

ひとえだ

一枝のゆめ通信

Piece of Dream Foundation Letter

第 13 号

発行日：2023年3月1日
発行人：矢野 忠 編集・印刷人：藤井亮輔
〒115-0045 東京都北区赤羽1-45-5
クロスポイント赤羽1F
電 話：03-6310-5172
F A X：03-6310-5172
振替口座：00170-4-487300
(ゆうちょ銀行)

巻頭言「マスクと顔」／「サポート詐欺」の被害状況について／事業報告／本の紹介／研修生の声／健康コラム／一枝のゆめ治療院の現場より第16号／第7期賛助会員とご寄付をいただいた方々／編集後記

◎ 財団のミッション

- ・高い資質を備えた鍼灸マッサージ師を育成します
- ・三療の魅力と価値を発信し若者に夢を与えます
- ・視覚に障害のある業者の就労や経営を支援します
- ・地域の人々や労働者の健康づくりを支援します
- ・ミッションを推進する活動拠点の整備を目指します

<巻頭言> マスクと顔 (理事長：矢野 忠)

三寒四温の季節、春の訪れを日々身を感じる頃になりました。会員の皆方いかがお過ごしでしょうか。

この3年間、新型コロナウイルス感染症(COVID-19)に振り回された日常でしたが、ようやく落ち着きを取り戻しつつあります。また、政府が推奨したニューノーマルの生活にも馴染んできたころかと思います。5月8日には2類相当であったCOVID-19は5類となり、季節性インフルエンザと同等の扱いになります。マスク着用については、政府は医療機関、高齢者施設訪問、混雑した交通機関では推奨していますが、それ以外は個人の判断にまかされることとなります。

これまで感染症対策として強要されてきたマスク着用は、感染防止として一定の効果がありましたが、人間関係などにおいてさまざまな弊害が指摘されています。

顔を覆うマスクは、「顔」の意味を損なうものと顔学では指摘されています。人の顔は、①心の窓としての顔(表情の表出など)、②文化としての顔(時代の顔、芸術における表現など)、③存在としての顔(その人そのもの、証明書としての顔など)、④道具としての顔(社会生活における顔の役割など)と多くの意味があります。マスクで顔を覆うことにより、特に①心の窓としての顔と③存在としての顔の意味が大きく損なわれます。その意味において、マスクは人とのコミュニケーションの阻害因子でもあります。

また顔には、美しい顔、魅力的な顔、いい顔、悪い顔などいろいろな顔があります。いい顔とは、社会的な役割を果たしている顔のことです。つまり表情を表出し、誰であるかが分かる顔です。マスクをすると誰であるかが分からなくなり、その人の表情が見えません。風邪や花粉症などでマスクをかける以外にマスクをすることは、自分を隠したい時です。例としては、お忍びの行動をするとき、マスクをしたり、帽子を深く被ったりします。このようにして顔を隠すと顔の社会的な役割を果たすことができなくなります。この顔が悪い顔とされています。

COVID-19の蔓延により、感染防止を優先するためにマスクをする生活を余儀なくされましたが、ようやくそのことから解放されようとしています。マスクをはずし、いい顔でコミュニケーションを楽しみましょう。

しかし、まだCOVID-19には楽観は許されません。状況に応じてマスクと手洗い、うがいをを行い、自分を感染症から守ってください。自己を守ることは他の人を守ることにあります。

ところで、会員の皆様方にお詫びしなければならない不祥事が起こりました。一般財団法人一枝のゆめ財団は、掲げたミッションを遂行すべく日夜業務に努めていますが、3年間のコロナ禍は事業活動に大きな影響を及ぼし、財政基盤を揺るがしかねない状況を招いています。それに加えてPCのサポート

詐欺にあい、350 万円損失の不祥事をきたしました。会員の皆様方の貴重な浄財を損なうことになり、誠に申し訳ありません。詳細については、別項で説明しますが、この状況に至った主たる要因について、数回の臨時理事会・評議員会を開催し、協議を行いました。その結果、現在の管理体制を見直し、リスク管理の徹底化と業務規模の見直しを早急に検討することになりました。加えて掲げたミッションの実現に向けた今後の実行ある計画についても検討を進めているところです。

理事長として、この度の不祥事を招いたことに対し、会員の皆様方にお詫びを申し上げますとともに、このことを真摯に受けとめ、皆様方のご期待とご厚情に添うべき、一層の精進を重ねてまいります。これからも引き続き、ご支援ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

「サポート詐欺」の被害状況について

巻頭で矢野理事長からご報告がありましたように、本年1月18日（水）に当財団が所有するゆうちょダイレクトの口座から350万円が巧妙な手口で不正に引き出されました。事件発生日の状況とその後の対応等の経過（概要）を下記のとおりご報告します。

