

こんにちは、  
鍼灸師です！

# 「通いの場」に「はりとお灸」 導入マニュアル



『フレイル予防における鍼灸師と連携した通いの場の  
効果的な利活用に関するマニュアル』 Ver.1

2026年(令和8年)3月



公益社団法人 日本鍼灸師会



本マニュアルは、令和7年度厚生労働省老健局老人保健健康増進等事業「フレイル予防における鍼灸師と連携した通いの場の効果的な利活用の調査研究事業」の一環で作成されました。

# 目次

---

はじめに

第1章 本マニュアルの構成・活用方法 .....	1
1) 本マニュアルの構成 .....	1
2) 本マニュアルの活用方法 .....	1
第2章 通いの場の課題提起 .....	2
第3章 課題解決へ 鍼灸師ができること .....	6
3-1 「はり師・きゅう師」とは — 国家資格を持つ医療専門職 .....	6
3-2 鍼灸によるフレイル予防の考え方 .....	7
3-3 「鍼灸師と連携した通いの場」の実践に向けた進め方 .....	8
3-4 実施にあたっての留意点 .....	9
第4章 事例紹介 .....	10
東京都八王子市 .....	10
山梨県北杜市 .....	12
長野県須坂市 .....	14
静岡県静岡市 .....	16
通いの場での鍼灸体験者コメント（まとめ） .....	19
第5章 調査結果 .....	20
第6章 公益社団法人日本鍼灸師会について .....	24

# はじめに

## フレイルの定義

フレイルとは、加齢に伴い心身の予備能力が低下し、健康な状態と要介護状態の中間に位置する虚弱な状態を指す。

この状態では、筋力低下や活動量の減少、栄養状態の低下、認知機能や心理面の変化、社会的孤立などが相互に影響し合い、転倒や疾病などの軽微なきっかけによって、要介護状態へ進行しやすくなる特徴がある。

一方で、適切な介入（運動、栄養、社会参加の促進等）により、健康な状態へ回復する可能性（可逆性）を有することが重要な特徴である。

- 高齢者の生活機能は、75歳頃から徐々に自立度が低下し始め、平均82歳でフレイルに至り、その約10年後の90歳以降には要介護レベルに達することが追跡調査で明らかとなっています。  
一方で、生活機能の加齢変化には大きな個人差がみられます。分析の結果、最も多い約40%の方は、70歳代後半から緩やかに生活機能が低下し、85歳頃にフレイルへ移行していました。これには、加齢による心身機能の低下と、それに伴う老年症候群の影響が大きく関与していました。
- 後期高齢者におけるフレイル予防には、身体的フレイルの主要因の一つであるロコモティブシンドローム（運動器症候群）への対策に加え、認知機能低下、低栄養、社会的孤立等の老年症候群に対する包括的な対応が重要であると言えます。
- 老年症候群対策のひとつとして、鍼灸の刺激は慢性的な身体の痛みや関節の動かしにくさなどの運動器症候群に対して有効性が示されています。加えて、高齢者の有する様々な症状の多くを軽減できる可能性が指摘されているため、通いの場に集う高齢者に対して鍼灸治療を併用することでフレイル予防に貢献できると考えます。
- 通いの場に鍼灸治療を取り入れていただけるように本マニュアルでは、国家資格はり師きゅう師について、使用する鍼・灸など準備している備品や主な治療部位、期待できる効果、全国の事例集、ご依頼までの手順をご紹介します。
- 本マニュアルを区市町村の職員や都道府県の職員、地域包括支援センター、通いの場運営者の方々にご活用いただくことで、より多くの方々が通いの場に参加し住み慣れた地域で過ごし続けられるための一助となれば幸いです。

