夫について	可	1,000円	3単位
3月15日	北海道	14時30分～16時	札幌市民ホール	姿勢について	可	道鍼師会会員・学生1,000円 会員外2,000円	2単位
	神奈川	13時30分～16時30分	深沢学習センター	不妊症に対する鍼灸治療の最前線～骨盤神経・陰部神経などを目標とした治療の実践～	可	鎌倉運業師会会員 無料 神奈川県鍼灸師会会員 1,000円 その他 2,000円	4単位
	石川	9時20分～12時30分	福井県済生会病院 臨床講堂	第29回日本東洋医学会北陸支部春季講演会	可	3,000円	4単位
	京都	13時30分～16時	京都社会福祉会館	介護保険と訪問鍼灸マッサージ保険施術について、東洋医学の正しい知識	可	無料	3単位

※研修単位は会員のみ

## 協同組合ニュース

### ★協同組合 堀 昌弘理事長の

### 「経営ナンデモ電話相談」 受付中!

はり・きゅう・マッサージ施術所経営に関する様々なご相談にお答えします。例えば、施術所経営にかかわる法律・税金・従業員(労務)・金融・新築、リフォームに関するご相談など、この機会にお気軽にご利用下さい。料金は原則無料。

【相談日時】 第1・第3土曜日 午前10時～正午  
【受付電話】 フリーダイヤル 0120-14-1212

※法律・税務相談等で専門家への照会をご希望なされる場合は別途料金が発生します。

## News

### ★事務局住所変更【岡山県】 (公社)岡山県鍼灸師会

〒700-0901  
岡山市北区本町5-20  
高島屋東館3F  
電話&FAX 086-224-2721

自営業・フリーランスのみなさん！

ゆとりのある  
未来へ  
行きましょう。



わたしも  
入っています。  
優香

## 全国国民年金基金

国民年金にゆとりをプラス。自分で入る公的な個人年金。

60歳以上65歳未満の方や海外居住されている方で、国民年金に任意加入されている方も国民年金基金に加入できます。※非居住者が支払った掛金は、所得控除対象外です。

自由なプランで掛金設定。ライフサイクルに応じて増減も可能です。

掛金は、年金の型と口数の組み合わせで自由に設定ができ、あなたにぴったりのプランが作れます。また、口数単位であれば、加入後に途中変更も可能。各型の掛金額は加入時の年齢(月単位)により異なりますので、詳しくは国民年金基金までお問い合わせください。

### 1口目としてA型、2口目にI型を1口加入した場合

#### 35歳(誕生月)に加入の男性の場合

掛金額	受取額
60歳までお支払い 月額 17,410円	65歳～80歳 月額 3万円 80歳～終身 月額 2万円

※加入中、受給中(保証期間中)に亡くなられた場合、ご遺族に遺族一時金が支給されます

#### 35歳(誕生月)に加入の女性の場合

掛金額	受取額
60歳までお支払い 月額 19,520円	65歳～80歳 月額 3万円 80歳～終身 月額 2万円

※加入中、受給中(保証期間中)に亡くなられた場合、ご遺族に遺族一時金が支給されます

#### 45歳(誕生月)に加入の男性の場合

掛金額	受取額
60歳までお支払い 月額 21,520円	65歳～80歳 月額 2万円 80歳～終身 月額 1万5,000円

※加入中、受給中(保証期間中)に亡くなられた場合、ご遺族に遺族一時金が支給されます

#### 45歳(誕生月)に加入の女性の場合

掛金額	受取額
60歳までお支払い 月額 24,370円	65歳～80歳 月額 2万円 80歳～終身 月額 1万5,000円

※加入中、受給中(保証期間中)に亡くなられた場合、ご遺族に遺族一時金が支給されます

資料請求・ご相談・お問い合わせは  
お気軽に今すぐこちらへ！

※地域によっては携帯電話からはつながらない場合があります。

0120-65-4192

お気軽にご相談下さい！

全国国民年金基金

検索

<https://www.zenkoku-kikin.or.jp/>



## + FOCUS 免疫力向上に効果的な食物



### —— にんにく ——

風邪の予防には、免疫力を高めること、ウイルスや細菌に打ち勝つ体づくりがポイントです。にんにくに含まれているおい成分のアリシンには、免疫力を高める働きがあり風邪予防には有効な食材のひとつ。にんにくの成分は風邪のウイルスから体を守るので、風邪が流行する寒い季節は取り入れていくと予防になります。