なお、「サポート詐欺」はネット上での遠隔サポートを装った新手法の詐欺で警察によると近年、多発しているそうです。皆さま方に注意を喚起する意味も含め具体的な状況を書かせていただきます。

○当日の状況

15時ごろ、事務員が研究会向けの資料を作成するためノートPCを立ち上げデータを開くと警告音が鳴り画面上にウイルス感染状況と「Microsoft サポートセンター」の電話番号が表示された。電話口に出たMicrosoft社の社員を名乗る女性の対応が不自然だったため「電話を切る」と伝えたが、「ウイルスを処理するので画面上のアイコンをクリックするように」と告げられ切ることが出来なかった。相手の指示で電話は17時5分までつなげた状態が続き、その間、電話でやりとりが行われた。

何度かのやりとりの後、画面上に追加されたダウンロードファイルを開くと遠隔操作が開始され、同社の社員ナンバー入りの「本人」と「ハッカー」の顔写真とが示されて、ハッキングされた情報量が「70%を超えている」と告げられた。その後、侵入した4種類のウイルスの対応ソフトをインストールする費用として3万円を請求されたため、16時10分ごろ、在宅勤務中の藤井専務理事に支出の了承を得た。相手の誘導で財団のメールアドレスと住所をメモ帳に入力し、16時40分ごろ、ゆうちょダイレクトにログインした。その後、遠隔操作で1万円の金額が示され「3万円ではないのか」と言ったが無視され、直後に2万円が表示された。3回目は5千円の金額を見せられたので「金額がおかしい」と伝えたが無視されたため、16時50分ごろ110番に通報した。5分後、相手から入金手続きを終えたことと、ゆうちょダイレクトにログインしないよう指示され17時5分ごろ電話が切られた。

その間、別のPCで確認すると350万円が別口座に振り込まれていることに気づき、藤井専務理事に報告した。

○その後の経過

事件後から赤羽警察署刑事課への説明を重ねるとともに、同課の助言を得ながらのセキュリティー対策に努め、1月25日の被害届の提出をもって事件としての事後処理は終了した。一方、ゆうちょ銀行にも被害届を提出するとともに、損害補償請求を行った。審査結果は4月末から5月にかけて通知される予定との連絡を受けている。また、1月20日と27日の2度にわたり臨時理事会・評議員会を開催し、現在の管理体制の課題を洗い出すとともに再発防止に向けてリスク管理の徹底化を図ることとした。また、理事会・評議員会は、当面の資金不足を補うための「短期借入」を行うことを決議し、矢野理事長より150万円が一般会計に補てんされた。

現在、インターネット管理に造詣の深い荒川評議員を中心に、セキュリティーや決済方法等のリスク管理の改善・強化に向け、できるところから鋭意、取り組んでいるところです。

事業報告

会報第 12 号（昨年 9 月 1 日発行）以降に実施しました事業（予定を含む）の実績の概要をお報せいたします。

1. 講座・セミナーの開催

鍼灸マッサージ師（免許取得見込みの学生を含む）を対象に下記の講座を開催しております。コロナ下で受講者数が回復せず、成立しなかった講座もありましたが、対面方式による「手取り足取り」の充実した技術指導を行っております（表 1）。

表 1 講座・セミナー実績（2022 年 6 月～2023 年 3 月）

	開催日	講座名	講師	受講者数
機能訓練実践講座	6月11日	関節モビライゼーションの基礎と応用	藤井亮輔	5人
	7月9日	触察と筋パルスで学ぶ骨格筋のかたち(1)	〃	3人
	8月20日	触察と筋パルスで学ぶ骨格筋のかたち(2)	〃	3人
	9月10日	触察と筋パルスで学ぶ骨格筋のかたち(3)	〃	4人
	10月8日	運動機能評価と関節モビライゼーション	〃	5人
	11月12日	関節モビライゼーションの基礎(1)(2)	〃	6人
	12月11日	関節モビライゼーションの基礎(3)	〃	6人
	1月14日	触察と筋パルスで学ぶ骨格筋のかたち(1)	〃	3人
	2月11日	触察と筋パルスで学ぶ骨格筋のかたち(2)	〃	4人
	3月11日	触察と筋パルスで学ぶ骨格筋のかたち(3)	〃	4人
臨床力向上講座	7月3日	鍼通電療法の基礎から臨床応用まで～初級編～	坂井友実	9人
	7月10日	鍼通電療法の基礎から臨床応用まで～初級編～	藤本英樹	10人
	7月17日	鍼通電療法の基礎から臨床応用まで～初級編～	水出靖	9人
	8月21日	鍼通電療法の基礎から臨床応用まで～中級編～	〃	3人
	8月28日	鍼通電療法の基礎から臨床応用まで～中級編～	前田智洋	3人
	9月4日	鍼通電療法の基礎から臨床応用まで～中級編～	坂井友実	3人
	10月23日	鍼通電療法の基礎から臨床応用まで～上級編～	藤井亮輔	6人
	11月13日	鍼通電療法の基礎から臨床応用まで～上級編～	林健太郎	6人
	12月4日	鍼通電療法の基礎から臨床応用まで～上級編～	坂井友実	6人