# 第1章 本マニュアルの構成・活用方法

## 1) 本マニュアルの構成

本マニュアルは、以下の5つのパートで構成されています。

1. 本マニュアルの構成・活用方法
2. 通いの場の課題提起
3. 課題解決へ鍼灸師ができること
4. 事例紹介
5. 公益社団法人日本鍼灸師会について

- ▶ **本章「1.本マニュアルの構成・活用方法」(P.1)**では、本マニュアルの全体像や活用方法を示しています。
- ▶ **「2. 通いの場の課題提起」(P.2)**では、通いの場の社会的背景から課題を示し、通いの場の充実と継続を目指すための提案を示しています。
- ▶ **「3. 課題解決へ鍼灸師ができること」(P.6)**では、国家資格である「はり師きゅう師」・鍼灸治療について、鍼灸治療を受けることで期待できる効果についてご紹介しています。**(P.8)**には、鍼灸師と連携した通いの場の実施するための具体的な進め方を記載しています。
- ▶ **「4.事例紹介」(P.10)**では、令和7年度厚生労働省老健局老人保健健康増進等事業において通いの場に鍼灸師を介入させた事例をご紹介しています。
- ▶ **「5. 公益社団法人日本鍼灸師会について」(P.24)**では、本マニュアルを作成した公益社団法人日本鍼灸師会をご紹介いたします。

## 2) 本マニュアルの活用方法

- ▶ はじめに、**「2. 通いの場の課題提起」(P.2)**において、通いの場の課題を確認してみましょう。
- ▶ 次に、**「3. 課題解決へ鍼灸師ができること」(P.6)**で鍼灸治療、通いの場に鍼灸師を利活用することで期待できる効果を知っていただき、
- ▶ さらに、**「3-3 「鍼灸師と連携した通いの場」の実践に向けた進め方」(P.8)**において、具体的な進め方を確認しておきましょう。
- ▶ 最後に、**「4.事例紹介」(P.10)**で鍼灸師と連携した通いの場の具体的なイメージを考えてみましょう。

## 第2章 通いの場の課題提起

— 「通いの場」の現状を振り返り、今後の可能性を考える —

### 2-1 現状：通いの場をめぐる社会的背景

我が国では、高齢化の進展とともに75歳以降に生活機能が少しずつ低下していく方が増えています。追跡調査によれば、平均82歳でフレイルの状態に達し、90歳を過ぎると要介護状態に移行するケースが多いことがわかってきました。こうした状況を踏まえ、「フレイル」を早期に予防することは、地域で暮らす高齢者の生活の質を守る上でも、介護保険制度を安定的に運営していく上でも、大切な取り組みといえます。

国は、住民の皆さんが主体となって運営する「通いの場」を各地で育てていくことで、地域のつながりを深めながら介護予防を推進しています。令和7年度（2025年度）を目途に、参加率を8%まで高めることを目標として掲げています。



### 2-2 取り組みの現状：広がりに向けたいくつかの壁

通いの場の取り組みは各地で様々な工夫と努力のもとに進められており、一部の自治体では着実な成果も生まれています。一方で、新たな参加者を増やし活動を地域に広げていくにあたっては、いくつかの共通した難しさも見受けられます。以下では、その主な点を整理します。

#### ポイント① 参加者層の広がりに向けて

現状では、参加者が比較的固定化しやすく、外出が難しい方やフレイルの初期段階にある方など、特に支援が必要な方へのアプローチが十分に届いていないケースも見られます。

- ▶ 活動内容がマンネリ化してしまうと、新たに参加しようとする動機が生まれにくい
- ▶ 健康への不安はあっても、「輪の中に入りにくい」と感じる方も少なくない
- ▶ 男性や前期高齢者の参加が比較的少ない地域も見られる



参加率を高めるためのヒントは、「場としての魅力づくり」と「参加しやすい入口の工夫」にあります。

## ポイント② 運営の継続を支える仕組みづくり

住民の方々の自発的な取り組みによって支えられている通いの場では、運営者自身の高齢化や担い手の確保が課題になってきているケースもあります。行政としても、どのように継続を支援していくかが問われています。

- ▶ 運営を中心的に担ってきた方が高齢化し、後継者の確保が難しくなっている
- ▶ 会費や補助金に頼る運営では、財源の見通しが立てにくい場合がある
- ▶ 担当職員の異動等により、蓄積したノウハウが継承されにくいことがある

## ポイント③ 取り組みの効果をわかりやすく伝える工夫

参加者の方々が「身体が楽になった」「外出が楽しくなった」と実感していても、その効果を行政内外にわかりやすく示すことは、なかなか容易ではありません。

- ▶ 参加者の実感と、要介護認定率などの客観的なデータとを結び付けて示すことが難しい
- ▶ 費用対効果の根拠が示しにくく、予算確保の際の説明に苦慮することがある
- ▶ 専門職と連携した評価の仕組みがまだ整っていないため、医学的な根拠に基づいた評価が難しい



