

# イベントレポート 2012-2013

三重の健康づくり総合計画ヘルシーピープルみえ21への参加  
 県・市民の健康に対する意識改革と自己健康管理を目指し健康相談を行っています

## 四日市シティロードレース大会



平成24年4月8日

## 津シティマラソン大会

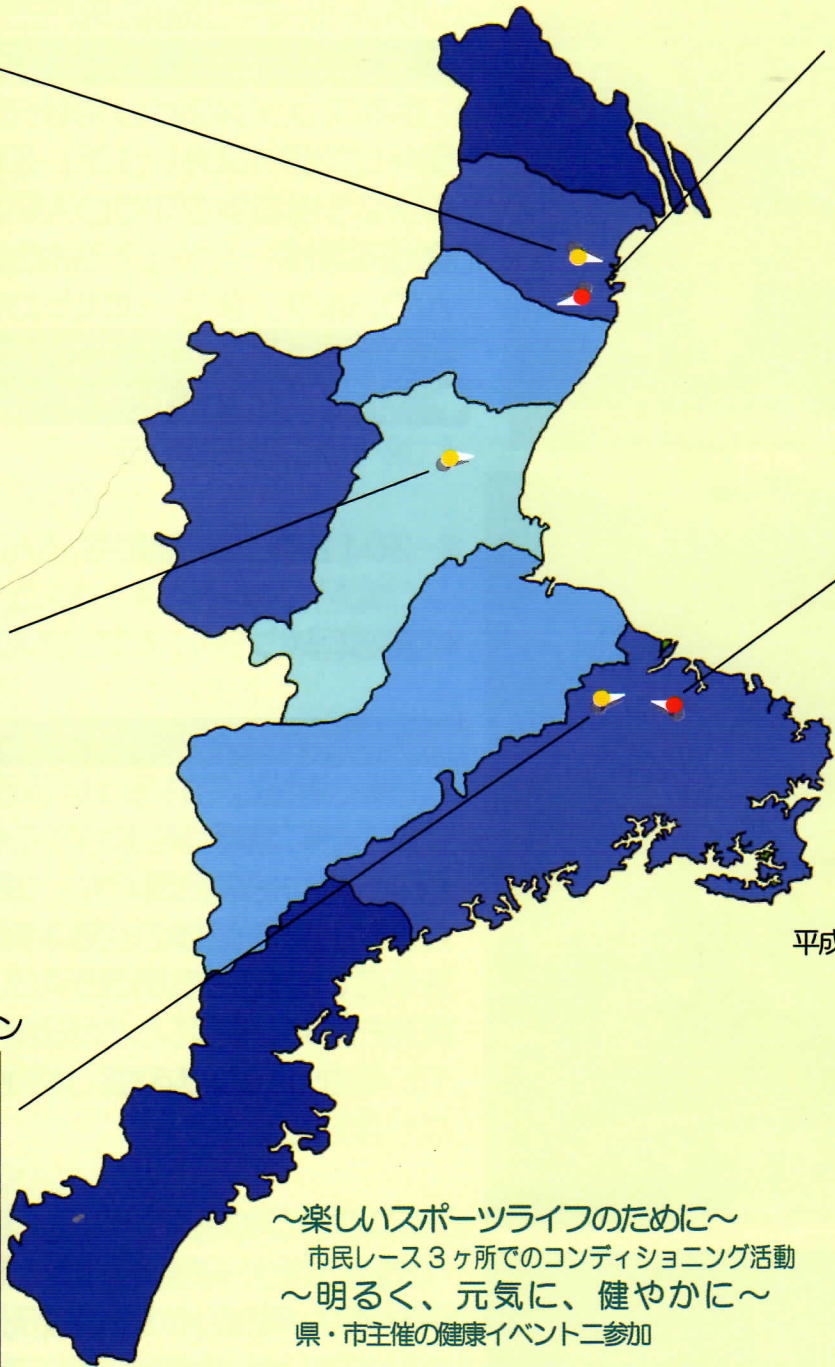


平成25年1月27日

## 中日三重お伊勢さんマラソン



平成24年12月2日



～楽しいスポーツライフのために～  
 市民レース3ヶ所でのコンディショニング活動  
 ～明るく、元気に、健やかに～  
 県・市主催の健康イベントに参加

各種イベントでの総合健康相談・鍼体験、市民マラソンでの  
 ケア活動を行っています。お気軽に一般社団法人 三重県鍼灸師会  
 ブースにお立ち寄り下さい！ \*HPにて予定・報告更新中

## 四日市健康フェスティバル



平成25年3月10日

## わくわくフェスタ



平成25年2月16・17日

## あきゅ★あーと



健康情報広報誌

# 一般社団法人 三重県鍼灸師会

〒514-0004 三重県津市栄町2-325 三重県鍼灸会館  
 TEL&FAX : 059-227-3345 <http://mie.harikyuu.or.jp>