2. 臨床実習生（学外実習）の受け入れ

昨年度に引き続き依頼のあった4校から実人数で201人、実習生を受け入れました。また、実習後に実施したアンケート調査の結果をグラフ（P.6）にまとめ掲載しましたのでご覧ください。

表 2 臨床実習生（学外実習）の受け入れ実績

学校名	開始日	終了日	受入人数	実績日数
花田学園（日本鍼灸理療専門学校）	6月1日	12月24日	206人	111日
埼玉県立塙保己一学園（埼玉県立盲学校）	7月11日	8月5日	2人	4日
横浜市立盲特別支援学校	10月24日	10月28日	2人	8日
筑波大学附属視覚特別支援学校	7月21日	7月26日	2人	9日
		合計	212人	

3. 第4期研修生選考試験の実施

第4期研修生を募集したところ昨年を上回る10名の応募がありました。2月5日（日）に選考試験（筆記試験と面接）を行い、厳正な審査の結果、10名全員が合格しました。第3期研修生のうち、4名が継続を希望しておりますので、第4期研修生は14名となります。表3に第3期研修生（3月終了）と第4期研修生の氏名及び出身学校を掲載しました。試験問題と解答例をホームページに公開しました。なお、入所式は4月1日（土）に一枝のゆめ治療院で行う予定です。

表3 一枝のゆめ財団・東洋医療研修センター研修生名簿

	第3期研修生			第4期研修生	
1	牛田洋介	日本鍼灸理療専門学校	終了	今村哲也	東京都立文京盲学校
2	大久保沙織	日本医学柔整鍼灸専門学校	終了	小川智也	日本鍼灸理療専門学校
3	北川裕子	東京医療専門学校	終了	奥平桂輔	日本鍼灸理療専門学校
4	権田昌子	東洋衛生学院専門学校	終了	加倉井和美	日本鍼灸理療専門学校
5	杉内邦江	東洋鍼灸専門学校	継続	岸野邦夫	日本鍼灸理療専門学校
6	成瀬みさ	東洋鍼灸専門学校	継続	小柴かほり	お茶の水はりきゅう専門学校
7	藤澤由美子	東京医療専門学校	継続	佐藤邦彦	日本鍼灸理療専門学校
8	布野聡一郎	東洋鍼灸専門学校	継続	杉内邦江	東洋鍼灸専門学校
9	茂木裕磨	日本鍼灸理療専門学校	終了	成瀬みさ	東洋鍼灸専門学校
10				長谷川智浩	日本鍼灸理療専門学校
11				馬場梢	日本鍼灸理療専門学校
12				藤澤由美子	東京医療専門学校
13				布野聡一郎	東洋鍼灸専門学校
14				山内太郎	横浜市立盲特別支援学校

4. 卒後鍼灸手技研究会の開催

昨年度に引き続き今年度も一枝のゆめ治療院にスタジオを設えカメラマンの尾崎大輔氏のご協力の下、オンラインによる講座を6回開催しました。研究会の開催日、テーマ及び講師名を表4-1に、また、研究会役員会議の開催状況を表4-2にまとめました。

表4-1 2022年度卒後鍼灸手技研究会の開催状況

開催日	テーマ	講師
6月26日	三療の経営戦略-もう一つのEBMとコミュニケーション	矢野 忠
7月31日	慢性腰痛の病態の捉え方と鍼灸治療	近藤 宏
9月25日	臨床でよく遭遇する膝痛の病態の捉え方と鍼灸治療	藤本英樹
11月6日	慢性疼痛の診察の仕方と鍼灸治療	小糸康治
11月27日	不妊症の基本と鍼灸治療	木津正義
1月22日	肩関節痛の病態に基づくマッサージ療法	菅原寿彦

表4-2 卒後鍼灸手技研究会役員会議の開催状況

開催日	主な議題	備考
7月31日	広報委員会立ち上げ	
9月25日	広報戦略会議の報告と広報活動について	
11月6日	広報活動について	
11月27日	広報活動について	
1月22日	広報活動について	
2月12日	22年度事業及び決算報告・23年度事業計画	関西支部との合同会議

