



■はり師・きゅう師・マッサージ指圧師によるツボ講座⑩

膝痛（ひざつう）

いよいよ寒くなってきました。寒くなると各関節痛みを訴えられる方が増えてきます。

そのなかでも膝に痛みを訴える方が多いです。

膝の痛みといっても原因は関節内（半月板、靭帯）だけでなく筋肉、骨が関係することがあります。

ツボ療法では原因が筋肉だったり関節でも軽症でしたら十分に効果を望めます。

腫れや発赤がある場合には注意が必要ですがご紹介のツボの中で腫れないところでしたらツボ刺激可能ですのでお試しください。

痛みが長く続いている場合や痛い箇所を指で軽く叩いてみて変な痛みや不快感がある場合は整形外科にご相談ください。

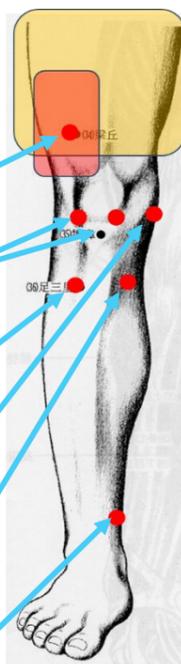
膝の痛みに対しておすすめはお灸です。

ドラッグストアでも購入できる「せんねん灸」の一番弱いクラスで十分です。熱いと思ったらすぐに取ってください。一週間ほど続けてみましょう！

マッサージをされる場合は図の黄色い部分を全体にほぐし、関節の内側が痛む方はオレンジの外側を特にほぐしましょう。ツボ押しはゆっくり押し少し痛いくらいのところで離すのがちょうどよいでしょう。

10押し3回を朝昼晩と試してみてください。膝内側点はツボではありませんが関節内側の押しが一番痛むところです。三陰交は内くるぶしから指4本分上のところです。

はり師・きゅう師・マッサージ指圧師 横川 孝一



- 梁丘（りょうきゅう）
- 内・外膝眼（しつがん）
- 足三里（あしさんり）
- 陰陵泉（いんりょうせん）
- 膝内側点（ひざないそくてん）
- 三陰交（さんいんこう）

■ みんなの学校・うらわかフェ

「地域を学ぶコース」

10月16日（土）10時～領家公民館 参加者22名

講師 野中味恵子さん

「一本杉の仇討ち」

1860年に宮本鹿太郎が針ヶ谷村の一本杉で河西祐之介を待ち伏せ、見事父の仇討ちを果たしたこと

「足立神社」

足立神社の起源から今日にいたる変遷と地域の発展に大きな役割を果たしてきたことなどを学びました。



◆元気アップネットワーク 市民福祉大会で表彰されました！

11月25日に市民会館おおみやで開催された、令和6年度さいたま市福祉大会において、浦和東部地区元気アップネットワークが市長表彰を受けました。

受賞理由は、「ボランティア団体として10年以上にわたり、地域の社会福祉活動推進のため積極的に活動を行い、その功績が特に顕著であり、他の模範であると認められる」ということでした。

元気アップNWは、2013年8月に正式発足し、その後、主に元気アップサロンの開催を中心に、今年度で12年目を迎えています。

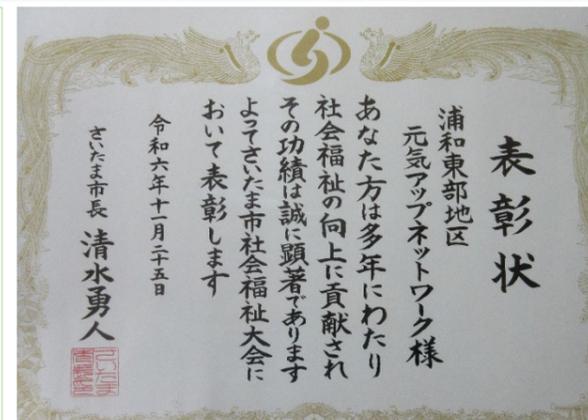
浦和スポーツクラブは、地域包括支援センタースマイルハウスと、地域のボランティアの方々と元気アップネットワークを設立し、初代の代表には、クラブの戸苺理事長（故人）が就かれました。

その後は、健康フェアやスポーツ交流会の共同開催、小川事務局長やクラブマネジャーの片倉さんが元気アップの講師をたびたび担当するなどしてきました。

2013年から始まった元気アップサロンは、今年度で500回を越え、延べ参加人数も2万人に達するようです。

高齢化のみならず、孤立・孤といった社会課題も増える中、地域のつながりをつくる元気アップネットワークの活動は、ますます大切になっていくと思います。

サロンに参加された方、交流会に参加された方、今度は、ぜひネットワークのメンバーになって、一緒に活動をもっともって広げていきましょう！



ボランティアの皆さん（2017年）



みんなの健康フェアで体力測定



みんなの学校（地域を学ぶ）



みんなのスポーツ交流（ボッチャ）



地域資源を探すワークショップ



元気アップサロン



健康マップ（健康づくり資源）

「健康づくりコース」

11月3日（日）10時～領家公民館

講師 横川孝一、齋木薫、奥濱ゆきか

「痛みの対処法」

皆さん関心が高い「痛み」について、緩和・解消法を鍼灸マッサージ、運動、ヨガの3つの方法から学びました。



フードパントリーにご協力を！

2021年8月から取り組み始めたフードパントリー。奇数月に回収があります。毎回、ご協力いただいている会員さんもいらっしゃいます。ありがとうございます。随時受付をしていますので、皆様もぜひご参加ください。

