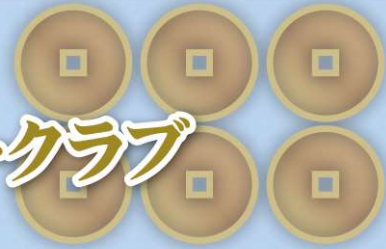




2018-19年度
国際ロータリー会長
バリー・ラシン

第2600地区ガバナー 伊藤 雅基

国際ロータリー第2600地区
上田六文銭ロータリークラブ
Rokumonsen Rotary Club



【事務局】

〒386-0025 長野県上田市天神4-24-1
上田東急REIホテル 3F
TEL 0268-25-6000 FAX 0268-25-6002
<http://www6.ueda.ne.jp/~ueda6rc/>

《例会日》毎週火曜日 12:30~13:30
《例会場》上田東急REIホテル 2F
《創立》1997年2月18日

●会長 水野 泰雄 ●幹事 小嶋 修一 ●会報委員長 柄澤 堯 ●副委員長 大久保昌宏 ●委員 西澤 文登/渡邊 章貴

例会日誌

- 司会 松澤 一志君
- 開会点鐘 水野 泰雄君
- 斉唱 『それでこそロータリー』
- ゲスト
カイロプラクティック Haru 施術院
院長 宮崎 和之様
美容カイロプラクティックサロン Haru 施術院
院長 高寺美知恵様
- 委員会報告



・次期幹事 北村 久文君
『4/7 地区協議会出席のお願い』

- プログラム ゲストスピーチ
『カイロプラクティックで健康に』
カイロプラクティック Haru 施術院
院長 宮崎 和之様
美容カイロプラクティックサロン Haru 施術院
院長 高寺美知恵様

会長挨拶



水野 泰雄君

昨日の塩田平では「ほ〜けきよ」と、ウグイスが鳴き始めました。まだまだ上手ではありませんが春の便りが続々と届いてまいります。「あ〜あれは春だったねえ〜♪」 by 吉田拓郎

突然ですが、「代替医療」という言葉をご存知でしょうか？「西洋医学に代わる医療」という意味で、西洋由来のカイロプラクティックやホメオパシーなど、東洋由来の漢方や鍼灸など幅広い種類があります。最近では、漢方や鍼灸のように西洋医学に対して補完的に用いられる場合もあります。今日はこの代替医療について、そのおもな療法や特徴などについて説明したいと思います。

整体は、脊柱や骨盤など身体全体のゆがみやズレを調整する施術全般を指します。また、姿勢を矯正して不調の改善を促します。現在、街のあちこちで見かける整体院ですが、その分施術内容は多様化してきています。美容やケガ、体質改善のための整体など、特定の目的に特化した整体院も増えています。なお、整体は国家資格ではなく、民間の団体が独自の基準で認定資格を設けています。

整骨院（接骨院）は、外傷による捻挫や打撲に対する施術、骨折・脱臼の応急処置などを行う施術所です。五十肩や変形性関節症のような慢性の疾患は対象外です。施術は、柔道整復師という国家資格を持った専門家がおこないます。ただし、柔道整復師は医師ではなく、マッサー

ジや鍼灸と同じ「医業類似行為」をする施術師です。医業類似行為には、健康保険が適用されません。

本日おみえになっているお二人は、カイロプラクティックのカイロプラクターです。

(全国健康生活普及会・日本カイロプラクティック連合会所属)アメリカで生まれたカイロプラクティックはギリシャ語で「手(カイロ)の技(プラクティカ)」の意味で、骨格の歪みを手技によって調整(矯正)することで、腰痛・頭痛・むち打ち・肩こり・股関節や膝の痛みなど運動器の疾患に効果を発揮するとともに、神経の働きを回復させ、合わせて痛みの軽減や機能改善、自然治癒力を高めることが目指されています。さらには、施術のプロセスで姿勢体操・栄養・睡眠などの生活指導も行うので最近では予防医療としての健康管理にも役立てられています。カイロプラクティックの施術を行う専門職を「カイロプラクター」と呼んでいます。脊椎ヘルスケアの専門家として薬物や外科的処置を行わずに手技による矯正や機能回復を図り、症状の改善や健康増進を目指します。カイロプラクティックは世界40か国以上で国家資格となっていますが、日本では法的資格制度はない「医業類似行為」と分類されています。そのため「日本カイロプラクティック登録機構：JCR」がWHO(世界保健機構)ガイドラインに準拠した教育プログラムを修了した「カイロプラクター登録試験合格者」を正式なカイロプラクターとして厚労省へ名簿提出をしています。