### 実証実験からわかったこと

令和7年度の厚生労働省老健局老人保健健康増進等事業において、通いの場に鍼灸師が介入する実証実験が行われました。その結果、参加者の痛みの軽減や身体機能の改善が見られただけでなく、新たに参加を希望する方が増え、継続して通う方の割合も高まることが確認されました。専門職が場に加わることで、通いの場の魅力や居心地の良さがさらに高まる可能性が示されています。

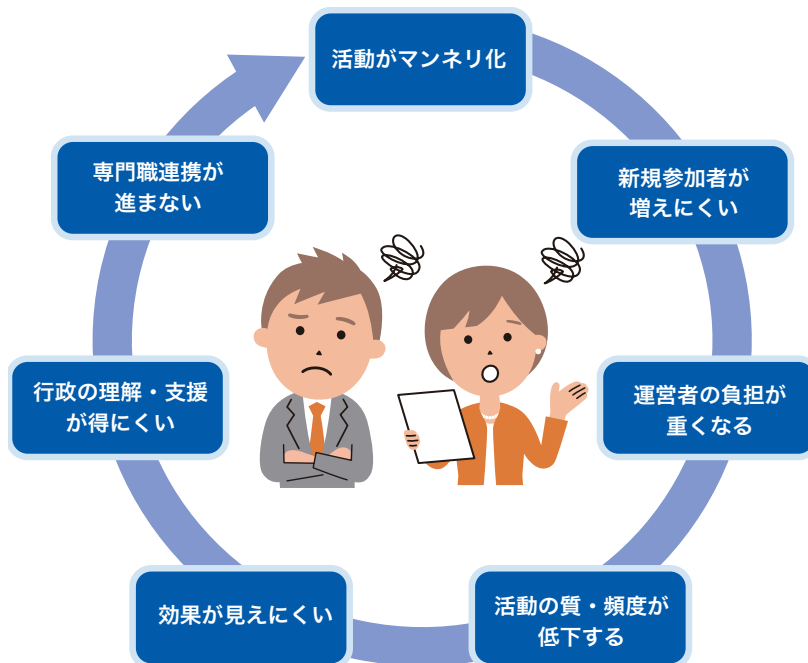
## ポイント④ 専門職との連携をスムーズに進めるために

理学療法士や作業療法士などの専門職との連携は一定程度進んでいますが、鍼灸師をはじめとする他の医療専門職との連携については、まだ手順や枠組みが十分に整っていない自治体がほとんどです。

- ▶ 鍼灸師との連携を前提とした行政手続きや委託の枠組みが、まだ整備されていない
- ▶ 鍼灸師などの専門職への連絡の取り方が、行政側にとってわかりにくい
- ▶ 施術にかかる費用をどのように負担するか、まだ明確なルールが定まっていない

## 2-3 課題のつながりと、より良いサイクルへ

前記4つのポイントはそれぞれが独立した問題ではなく、互いに影響し合っています。一方で、どこか一点に工夫を加えることで、全体が良い方向に動き始めることもあります。



## 2-4 行政として取り組める4つのアプローチ

これらの課題に向き合いながら通いの場をより充実させていくために、区市町村として取り組めることを以下に整理しました。



<p><b>取り組み①</b> 場の魅力を高める</p>	<p>鍼灸師などの専門職が参加することで、「行ってみたい」「また来たい」と感じられる体験の場を提供する</p>
<p><b>取り組み②</b> 連携の窓口を整える</p>	<p>鍼灸師などの専門職との連絡ルートをあらかじめ確認し、委託や費用負担の流れを整えておく</p>
<p><b>取り組み③</b> 取り組みの成果を記録・発信する</p>	<p>専門職の参加前後の変化を記録し、参加者の声や数値とともに整理することで、住民や庁内への説明に活用する</p>
<p><b>取り組み④</b> 他地域の事例を参考にする</p>	<p>実践事例を参考にしながら、自区市町村に合ったやり方を考える</p>

## 2-5 本マニュアルの位置づけ

本マニュアルは、通いの場をさらに充実させたいとお考えの区市町村担当部局の皆様に向けて、鍼灸の専門職団体である日本鍼灸師会と連携しながら通いの場に鍼灸師を活かしていくための、実際の手順やヒントをまとめたものです。