### —— にんじん ——

風邪のときに特に必要とされるビタミンとして、ビタミンA (β-カロテン)、ビタミンE、ビタミンCがあげられます。これらのビタミンは抗酸化作用や免疫力を高める働きがあるため、風邪で弱っている粘膜を保護するために役立ちます。そして、この栄養分が豊富な食材のひとつがにんじんです。すりおろしてジュー

スやポタージュなどにすれば、食べやすく消化もしやすくなります。



### —— ヨーグルト ——

ヨーグルトは風邪予防にも役立ちます。ヨーグルトに含まれている乳酸菌が腸内環境を整えてくれるためです。腸内は体内の免疫細胞を作る働きがあるため、腸内環境を整えると免疫力を高めることにつながります。また、ヨーグルトは喉越しがよくひんやりと食べやすい食材でもあるので、風邪をひいたときの栄養補給としてもおすすめです。乳酸菌だけでなくたんぱく質も含んでいるので、風邪で食欲がなかったり、喉に痛みがあったりするときなどに取り入れてみましょう。

風邪をひいたときや風邪予防には十分な睡眠と栄養源となる食事が基本です。今回ご紹介した食材を取り入れて風邪に負けない体作りが大切です。

(広報IT委員 中川紀寛)

● 発行者 公益社団法人全日本鍼灸マッサージ師会

〒160-0004 東京都新宿区四谷3-12-17  
FTEL03-3359-6049 FAX03-3359-2023

平成七年一月三〇日  
第三種郵便認可

● 購読料 年三、六〇〇円 (会費は会費より)

● 定価 三〇〇円

編集後記

以前ここで、「反省はしても後悔はしない」なんてカッコつけて書いたことがあります。そうは言いながら、やはり「後悔」してしまうことは多々あります。(だって人間だもの・・・)あの時、なんであんなことしてしまったのだろうか、なんでこうしてあげなかったのだろうかとか、なんてことは毎日のように思います。視野が狭い、考えが浅い、配慮が足りない、自分はなんて中途半端なのか、後から悔しがらるなんて正に後悔ですね。でも、いつまでも過ぎたことを考えてもやり直すことはできません。であれば、あの時「こうすれば良かった」、「こう言えば良かった」、「次からはそうしよう」という前向きな反省に、無理やりにも考えを切り替えなければいけません。本当に時は戻りませんから、すっぱりと「過ぎたことは仕方がない」と考え、あきらめることも重要です。これは決してネガティブな考えではなく、「後悔」というネガティブ思考から自分を解放してくれる、唯一の方法かも知れません。

(広報IT委員長：廣野敏明)

## 全鍼師会 110番補償制度 好評発売中！

この制度は会員の先生方が、安心して日常の業務に専念いただけるよう、不慮の施術事故をはじめ院内施設の不備や日常生活の事故により損害賠償責任を負った時に、その損害をお支払いするものです。

※会員以外の方は加入できません(更新日6月1日)

● 年間保険料と支払限度額

セ ッ ト ( 型 ) 名			新 DX	新 0
年間保険料 + 制度運営費			10,000円	8,760円
業務に基づく事故	対 人	1事故	2億円	1億円
		1年間	6億円	3億円
被害者治療費		対 人 1名・1事故	通院 3万円	
業務施設に基づく事故	対 人	1 名	1億円	5,000万円
		1事故	2億円	1億円
日常生活に基づく事故		対 物 1事故	2,000万円	1,000万円
日常生活に基づく事故		対人・対物 1事故	1,000万円	1,000万円

■お問合せ  
日本鍼灸マッサージ協同組合  
TEL(03) 3358-6363

■元受保険会社  
三井住友海上火災保険株式会社

発行所 〒160-0004 東京都新宿区四谷 3-12-17 全鍼師会会館内

公益社団法人 全日本鍼灸マッサージ師会

TEL.03-3359-6049 FAX.03-3359-2023

全鍼師会 ホームページURL <https://www.zensin.or.jp> E-mail [zensin@zensin.or.jp](mailto:zensin@zensin.or.jp)

協同組合 ホームページURL <http://www.jamm.or.jp> E-mail [jamm@jamm.or.jp](mailto:jamm@jamm.or.jp)

名称 鍼灸マッサージ情報誌 月刊東洋療法

代表者 伊藤 久夫

郵便振替 00160-8-31031

銀行口座 りそな銀行 新宿支店 普通口座 1717115

名義/公益社団法人 全日本鍼灸マッサージ師会

発行人 伊藤 久夫

編集人/広報IT委員長 廣野 敏明

購読料 年3,600円 千共 (会費は会費より)

□座名のフリガナは「シヤ)ゼンニホンシン キユウマッサージシカイ」となります