あん摩・マッサージ・指圧は身体に手や指で機械的刺激を与え、その反応に治療効果を期待して健康増進を図る施術です。あん摩は「按(おさえる)」「摩(なでる)」を意味し、中国で生まれ日本に伝わりました。マッサージはアラビア語の「押す(mass)」と「こねる(sso)」が語源です。ヨーロッパ発祥で明治以降日本に持ち込まれました。おもにパウダー

やオイルで皮膚に直接刺激を与え、血液やリンパの流れをよくします。

指圧は明治時代の終わりから大正時代にかけて、日本で体系化されたといえます。指や手のひらで体表に圧を与え、身体の変調を矯正して健康増進を図るほか、特定の疾患の治療を目的とした施術です。これらを業とするには、国家資格「あん摩マッサージ指圧師」の免許が必要です。私的には、勝新太郎の主演映画「不知火検校」が思い出されます。

鍼(はり)や灸(きゅう：熱のこと)で身体に刺激を与え、痛みの軽減やだるさなどの症状を改善するのが鍼灸(しんきゅう)です。漢方薬と同じく、東洋医学の中心的な治療法です。最初に「四診：ししん」(=西洋医学の検査と診察)をおこない、診断にあたる「証：しょう」(=西洋医学の診断)を決めます。そのうえで、全身にある経穴(けいけつ：ツボ)を、鍼や灸で刺激します。そうすると、ツボとツボの間にある「経絡(けいらく)」を経て、内臓や神経系の働きが調整されると考えられています。鍼灸師となるためには、「はり師」と「きゅう師」の二つの国家資格を取得する必要があります。こちらは池波正太郎原作で、さいとうたかをの漫画「藤枝梅安」が思い出されます。

美容鍼(びようしん)は、美容を目的とした鍼灸治療全般を指します。顔のツボに鍼を打ち、肌の表面はもちろん組織や細胞、血管や神経まで刺激します。これにより、肌本来の回復機能を活性化し、身体の内側からアンチエイジングを図ろうとする療法です。一般財団法人日本美容鍼灸マッサージ協会(※)によると、他の美容法と比べ効果に即効性があり、効き目も長い点が特徴だといえます。細かい鍼が筋肉や細胞に直接刺激を与えるので、修復作用が素早く働くとのこと。比較的安全で副作用は少ないといわれていますが、出血や皮下出血のリスクが

ないわけではありません。また、技術者のスキルにもよりますし保険も適用されません。

施術を受ける場合は、基本情報をしっかり理解した上で信頼できるクリニックを選択することが大切です。

【参考】※一般財団法人日本美容鍼灸マッサージ教会 (<http://www.j-face.jp/>)

自分は～お陰さまでまだ鍼やお灸・整体・マッサージ等のお世話になっていませんが、今後のことを考えると少し心配です。

幹事報告



小嶋 修一君

1. 1 上田ローターアクトクラブより
・創立記念夜間例会の御礼

恵送

1. 上田西 RC 様・・・会報

全会員配布物

1. 当クラブ会報 第1013号
2. 会長より 今週の言葉
3. 4月9日(火)早朝例会のご案内

出席・ニコニコBOX報告



吉田 穰君

	ベース	欠席	メイク	出席率
本日	24	4	0	83.33%
前々回	25	3	1	92.00%

水野泰雄君 健康第一！今日は身体ケアが大切のお話が聞けます。

小嶋修一君 本日は学ばせていただきたいと思えます。

吉田 穰君 東日本大震災から8年が経ちました。当時福島に居たので感慨

もひとしおです。

北村久文君 本日は東京オリンピック 500 日前だそうです。早いですね。

合原良一君 村の旅行に参加して、おいしいものを食べてきました。

山田 豊君 ゲストスピーチ楽しみにしています。この頃年のせいか朝起きると身体がいたいです。

杉山 裕君 カイロプラクティックで猫背は治りますか？

柄澤 堯君 花粉が舞っています。

大久保昌宏君 ひと月ぶりの例会になります。参加できず申し訳ありません。

西澤文登君 春らしくなってきました。

斉藤恵理子君 本日、楽しみです。

- | | | |
|--------|--------|--------|
| 肥田野秀知君 | 笠原 一洋君 | 松澤 一志君 |
| 中澤 信敏君 | 西澤 尚夫君 | 生川 秀樹君 |