本マニュアルが対象とする読者	本マニュアルが提供する価値
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 区市町村の介護予防・通いの場担当部局</li> <li>・ 地域包括支援センター</li> <li>・ 通いの場運営主体</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 鍼灸介入の導入根拠とエビデンス</li> <li>・ 日本鍼灸師会との連絡</li> <li>・ 契約手続きの手順</li> <li>・ 全国の成功事例と横展開のヒント</li> </ul>



これらのポイントを踏まえながら、次章「3. 課題解決へ鍼灸師ができること」で、具体的な進め方をご確認ください。

## 第3章 課題解決へ 鍼灸師ができること

### 3-1 「はり師・きゅう師」とは — 国家資格を持つ医療専門職

「はり師」「きゅう師」は、国家試験に合格した者のみが取得できる医療専門職の資格です。大学や専門学校で解剖学・生理学・病理学・東洋医学などを3年以上にわたって学び、国家試験に合格した者だけが施術を行うことができます。



資格名	概要
はり師	鍼（はり）を用いて、体のツボや筋肉・神経などに刺激を与える施術を行う国家資格
きゅう師	灸（もぐさ）の熱刺激によって血行を促進し、身体の不調を整える施術を行う国家資格
鍼灸師	「はり師」と「きゅう師」の両方の資格を持つ施術者の総称

鍼灸は「痛い」「熱い」といったイメージを持たれる方もいらっしゃいますが、実際に体験された多くの方から「思っていたより気持ち良かった」「身体が楽になった」という声が寄せられています。通いの場での実証実験でも、初めて体験した方のほとんどが「また受けてみたい」と感じていただけました。



#### 参加者の声

「思っていたより痛くない。お灸が温かくて気持ち良い。」（東京都・八王子市）

「身体が軽くなった。鍼が痛くなかった。」（長野県・須坂市）

「皆と話しながら鍼を受けられて楽しい。」（山梨県・北杜市）

「鍼ってこわくないね。気持ちいいね。」（静岡県・静岡市）

## 3-2 鍼灸によるフレイル予防の考え方

フレイルとは、加齢に伴って心身の活力が少しずつ低下し、健康と要介護の間の「虚弱な状態」を指します。適切なケアによって、フレイルは予防・改善が期待できます。鍼灸はその有力なアプローチのひとつです。

### ■ 鍼灸が働きかける主な症状・悩み

高齢者の方が日常的に感じやすい身体の不調に対して、鍼灸は幅広く対応できることが知られています。

分野	鍼灸が対応できる主な症状・効果
運動器系	肩こり・腰痛・膝の痛み・関節のこわばり・筋力低下 など
循環・代謝	血行促進・冷え性の改善・むくみの軽減 など
自律神経系	睡眠の質の向上・疲労感の軽減・気分の安定 など
消化器系	食欲不振・胃もたれ・便秘の改善 など
その他	免疫機能のサポート・全身的な活力向上 など

### ■ フレイル予防における鍼灸の位置づけ

フレイル予防には、「身体的」「社会的」「心理的」の三つの側面からのアプローチが重要とされています。鍼灸はこの三つすべてに貢献できる特徴を持っています。

身体的フレイル予防	社会的フレイル予防	心理的フレイル予防
痛みや身体の不調を和らげ、外出・活動の意欲を取り戻す手助けをする	「鍼灸を受けたい」という目的が、通いの場への継続参加の動機になる	施術者との対話や触れ合いが、孤立感の軽減・生活意欲の向上につながる



#### 実証実験が示したこと

##### (令和7年度 厚生労働省老健局老人保健健康増進等事業)

通いの場への鍼灸師介入により、参加者の身体的な痛みや不調の改善だけでなく、「また来たい」「友人も連れてきたい」という継続・拡大の意欲が高まることが確認されました。鍼灸は、通いの場に新たな魅力を加える「スパイス」として機能します。