5. 第3回全国あん摩マッサージ指圧コンテスト・あん摩甲子園の準備委員会の立ち上げ

コロナ下で3年間休止しておりました全国あん摩マッサージ指圧コンテストの第3回大会を日本視覚障害者団体連合と共同で2024年夏に開催することになり、準備委員会（委員長：太田一郎）を立ち上げました。今回は、盲学校・専門学校・大学で学ぶ学生に夢を与え、実技教育の更なる発展を図る目的で、「一般部門」に加え「学生部門」（通称、『あん摩甲子園』）を新設することになりました。表5-1に委員名簿を掲載しましたが、委員長の太田一郎氏は第1回コンテストで、また、副委員長は第2回コンテストで、それぞれチャンピオンに輝いた方々です。準備会議の開催状況を表5-2にまとめました。

表5-1 第3回全国あん摩マッサージ指圧コンテスト委員一覧

	氏名	所属	
委員長	太田一郎	東海医療学園専門学校・総合臨床センター長	第1回コンテスト最優秀賞受賞
副委員長	鈴木建造	健康堂グループ 株式会社KKD	第2回コンテスト最優秀賞受賞
委員	近藤 宏	筑波技術大学保健科学部准教授	一枝のゆめ財団評議員
//	坂本 一	有限会社陽光 代表取締役社長	一枝のゆめ財団理事
//	藤井亮輔	一枝のゆめ財団	一枝のゆめ財団専務理事
//	前田智洋	筑波大学附属視覚特別支援学校教諭	一枝のゆめ財団評議員

表5-2 第3回あん摩マッサージ指圧コンテスト準備委員会の会議開催状況

開催日	開催場所
8月3日	一枝のゆめ財団（ZOOM オンラインシステム）
8月29日	一枝のゆめ財団（ZOOM オンラインシステム）
9月29日	一枝のゆめ財団（ZOOM オンラインシステム）
10月26日	一枝のゆめ財団（ZOOM オンラインシステム）
11月30日	一枝のゆめ財団
1月18日	一枝のゆめ財団（ZOOM オンラインシステム）
2月22日	一枝のゆめ財団（ZOOM オンラインシステム）

