

2014年4月2日

プロジェクト報告書

団体名：NPO 法人 日本鍼灸医療普及奉仕協会

1. プロジェクト名：今を生きる健康講座—「病気や災害にくじけない自分」

2. プロジェクトの目的とその背景：当該健康講座を通して、二千年以上に亘る東洋医学の考え方やその治療法(主としてお灸)について学び、日常生活の中で役に立つ予防医学の方法を体得する事によって、生活の質を高めていく企画です。毎日の健康を維持する技や、災害に遭遇した時に自分で行える手当など、皆様と実際に練習しながら、元気で生きていく知恵を身につけていきます。

3. プロジェクトの内容：今を生きる健康講座—春夏秋冬4回シリーズ『病気や災害にくじけない自分』と題して、講座の前半では東洋医学的考え方(四季に沿った養生法など)や、300か所以上ある身体のツボに対して、実際に有効な(頸肩の凝り、腰痛、膝関節の痛み、手足の疲れ・冷え・むくみ、眼の疲れ、不眠、不定愁訴等)箇所を説明解説し、後半はそれらの愁訴に対しツボの位置を探し、手で指圧したり、優しい温灸やりハビリとして自分で出来る、マッサージや運動方法を、体験し練習してみる。指導には専門の免許をもった鍼灸師、按摩指圧マッサージ師、柔道整復師のNPO会員又は協力者が従事します。又災害時に役に立つ手当もその都度指導します。開催場所は市の保健センターや地区センターを利用。市の広報誌、開催場所でのポスター、地域のネット通信、口コミで参加者を募ります。1講座の時間は2時間～3時間とします。

4. プロジェクト実施にあつての工夫点とその効果：予防医学の見地から、東洋医学(今回のお灸を含む)は、長い臨床経験の積み上げによる「治未病」という予防医学の発想があります。その手当の入り口としてツボ(経穴)があることが経験的に知られていて、そのツボは300以上も在りますが、実際に講師が、参加者とともに、触る(触診)ことに拠り、又、施灸することに拠り、効果を実感することができますので、指導してゆきます。その実際的な手法は、災害時においても自分ばかりでなく周囲の人たちの苦痛を緩和できる効果が期待できましよう。

5. 全体的所感、終了しての感想など：
 - 1) 参加者20名/回を計画し、全4回で14名、17名、16名、15名(延62名)の参加を得ました。又皆勤者も8名に至り、成功裏に終了しました。尚、講師は各回4名で延16名でした。
 - 2) アンケートの結果(約60%の回答)では、ツボの位置が確認できた。良く分かった、楽しかった、希望がもてた。実際役に立つ講義だった、講義が和気藹々だった、丁寧な指導に感謝したい、

また、教えてもらったことを生かしたい、東洋医学の勉強になった、身体が暖まった、早く参加すれば良かった、等々が寄せられております。

従い、所期の目的は概ね達したものと思われまます。

6. 参考資料

添付資料といたしまして、ポスター(4回目)と配付資料の一部をご送付申し上げます。

参加された皆様には、東洋医学に関心を持たれ、又、実際にお灸等をすることに拠り、実感もすることができたものと、主催者一同、嬉しく思っております。と同時に、此の企画に賛同されまして喜んで賛助金を支給して戴きました「真如苑」の本事業及び皆様方に対しまして、また、それにより無事、成功裏に実施を終了することができましたことにつきまして、心から御礼・感謝申し上げます次第です。誠に有り難うございました。

以上

今を生きる健康講座(全4回)

病気や災害にくじけない自分



第4回 体調管理の ツボと手当て

災害時の自己管理法

春は そこまで

今までのツボをもう一度

復習しましょう！

冷え 肩こり 頭痛 風邪 便秘(下痢)

気鬱を払って 元気になるツボ

- * 日時 2014年 2月11日(祝) 火曜日 午前10時~12時
- * 場所 多摩平の森ふれあい館 集会室1 & 2
- * 参加費 500円(お灸用支給品含)
- * 服装 膝や肘、肩を出しやすい服装
- * 定員 20名 (講師陣がマンツーマンで教えます)
- * 申込先 042-584-6155 中村

主催 NPO法人 日本鍼灸医療普及奉仕協会

本企画は「Shnjo プロジェクト市民活動公募助成」を得ました