三重県鍼灸師会は  
**ランナーを**  
応援しています。

お伊勢さん  
マラソン  
2012年  
12月2日

津シティ  
マラソン  
2013年  
1月27日

四日市シティ  
ロードレース  
2013年  
4月上旬

社団法人 三重県鍼灸師会ブース「スポーツ鍼灸セラピー三重」は、上記のマラソン大会で、市民ランナーへのケア活動を無料で行っています。鍼灸による、コンディショニングを現場で体験してください。

スタッフ  
レース・レース前・レース後に備えるさまざまなケアやテーピングで、疲れを軽減させていただきます。

社団法人 三重県鍼灸師会 TEL.059-227-3345



「元気で楽しく、明るく健やかに」を目指して  
“みなさまの健康”をサポートします！

◆「スポーツ鍼灸セラピー三重」とは？

平成12年に発足し、スポーツ競技会などにおいて、参加選手のコンディショニング、ケガの予防、疲労回復、健康管理を行う目的で本会が派遣しているスポーツ鍼灸の分野に取組む専門チームです。

◆どんな活動をしているの？

市民マラソンなどのスポーツイベント会場で「鍼・テーピング・ストレッチ」を行うとともに「正しいコンディショニング作りの大切さ」を指導して、安全で楽しくスポーツが行えるようにサポート活動に取り組んでいます。また、市民ランナーの皆さんを対象にコンディショニング講座を行っています。

◆ケアを行っている県内のレースは？

- \* 第15回四日市シティロードレース  
【四日市中央緑地陸上競技場】
- \* 2012中日三重お伊勢さんマラソン  
【三重県営総合競技場】
- \* 第8回津シティマラソン大会  
【津市安濃中央総合公園】

◆コンディショニングブース利用者の「声」

「鍼で調整してもらったらその後筋肉痛がなかった」「走る前に施術してもらったらすごく楽に走れた」「次回の大会や他の会場でも、コンディショニングを希望したい」「事前に体の状態を聞かれ、それに応じた施術をしていただいたので調子がよくなりました」「とても気持ちよく、マラソンがんばれそうです」「日頃意識していなかったのですが、体のケアを考える良い機会になりました」

＜スタッフの感想＞

市民ランナーの皆さんにご協力いただいた、アンケートでは、半数近い方が鍼灸治療の「経験がない」との回答でした。毎年本会のブースを利用させていただく方や、他会場での利用経験がある方など、回を重ねるにつれて利用者が増えています。ケガの防止と楽しいスポーツライフを目指して健康増進に結びつけられるよう、市民ランナーのサポーターとして貢献してまいります。



# 「元気で楽しく、明るく健やかに」を目指して “みなさまの健康”をサポートします！

## ◆ 鍼灸師による「総合健康相談」とは？

県・市主催のイベントに“健康相談コーナー”を設けています。ここでは、鍼灸を通して、皆さまの健康をサポートさせていただくとともに健康への意識向上につながるような内容でご相談に応じています。

## ◆ どんな相談ができるの？

鍼灸師による「総合健康相談」をはじめ、「刺さないはり」小児はりの紹介・体験「鍼灸の紹介・体験」「介護予防運動指導」「テーピング&操体法」などのコーナーを設けて、自己健康チェック、健康管理が出来る人の増加を目指しています。

## ◆ 県・市主催の健康イベントとは？

\* 第7回子育て応援！わくわくフェスタ

【県営サンアリーナ】

\* 四日市健康フェスティバル

【北勢健康増進センター】

次回の「わくわくフェスタ」は26年2月頃に四日市ドームで行われる予定です。イベント情報はホームページなどでお知らせしています。

## ◆ 相談や鍼を体験された皆さまの「声」

「刺さないはりもあるんですね」「子どもへの刺激は本当に軽いものでイーンですね、驚きました」「体調が色々影響し合ったものが症状になるんですね」

「鍼灸の”不思議”を教えてくださいました」「これからは生活習慣を見直すよう気をつけます」「色々アドバイスしていただきありがとうございました」「パンフレットで健康チェックしてみます」

## <スタッフからの感想>

今年度は「おかげさま」伊勢でつながるありがとうをテーマにした、子どもや子育て家庭をささえあう

“地域社会づくり”に取り組む地域の企業・団体が参加の県主催のイベントと、市主催の健康イベントに参加させていただきました。毎回多くの市民の皆さんがブースを訪れてくださり、健康に対する意識とともに東洋医学への関心の高さを感じました。今後も幅広い年齢層へ健康の大切さを伝え、鍼灸医学の普及活動を行ってまいります。