本の紹介

職業としての鍼灸 矢野忠 著

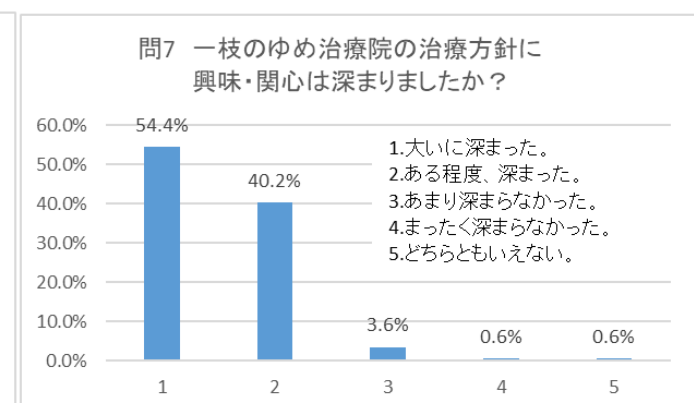
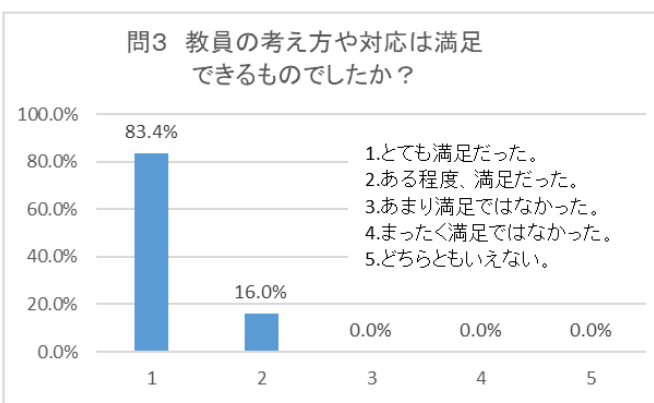
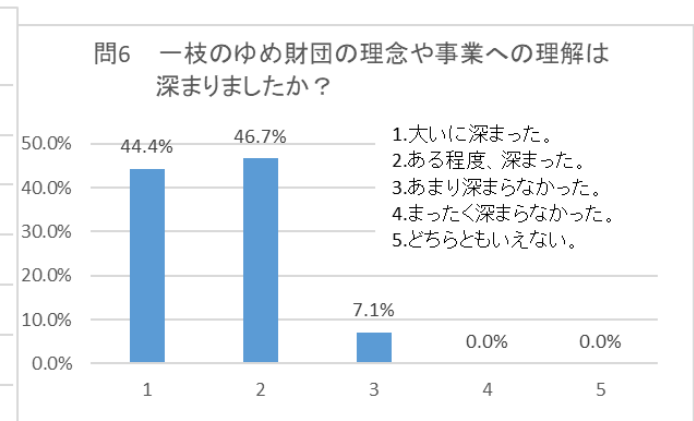
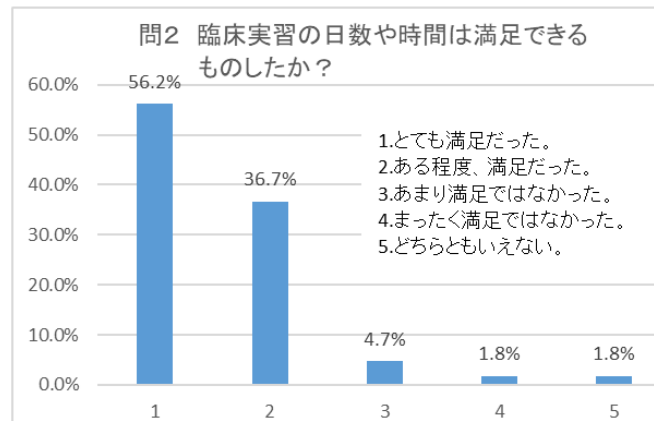
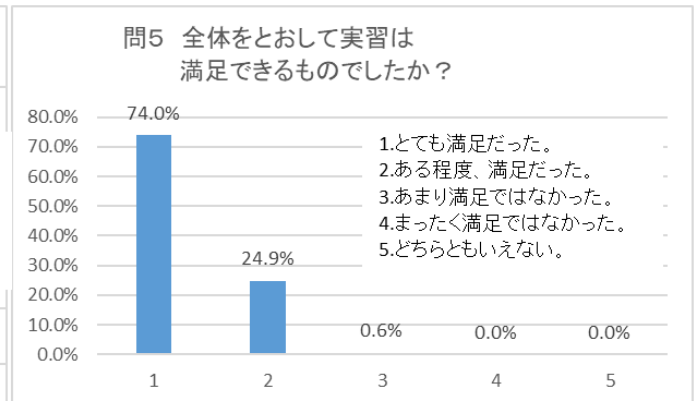
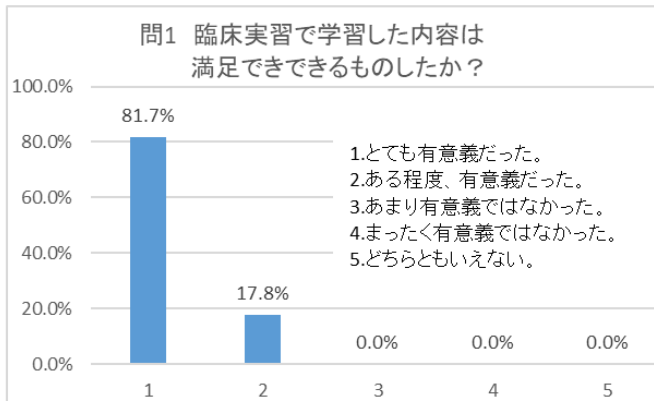
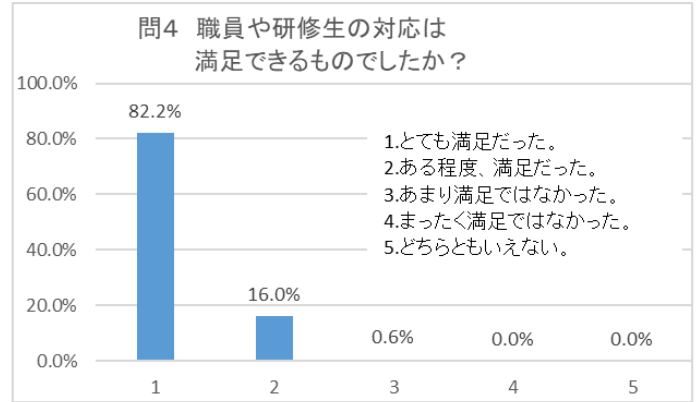
「監修：一般財団法人 一枝のゆめ財団」を冠した書籍が錦房より出版されました。著書は当財団理事長の矢野忠先生（明治国際医療大学学長）です。鍼灸の地平線を射程に、長年にわたる研究の成果・知見に足場を置いて、冷静な筆致で鍼灸の業界・教育界の現状を分析し、鍼灸の未来を創造する視点から、その「職業」としての大いなる可能性を展望した、珠玉の労作です。三療界の今を生きる私たちにとって必読のバイブル。ぜひ座右の一冊に。



◆グラフ

臨床実習アンケート調査結果

場 所：一枝のゆめ財団・附属治療院
 期 間：2022年6月～12月
 対 象：花田学園（日本鍼灸理療専門学校）第3学年
 人 数：169人
 ※11月末までの集計分