### 3-3 「鍼灸師と連携した通いの場」の実践に向けた進め方

鍼灸師と連携した通いの場を実現するためのステップを、時系列に沿ってご案内します。担当部署の方が迷わず動き出せるよう、連絡先・決定事項・留意点を整理しています。

#### STEP 1

##### 情報収集・庁内共有

まず本マニュアルの内容を担当課内で共有し、事業の趣旨・効果・実施イメージについて理解を深めましょう。

前章（2. 通いの場の課題提起）を参考に、自区市町村における通いの場の現状と課題を整理しておく、次のステップがスムーズになります。

#### STEP 2

##### 日本鍼灸師会への連絡

協力してくれる鍼灸師を探すにあたっては、まず公益社団法人日本鍼灸師会（本部）へご連絡ください。全国での均一なサービス提供のため、本部を窓口とすることを推奨しています。

本部を通じて、各都道府県の鍼灸師会（都道府県師会）と連絡が取れる体制が整えられています。

##### 連絡先 公益社団法人日本鍼灸師会

〒160-0004 東京都豊島区南大塚3-44-14 2階

TEL：03-5944-5086 / FAX：03-5944-5087

ホームページ：<https://www.harikyu.or.jp/>

#### STEP 3

##### 実施方針の決定

都道府県師会との調整を経て、以下の事項について方針を決定します。

決定事項	主な選択肢・検討内容
実施場所	通いの場（サロン等）で行う
費用負担	行政が施設費として負担する／参加者個人が負担する／一部補助
実施頻度	月1回程度／定期開催（地域の実情に合わせて設定）
施術者数	会場の規模・参加人数に応じて都道府県師会と相談
書類・手続き	委託契約書・同意書・報告様式等の書類を事前に整備

#### STEP 4

##### 通いの場への周知・参加者募集

実施が決まったら、通いの場の運営者・参加者に向けて内容を丁寧にご案内します。「鍼灸」に不安を感じる方もいらっしゃるため、「痛くない」「温かくて気持ち良い」という体験者の声や写真を活用したご案内が効果的です。

**STEP 5****実施・記録**

鍼灸治療は通常の通いの場プログラムと並行、または終了後に実施します。1名あたりの治療時間は概ね15～25分程度が目安です。

治療後に参加者の感想・身体の変化を簡単に記録しておくことで、次の改善や効果の「見える化」に役立ちます。

運営者の方には、参加希望者の取りまとめ・場所の確保・サロン進行との時間調整についてご協力をお願いします。

**STEP 6****評価・継続・横展開**

実施後は参加者の感想・参加人数の変化・スタッフの所感などをもとに振り返りを行い、次回への改善につなげる。

効果が確認できた場合は、他の通いの場への横展開や、定期的な事業化を検討することで、地域全体のフレイル予防につながります。

**3-4 実施にあたっての留意点****■ 施術料について**

施術料の取り扱いは、各市町村の判断によります。行政が施設費として負担するケース、参加者個人が一定額を負担するケースなど、地域の実情に合わせて柔軟に設定できます。都道府県師会とあらかじめご相談ください。

**■ 施術時間・会場について**

1名あたりの施術時間は、施術内容や施術者数によって異なりますが、目安として15～25分程度です。会場は既存のサロンスペースをそのまま活用できます。パーティション等の仕切りがなくても実施可能で、むしろオープンな環境が「見て安心できる」効果をもたらすこともあります。

**■ 鍼灸師の資質・衛生管理について**

介入する鍼灸師は、日本鍼灸師会・都道府県師会を通じてご紹介します。衛生管理（使い捨て鍼の使用など）は徹底されており、安全性の高い施術が提供されます。参加者が多いコミュニティでは評判が広がりやすいため、丁寧な接遇と衛生面への配慮を特に大切にしています。

**「まずは一度、体験から」という進め方がおすすめです**

正式な事業化の前に、小規模な「お試し体験」からスタートする自治体も多くあります。参加者の反応を見ながら段階的に広げていくことで、運営者・行政・住民の皆さんが安心して取り組みを続けることができます。

→具体的な事例は、次章「4. 事例紹介」でご確認いただけます。

## 第4章 事例紹介

### — 通いの場 鍼灸体験活動報告書 —

#### 東京都八王子市

#### 1. 開催概要

開催地域	東京都八王子市
会場	古民家
会場の広さ	鍼灸治療場所は6畳
サロン参加人数	20名
鍼灸体験人数	4名
施術者数	1名

#### 2. 会場設備

床材	畳にカーペット
備品	長机 (1.8m) × 2台、椅子 × 1脚
仕切り等	パーティション等なし
備考	折りたたみベッド・赤外線治療器を持参

#### 3. タイムスケジュール

時間	内容
13:30 ~	鍼灸治療の準備 (ベッド等)
14:00 ~	通常通いの場開始・治療開始
16:30 ~	治療終わり、片付け開始
17:00 ~	通いの場終了・鍼灸施術終了 解散

