

さきたま

埼玉県鍼灸師会は厚生労働大臣免許保有者でつくる県内唯一の「はり師」及び「きゅう師」専門の公益社団法人です。

第209号

令和5年9月1日
発行

公益社団法人 埼玉県鍼灸師会

会長 山口 智

事務所

〒330-0802 埼玉県さいたま市大宮区宮町2-3-1

第2大矢部ビル 2F東

TEL 048-645-0416

HPアドレス <http://saitama.harikyu.or.jp>

事務所メールアドレス saishinkai@gold.ocn.ne.jp

〈広報委員長〉 大谷尚子

〈編集委員長〉 阿部琴美

行事予定表

9月
21日(木) オンラインサロンー彩ー
24日(日) 療養費等個別指導会

10月
19日(木) オンラインサロンー彩ー
29日(日) 療養費等個別指導会

埼玉県鍼灸師会の活動

オンラインサロンー彩ーの開催

第24回臨床研究会が6月15日(木)に行われ、「全日本鍼灸学会の振り返り」テーマで埼玉県鍼灸師会の山口智会長・菊池友和学術委員長・堀部豪学術委員を中心に全日本鍼灸学会神戸大会で講演された内容やこれから鍼灸についてお話しいただきました。

第25回臨床研究会が7月20日(木)に行われ、関西医療大学准教授 木村研一先生に「鍼と自律神経」のテーマで、鍼灸治療と体性自律神経反射のお話などをいただきました。



山口智会長 菊池友和学術委員長 堀部豪学術委員 木村研一先生

療養費等適正運用研修会

7月16日(日)午前10時30分からレイボックホールに於いて令和5年度第1回療養費等適正運用研修会が開催されました。3年ぶりに会場での開催となりましたが、約62名の参加者がいました。

昨年度の不支給は無かったという報告もあり、会員の先生方が適切に運用していただいている事が反映されたものと考えます。



村上悟健保委員長

健康まつり

日高市「健幸まつり」が6月11日(日)に「ひだかアリーナ」で開催されました。会場スタッフをはじめ、市長さんや教育長さんも顔を出していただき、昨年よりも多くの合計114名の方に鍼灸体験を受けていただきました。

6月26日(月)にさいたま市浦和区の地域包括支援センター依頼の、さいたま市「元気アップ教室」の講演を領家公民館にて行いました。

コロナが5類になってからの開催で、70名ほどの60歳以上の高齢者が集まり、盛会に終わることができました。最高齢は96歳でした。

今回の旬の食べ物は「茄子(ナス)」です。

ナスはインドが原産で奈良時代に日本へ入ってきたとされています。そしてとても沢山の種類があり「丸ナス」「米ナス」「白ナス」「長ナス」「水ナス」など、形も色も多様です。地方によって伝統野菜になっていたり、海外にしかなかったりする種類などもあります。

ナスは90%が水分なので、栄養価が低いと思われるがちですが、皮の紫紺色は「ナスニン」と呼ばれるポリフェノールの一種で、強い抗酸化力があり、ガンや生活習慣病のもとになる活性酸素を抑える力が強く、コレステロールの吸収を抑える作用もあるそうです。

『カリウム』はナスに含まれる栄養素の中でもっとも特徴的なもののひとつで、余分な塩分や水分を体外に排出し、高血圧の予防やむくみの解消に役立ちます。水分とともに体の熱を放出して、のぼせやほてりを鎮める効果もあり、だるさや食欲不振などの夏バテ症状を予防・緩和することができます。

この体の熱を下げる働きなどは、漢方では「清熱止血」「消腫利尿」と表現され、熱を下げる・止血する・腫れを鎮める・利尿作用が期待できると言われています。つまり、暑くてのぼせやすい夏場を過ごすのにぴったり野菜なのです!

あまり聞き覚えのない栄養素『コリンエステル』。実はナスには一般的な他の野菜に比べ1000倍以上の量が含まれていて、このコリンエステルには神経系の働きを調節して、血圧の改善や気分をよくする効果があることが明らかになりました。「高知なす」が血圧改善効果のある食品として機能性表示が認められています。

ナスの栄養素は皮に多く含まれていて、ビタミンの多くは水溶性です。調理の際は皮は剥かず、切ったあともあまり長時間水にさらさない方が多くの栄養素を摂ることができます。

今年も記録的な暑さが続いています。太陽の日差しを、たっぷり浴びたナスを食べて、元気に夏を乗り越えましょう!!

旬の食べ物を食べて元気になろう!