以上

研修生の声



第3期研修が3月末で終了します。「一枝式研修」の1年を3人の研修生に振り返ってもらいました。

◎牛田洋介

早いもので4月から開始した研修が残すところ1か月となりました。この一年を振り返ると、解剖学、触察、刺鍼技術、その他手技など多くのことを学んできました。研修の度に新しい知識が増え、毎回の研修が楽しみでした。これだけ充実した研修を行うことができたのも、一枝のゆめ治療院に関わる全てのスタッフの方のおかげです。特に藤井先生は長年、鍼灸系大学で臨床に従事してきた経験から私たちに丁寧にかつ分かりやすくご指導して頂きました。その介あって、当初は知識も技術も自信がなかった私ですが、今では自信を持って患者さまの治療に入ることができています。

先生の常に謙虚な姿勢は私が理想とする治療家像です。これからも私自身謙虚な姿勢を忘れずに生活していきたいです。一枝で得た経験は今後の私の人生に大きく役に立つことでしょう。鍼灸アマ指師の方で触察や治療技術にお困りの方は、研修生の制度を利用してみるのも一つの手段だと思えます。

最後に1年間お世話になりました藤井先生、坂井先生、中嶋先生、山崎先生、吉岡さん、研修生の皆さん、素晴らしい1年間をありがとうございました。

◎北川裕子

鍼灸だけでなくあん摩マッサージ指圧の手技も指導していただけたところに魅力を感じ、一枝のゆめ財団での研修に申し込みました。鍼灸も手技もそれまで練習してきたものとは異なることが多く、はじめは戸惑ってばかりでした。医療としての施術がどういうものかということも捉えきれず、施術の進め方も全くわかっていませんでした。先生方の指導を受けはじめて一年近く経ち、ようやく少し理解し始めたところです。病態を把握し十分に説明したうえで過不足なく施術するのは難しく、先生に質問ばかりしてしまうのは入所当初と変わりませんが、様々な症例について問診から施術方法の選択、実際の施術方法の実技まで具体的に教えていただいたことが臨床にとっても役立っています。

訪問の仕事では思っていた以上に様々な疾患の方に施術することがあり、先生に相談させていただくことがしばしばありました。なんとか仕事を続けてこられたのは先生のアドバイスのおかげです。残念ながら来年度は研修に参加することはできませんが、教えていただいたこと基に今後も学び続けていきたいと思えます。

◎布野聡一郎

お世話になっております。暦の上では春に入りましたが、換気のために開けた上窓からは冬の冷気が刺し込み、春の匂いはまだ少し遠いようです。

院内では患者さんを待つ間、電気ストーブで代わりばんこに手を温めています。今年度の研修も残すところあと二ヶ月。翌年度の研修生の入所試験の話も聞こえてきました。ついこの間私が入所したばかりだと思っていたのに、時が経つのは本当にあっという間です。と言って、しみりと振り返りたいところなのですが、残念あまり優秀な生徒でなく、先生も「そ

ろそろ一年経つのでからしっかりしなさい」と苦笑いです。何度同じことを教えていただいても、鳩のように忘れる自分に自分が驚いています。

ただ、みなさんにここで特にお伝えしたいのは、こんな私でも学び、着実に成長を感じられるという点です。例えば「筋・骨格・神経」学校で学んでいて、苦手科目だった方多いと思います。しかし、ここでの学習は国家試験向けの暗記的な勉強法とは異なります。実践的で、原理的で、知識が有機的につながり、血が通っていく感覚が味わえることと思います。

情報量が多くて、その奥行きに圧倒されてしまうこともあるかもしれませんが、そこは大ベテランの先生が、どんな生徒も投げ出さず忍耐強く指導して下さいますから大丈夫です。また研修生があえて教師役となり、他の研修生に教えるやり方を取ることもあります。これが非常に勉強になります。私の場合、教えてもらうことの方が多く、一緒に学ばせていただいている肩身が狭いのですが、他の研修生・実習生との交流はとても刺激になることでしょう。

最後に、私がなんとかここまで学び続け、成長を感じることができたことについて、直接ご指導頂いた藤井先生、一緒に学ばせていただいた研修生、各校実習生の方々、気持ちよく学べるように治療院の環境を整えて下さったスタッフの中嶋さん、吉岡さん。そしてこの空間、環境を創り上げて下さった財団の皆様に、この場を借りて感謝申し上げます。少なくとも私の手の届く範囲でより良い医療を提供できるように、ここでの学びを今後も活かして参ります。本当にありがとうございました。

健康コラム

腸内細菌と免疫のはなし

～ 免疫細胞のエサは食物繊維 ～

私たちの体には2つの免疫システムが備わっています。ウイルスなどの病原体を体内に侵入させないように働く「**粘膜免疫**」と、侵入してしまったときに排除するように働く「**全身免疫**」です。粘膜免疫システムの舞台の中心は広大な面積をもつ腸管です。腸管は栄養素を吸収するだけでなく感染防御の最前線の機能も担っているのです。この粘膜免疫をコントロールしているのが腸内細菌叢（フローラ）です。粘膜面で病原体の侵入をブロックする役割を担うのが免疫グロブリン A (**IgA**) ですから、IgA の分泌量が増えれば免疫力がアップします。では、どうすれば、IgA の分泌量を増やすことができるのでしょうか？