※総施術時間：約20～25分（片付け次の準備10分）

#### 4. 施術内容

施術体位	臥位
施術方法	ステンレス製鍼による置鍼（約5分）、温灸、赤外線、パイオネックス貼付
お灸	温灸
主な施術部位	肩・首、肩関節、膝

## 5. 体験者からの感想

- |   |           |
|---|-----------|
| ① | 痛みが弱くなった。 |
| ② | 身体が軽くなった。 |
| ③ | 鍼は痛くなかった。 |
| ④ | 治療を続けたい。  |

## 6. 通いの場運営者へのご協力依頼事項

- |   |              |
|---|--------------|
| ① | 治療希望者を集めてもらう |
| ② | 場所の提供        |
| ③ | 通いの場進行との時間調整 |

## 7. 総括・所見

今回の鍼灸介入事業では、参加者4名のうち3名が鍼灸を受けるのが初めての方であった。施術前には「痛そう。」「熱そう。」といったイメージを持たれている方も見られたが、実際に体験していただくと、「思っていたより痛くない。」「お灸が温かくて気持ち良い。」といった声が聞かれ、鍼灸に対する印象が良い方向に変化した様子が見られた。また、全4回の施術という短期間の取り組みであったが、体の変化や調子の良さを実感された方もおり、施術終了後に「今後も続けてみたい。」と希望される参加者も見られた。

今回の取り組みを通して、実際に鍼灸を体験していただくことで、その心地よさや効果を実感していただきやすく、鍼灸の良さを知ってもらう良い機会になることを改めて感じた。

通いの場など地域の活動の中で体験の機会を設けることは、鍼灸への理解を広げる上でも効果的であり、地域住民の健康づくりや介護予防に鍼灸が役立つ可能性を感じる取り組みとなった。

## 山梨県北杜市

### 1. 開催概要

開催地域	山梨県北杜市
会場	地域ふれあいホール
会場の広さ	約6m × 12m
サロン参加人数	10名
鍼灸体験人数	5名
施術者数	2名

### 2. 会場設備

床材	フローリング
備品	長机(1.8m) × 4台、椅子 × 10脚以上
仕切り等	パーティション等なし
備考	折りたたみベッドを持参したが今回は使用せず(座位での施術で対応)

### 3. タイムスケジュール

時間	内容
10:00 ~	通常通いの場開始
11:30 ~	通常通いの場終了後、鍼灸師来訪・鍼灸施術開始
12:00 ~	鍼灸施術終了

※総施術時間：約30分(1名あたり5~10分)

### 4. 施術内容

施術体位	座位
施術方法	ステンレス製鍼による置鍼(約5分)、パイオネックス貼付
お灸	会場の都合により実施不可
主な施術部位	肩・首、肩関節、膝

## 5. 体験者からの感想

- |   |                           |
|---|---------------------------|
| ① | 痛みが減った。                   |
| ② | 身体がポカポカしてきた。              |
| ③ | 皆と話しながら鍼を受けられて楽しい。        |
| ④ | 体験して楽になったから鍼灸施術所にも行ってみたい。 |

## 6. 通いの場運営者へのご協力依頼事項

- |   |              |
|---|--------------|
| ① | 施設管理者との交渉    |
| ② | 鍼灸体験者の確保     |
| ③ | 通いの場進行との時間調整 |

## 7. 総括・所見

今回は通常の通いの場終了後の約30分という限られた時間の中で、座位による鍼灸施術を5名に実施した。会場の広さは十分であったが、パーティション等の仕切りがなかったため、施術はオープンな環境で行われた。

参加者からは「痛みが減った。」「体がぼかぼかした。」等の身体的な効果を実感する声に加え、「皆と話しながら受けられて楽しい。」という集団施術ならではの肯定的な声も聴かれた。さらに、体験をきっかけに「鍼灸施術所にも行ってみたい。」という受診意欲を示す声もあり、地域住民の鍼灸への関心喚起に一定の効果があったと考えられる。