お知らせ

笠原一洋君より報道写真集『天皇皇后両陛下と信州』を寄贈いただきました。平成28年御行啓の記事が掲載されております。事務所で保管いたしますのでご覧ください。



プログラム

ゲストスピーチ

『カイロプラクティックで健康に』

カイロプラクティック Haru 施術院

院長 宮崎 和之様

美容カイロプラクティックサロン Haru 施術院

院長 高寺美知恵様

予防医学・健康寿命を延ばす秘訣は生活習慣にあります。

食事・運動・睡眠のバランスが大切です。ご自身の生活習慣を見直しましょう。

カラダの痛みには必ず原因があります
あなたの**歪み**はどこからきていますか？

- 首の歪み** 首の痛み・頭痛・三重あご・ストレートネック・肩こり・耳鳴り・手のしびれ など
- 背中の歪み** 肩こり・背中の痛み・腰痛・猫背・内臓への障がい など
- 腰の歪み** 腰痛・足のしびれ・ぐびれ・便秘・下痢 など
- 骨盤の歪み** 生理痛・冷え性・ウエスト・足のむくみ・膝の痛み など

施術の流れ

- ① 問診** 症状を丁寧にカウンセリングし、模型を使って、身体の仕組みから詳しく解説いたします。
- ② 検査** 施術の前に、背骨・骨盤のゆがみ、姿勢について検査をします。
- ③ 施術** 骨盤・背骨のゆがみを正しく矯正します。また、身体の症状に合わせた施術で解消していきます。
- ④ 生活習慣アドバイス** 運動・栄養・睡眠と行った普段の生活習慣についてアドバイスをします。

一人ひとりにあったベストのプランをご提供
痛みのない生活です。女性の方でも安心して施術を受けられます。私になることをご希望でしたら、お気軽にご連絡ください。
院長 宮崎和之

2019/03/13
カイロプラクティックHaru施術院



カイロプラクティックとは
背骨や骨盤のゆがみを徒手によって矯正する治療法です。
広義では、薬物や手術による方法を除く、体質・姿勢・関節運動を含む治療法を指します。
この中で特に、骨格（骨）と骨格（骨）をつなぐ関節（椎間関節）を主として、骨格（骨）の歪み（ゆがみ）を矯正することを目指すのがカイロプラクティックです。

慢性病のプロセス
慢性的な腰痛、肩こり等の80%は生活習慣による背骨のゆがみに原因があると言われています。骨格・姿勢・関節運動を含む治療法による生活習慣によって骨格・姿勢、ゆがんでいきます。骨格のゆがみは自然な過剰な歪みを修正し、慢性的な症状を引起こす原因となります。

背骨・骨盤のゆがみによる症状

- 首のゆがみ** 頭痛・肩こり・不眠・耳鳴り・手のしびれ等
- 背中のゆがみ** 肩こり・ぎっくり腰・せき・内臓の機能低下等
- 腰のゆがみ** 腰痛・足のしびれ・便秘・下痢等
- 骨盤のゆがみ** 生理痛・冷え性・足のむくみ等

生活習慣 → **骨盤のゆがみ** → **神経の圧迫** → **血行不良** → **筋内の萎縮**

慢性病 → **リンパの滞り** → **根本的改善** (食・栄養・睡眠・運動)

Haru施術院上田インター店では
お越しいただく皆様、将来にわたって健康であり続けるために根本的な改善を提案させていただきます。
痛みを改善することを目的とした施術だけでなく、腰痛と便秘・栄養・睡眠への総合指導や入浴、個人に合わせたプランを実施いたします。総合指導による根本的改善を総合的アプローチで実現しています。

美容相談・生活習慣アドバイス
運動・栄養・睡眠と行った普段の生活習慣についてアドバイスをします。

施術料金 (全て税込)

ご予約の方 (1H)	1,000円
※初めの方、上記料金にて施術いたします。	
初診料	5,000円
2回目	
一般料金	4,000円

2019/03/13
カイロプラクティック/整体
健康・美容サービスその他

痛みや辛い症状を改善したい時、身体的に衰えてくると同時に、精神的にも不安定な状態になることが多くあります。本質的な原因を突き止めます。

ご記入して、ご持参ください。
女性専用サロン
Haru施術院 上田インター店
美容カイロプラクティックサロン
初診料割引体験券
お名前
ご連絡先
090-1828-0120