腸管粘膜には免疫細胞の約 70% が存在するといわれますが、その中に IgA を産生する免疫細胞も含まれます。腸で生成された **IgA 産生細胞** は血液に乗って目・口・鼻・気道・肺などの粘膜に到達し IgA を分泌し感染症予防に寄与します。

この **IgA** が作られる過程では「**短鎖脂肪酸**」が欠かせません。短鎖脂肪酸は大腸内に到達した **食物繊維をエサ（栄養源）** に腸内細菌が生成します。これが大腸のリンパ節の中（リンパ濾胞）で IgA 産生細胞に作用し IgA が大腸内で産生されるのです。一方、血中に移行した短鎖脂肪酸は小腸パイエル板の IgA 産生細胞にも作用し大腸の数倍の IgA を量産し感染症を予防するのです。

このように、免疫系の主役を担う IgA を増やすには食物繊維が欠かせないのです。



スマホ、PCによる目の疲れのセルフケア

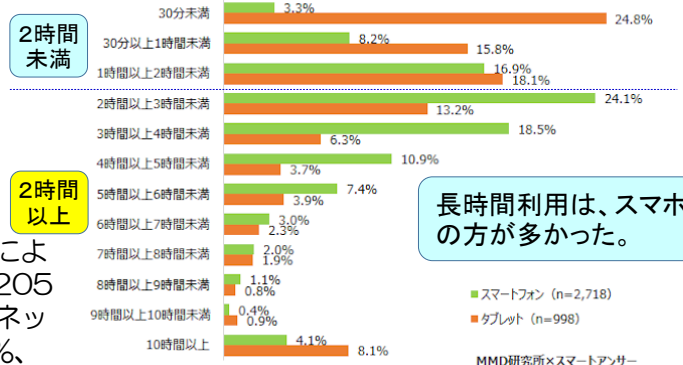
【スマホの長時間使用の状況】

スマホの利用時間の調査(2019年、MMD研究所、対象は10代~50代)によると最も多かったのは2時間以上3時間未満が21.8%でした。2時間以上使用している人はなんと71.6%で7割以上の方が長時間利用でした。

一方、タブレットは2時間未満が58.7%、2時間以上が41.3%でスマホの方が長時間利用者は圧倒的に多いことが分かりました。

また若い年齢層(満10歳~満17歳)のインターネットの長時間利用について、内閣府の調査によると、2020年度では平日の平均利用時間が約205分で、年々増加傾向にあります。またインターネットを利用する小学生の33.6%、中学生の52.0%、高校生の69.5%が平日に平均3時間以上利用しているとの報告もあります。

2時間以上の利用 スマホ：71,6% タブレット：41,3%



長時間利用は、スマホの方が多かった。

スマホ・タブレットの利用時間、MMD研究所

【ブルーライトは網膜に影響を与え、体内時計を狂わせる】

スマホやタブレット、PCで問題視されているのがブルーライトによる健康障害です。ブルーライトとは、波長約380~495nmの電磁波で、紫外線(400nm以下の波長)に近い可視光線です。紫外線は角膜や水晶体で吸収されますが、ブルーライトは網膜まで届きます。そのために網膜にダメージを与えることが指摘されています。またブルーライトは網膜へのダメージを与えるだけではなく、夜、長時間浴びると体内時計を狂わす原因にもなります。朝起きて太陽光を浴びると体内時計がリセットされ、交感神経が優位になって身心が覚醒し、日中、活動しやすくなり、夜になると「メラトニン」(眠気を起こすホルモン)が分泌され、睡眠を誘導します。つまり生体リズムを調べてくれるということです。

夜にスマホの利用により、ブルーライトを浴びると「メラトニン」分泌が抑制され、眠りを妨げ、生体リズムを狂わせます。生体リズムの狂いは、睡眠障害、うつ病、肥満、糖尿病などのリスクになりますので、夜のスマホの長時間利用は、しないようにすることが賢明です。

【スマホ、PC等の長時間使用により、目の疲れ、近視がすすむ】

スマホ、PC等の使用による近見作業は、目の調節障害を引き起こします。近くを見るとき毛様体筋を収縮させ、眼の水晶体を膨らませます。この状態を長く続けると毛様体筋は凝り、焦点を合わせづらくなり、ボケて見えるようになります。またブルーライトにより網膜にダメージを与えます。