今後は会場設備の状況に応じてお灸の実施も検討し、さらなる施術の幅広い体験の提供を目指したい。



山梨施術風景

## 長野県須坂市

### 1. 開催概要

開催地域	長野県須坂市
会場	公民館
会場の広さ	3階ホール（定員200名）
サロン参加人数	26名
鍼灸体験人数	6名
施術者数	3名

### 2. 会場設備

床材	フローリング
備品	長机（1.8 m）× 20台、椅子 × 40脚以上
仕切り等	パーティション等なし
備考	はじめに簡易ベッドを用意したが運搬に苦労したため、ヨガマットを用意して治療ベッドとした。

### 3. タイムスケジュール

時間	内容
10:00 ~	通常通いの場開始
11:30 ~12:30	通常通いの場終了後、鍼灸施術開始
12:30 ~12:45	鍼灸施術終了

※総施術時間：約60分（1名あたり15～20分）

### 4. 施術内容

施術体位	側臥位、腹臥位、仰臥位
施術方法	ステンレス製鍼による置鍼（約5～10分）、パイオネックス貼付
お灸	台座灸（弱）
主な施術部位	肩・首、肩関節、膝、腰、股関節、足首

## 5. 体験者からの感想

- |   |                           |
|---|---------------------------|
| ① | 痛みが減った。                   |
| ② | 歩行が楽になった。                 |
| ③ | よく眠れるようになった。              |
| ④ | 体験して楽になったから鍼灸治療所にも行ってみたい。 |

## 6. 通いの場運営者へのご協力依頼事項

- |   |             |
|---|-------------|
| ① | 施設管理者との交渉   |
| ② | 鍼灸体験者の確保    |
| ③ | サロン進行との時間調整 |

## 7. 総括・所見

通いの場運営者との連絡のやり取りを密に行い、信用を得てから会場へ説明に行った。大変広く大きな会場で、10分の休憩を含み1時間30分の中で、ストレッチや椅子を使用した運動等などと、童謡の唱歌で腹筋を鍛えるなど様々な身体を使った通いの場でした。

当初の参加予定者より少なくなってしまうが、鍼灸介入参加者からは大変嬉しい評価をいただいた。最初の鍼灸治療時はこわごわ見ている緊張の表情でしたが、治療が終わる頃には痛くなくてビックリした。身体が軽くなった等早い効果に驚かれていた。家人を連れて鍼灸治療に行くか等と話された。

通いの場の皆様の表情が、回を重ねるごとに期待へと変わって行ったのが良かった。

## 静岡県静岡市

### 1. 開催概要

開催地域	静岡県静岡市駿河区
会場	公民館
会場の広さ	20m×25m
サロン参加人数	20名
鍼灸体験人数	7名
施術者数	3名

### 2. 会場設備

床材	フローリング
備品	長机 (1.8 m) × 4台、椅子 × 10脚以上
仕切り等	パーティション等なし
備考	折りたたみベッド×3台、待合椅子

### 3. タイムスケジュール

時間	内容
9:30 ~	公民館開錠、鍼灸師到着、会場設営
10:00 ~	鍼灸施術開始
12:00 ~	鍼灸施術終了

※ 総施術時間：約2時間（1名あた15～20分）

### 4. 施術内容

施術体位	ベットにて伏臥位、仰臥位 症状による
施術方法	ステンレス製鍼による置鍼(約5～10分)、疼痛部への刺鍼
お灸	煙のでない電子灸
主な施術部位	肩・首、肩関節、膝

## 5. 体験者からの感想

- |   |                      |
|---|----------------------|
| ① | 痛みが軽くなった。            |
| ② | 鍼って気持ちいいね。           |
| ③ | 鍼ってこわくないね。           |
| ④ | 足のしびれは変わらなかった。       |
| ⑤ | これからも定期的に来てほしいな。     |
| ⑥ | ほかにも鍼をやってもらいたい人がいるよ。 |
| ⑦ | お店では料金はいくら？          |

## 6. 通いの場運営者へのご協力依頼事項

- |   |              |
|---|--------------|
| ① | 施設管理者との交渉    |
| ② | 鍼灸体験者の確保     |
| ③ | 通いの場進行との時間調整 |

