

避難疲れ ツボ押し解消

明治国際医療大 HPに家庭用手引



ストレスやこりの解消に役立つ手引を手に、被災地支援について語る矢野学部長（前列中央）ら（南丹市で）

もう一つの手引は看護学部の学生有志による指を使つてできるケアだ。不眠や頭痛、ストレス緩和に効果があるツボを写真や図入りで解説、学生のメッセージも載せた。指導した矢野忠・鍼灸学部長(66)は「どちらの手引も身近な物でできる対処法をまとめた。ツボ療法などは心身の健康につながることも、コミュニケーションや絆を強めるきっかけになる」としている。

東日本大震災の被災者に役立ててもらおうと、南丹市日吉町の明治国際医療大が、ストレス軽減や、こり解消の方法をまとめた手引「ここからたのケア」

をホームページで公開している。鍼灸を専門とする大学ならではの取り組みで被災地を支援する。幅広い症状への対処法を図入りで示し、日常生活でも役立つ内容になっている。

明治国際医療大では、震災後、鍼灸学部の今井賢治教授(46)と伊藤和憲准教授(39)が、災害医療活動などの連携協定を結んでいるアジア医師連絡協議会(A.M.D.A)と被災地で鍼灸治療

活動を展開した。さらに、放射線測量や支援物資提供、学内での募金活動やボランティア講座開催など幅広い取り組みを進めてきた。

ホームページの「復興支援特設サイト」で公開中の手引は2種類。避難所や仮設住宅での暮らしによるストレスや体の痛み解消に役立ててもらおうとまとめた。

鍼灸学部長がまとめた手引では、短時間で癒やし効果を得られるという「簡単タッチケア」について、首や肩、背中へのなど・さすりや「手のひらをびったりとあてて1秒間に5秒程度のスピードで」など具体的に解説している。ボールや空き瓶を使ったツボ療法などの方法も示した。