そうすると目の疲れ、痛み、偽近視になり、やがて眼精疲労を引き起こします。子供の場合、眼軸近視の原因になります。

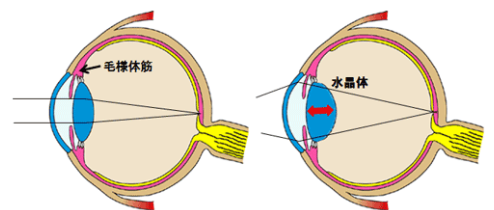
最近の研究で、野外に出てバイオレットライトを浴びないと、眼軸が伸びて軸性近視を引き起こすことが報告されています。朝、太陽光を浴びて、昼間は屋外で遊ぶことが子どもにはとても大切なのです。

遠くを見る

毛様体筋は緩み
水晶体は薄くなる

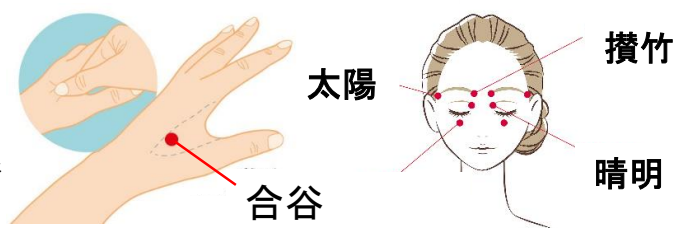
近くを見る

毛様体筋が緊張して
水晶体が厚くなる



【目の疲れのツボ療法】

合谷：親指と人差し指の間で人差し指側
太陽：眉の外端と外目じりを結んだ線の中点から2cm外側、抑えてズーンとする所
攢竹(さんちく)：眉の内端
睛明：内目じり



これらのツボを指先の指腹でゆっくり指圧してください。ズーンとした感覚が生じる程度が良いです。6秒程度かけて、ゆっくり押し、ゆっくり力を抜きます。3~5回程度繰り返して下さい。

第7期賛助会員とご寄付をいただいた方々

(2022/6/1~2023/2/28 現在)

ゆめ会員	一般会員	法人会員	寄付者
21人	26人	7団体	14人・1団体

◎会員

◎ゆめ会員（敬称略）

【茨城】野口栄太郎【千葉】長岡英司【東京】丹澤章八、藤井克徳、藤井亮輔、藤井ゆき代、坂井友実【静岡】小田木宏江【岐阜】川喜田健司【愛知】菱田俊彦、菱田岐代子【兵庫】中西初男【京都】竹下義樹、矢野忠【島根】小川幹雄【福岡】岡田富広、野村秀紀、吉松政春【沖縄】仲宗根義美、中本与一、大城保夫

◎一般会員（敬称略）

【青森】大久保友芳、中村幸雄【富山】矢野博明【群馬】松浦良民、【栃木】兼目忍【茨城】山田信代【埼玉】内田玲子、川島恵司、山口智【東京】新谷弘子、石渡博明、大谷正子、笹川吉彦、与那嶺岩夫【神奈川】小井土善彦、古賀公子【静岡】岡田剛【長野】関口かおる【岐阜】松浦研一【京都】廣正基【岡山】竹内昌彦【鳥取】小倉孝之【島根】岩谷久美子【香川】大町雅志【福岡】原田八千代、三原健朗

◎法人会員（敬称略）

【栃木】有限会社陽光【東京】セイリン株式会社、公益社団法人全国病院理学療法協会、公益社団法人東京都はり・きゅう・あん摩マッサージ指圧師会、学校法人花田学園、株式会社フレアス、株式会社ラビット

◎ご寄付をいただいた方々（敬称略）

【埼玉】今井弘之、山崎直美【東京】石渡博明、志村まゆら、藤井亮輔、公益社団法人東京都はり・きゅう・あん摩マッサージ指圧師会【静岡】岡田剛【岐阜】川喜田健司【富山】矢野博明【京都】矢野忠、角谷英治【岡山】竹内昌彦【島根】小川幹雄【福岡】原田八千代【沖縄】當眞三男

編集後記

コロナと入れ替わるように花粉の猛攻が始まりました。着用義務は解かれたようですが「重度」の花
粉症の身、マスクのお世話になる日は当分続きそうです。さて、皆さま方の浄財をあずかる身として
今回の詐欺被害は痛恨の至りで不明を恥じるばかりです。巻頭の矢野理事長のマスク考に倣えば、ネ
ットを使った詐欺は完全に顔を隠した「マスクング詐欺」ともいえる手口です。とくに「サポート詐
欺」は正義の仮面をかぶった泥棒が家に上がり込んで悪行を働くわけですから卑劣です。警察の話で
は増えているとのこと。くれぐれもご用心下さい。被害額は小さくありませんが、第4期研修生に14
人が集うなど、「三療プラザ館」（研修センター）の背中が見えてきたように思います。今回の「雨」
を地固めの一步として夢の実現に邁進する所存です。引き続きのご支援、何とぞお願い申し上げます。

（専務理事：藤井亮輔）