## 7. 総括・所見

静岡市の会場では、団地内の通いの場での実施であったため、参加者同士のつながりが強く、とても和やかな雰囲気がありました。初めて鍼を受ける参加者に対しても、鍼灸師からの説明だけでなく、参加者同士で「怖くないよ。」といった前向きな声かけが自然に行われており、安心感のある空間が生まれていました。

施術者が3名いたこともあり、一人の参加者に対して20分程度の時間を確保し、コミュニケーションを取りながら丁寧に施術を行うことができました。会場にはパーティション設備がなかったため、施術はオープンな空間で行いました。待合の椅子に座って待っている参加者からも施術の様子が見える環境であったため、何をしているのかがわかりやすく、鍼に対する恐怖心の軽減にもつながっていたのではないかと感じました。

施術期間終了後には「鍼は気持ちいいものだね。」という感想も聞かれ、肩や腰の疼痛が軽減している参加者も見られました。また、その後施術者の治療院に来院してくださる方もおり、継続的な鍼灸施術を希望されるケースもありました。なお、お灸については公民館という施設の特性上、火気使用の制限があるため、電子温灸を用いて施灸を行いました。

団地内のようにコミュニティの結びつきが強い通いの場では、良い評判も悪い評判も広がりやすい環境にあります。そのため、衛生面への配慮や丁寧な接遇は、当然ながら特に重要であると感じました。



静岡施術風景



## 通いの場での鍼灸体験者コメント（まとめ）

### ① 施術前の不安・怖さが解消された

「施術前は少し不安でしたが、思いのほか痛みはなく、終わったあとには肩の重さがすっかり取れていました。」

「鍼は怖いと思っていたけど、やってもらうと印象が変わりました。怖くありませんでした。」

### ② 痛みや身体の動きが改善した

「膝の痛みで外出が負担でしたが、施術後は動きが楽になりました。」

「痛みが軽くなった。」

「腰や肩が少し軽くなった気がする。」

### ③ 温熱効果・冷え性・血行への効果を実感した

「お灸の温かさが心地よく、施術後は足取りが軽くなりました。」

「施術後から身体がじんわりと温まり、夕方になっても冷えが戻りませんでした。」

「長年の冷え性が楽になって驚きました。」

「身体が温まった。」

「施術後に体がポカポカした。」

### ④ 睡眠・頭のすっきり感など全身状態が改善した

「施術後の夜は布団に入るとすぐに眠ることができ、翌朝の目覚めもすっきりしていました。」

「頭の重さやぼんやりした感じがすっきりして、頭が軽くなりました。」

「よく眠ることができた。」

### ⑤ 気持ちが落ち着き、精神的な安らぎを感じた

「施術後から気持ちが落ち着き、その日一日、穏やかな気分で過ごすことができました。」

### ⑥ 施術者の丁寧な対応・参加者同士のつながりを感じた

「施術者が身体の状態を丁寧に確認してくださり、きめ細かく対応していただきました。」

「順番を待つ間も参加者同士で会話が弾み、鍼灸をととても身近に感じることができました。」

### ⑦ 鍼灸を身近に感じ、周囲にも勧めたいと思った

「やってみたくてと思っていたけど、いい機会だった。」

「知り合いにも鍼をしてもらいたいと思いました。」

「定期的に来てくれたら嬉しいけど…。」

## 第5章 調査結果

### 【調査評価について】(抜粋掲載)

介護予防の要因は、身体面（運動・食事・疼痛）、心理面（意欲・幸福感・不安、抑うつ）、社会面（交流・役割・生きがい）、環境面（経済状況・住みやすさ）など、多岐にわたりこれらが複合的に影響しているが、これらを測定するためにQOLを用いることが一般的である。そのため、本研究では対象者のQOL評価を主要評価として実施した。

### 【主要評価項目】

QOL評価はSF-8(MOS 8-item short form)<sup>[1]</sup>を用いて評価を行い、取得した値から算出される身体的サマリースコア(PCS)および精神的サマリースコア(MCS)の2つの項目を主要評価項目とした。

SF-8は、8つの健康概念を測定するための複数の質問項目から成り立っている。

8つの概念とは、(1)身体機能、(2)日常役割機能(身体)、(3)体の痛み、(4)全体的健康感、(5)活力、(6)社会生活機能、(7)日常役割機能(精神)、(8)心の健康である。さらに取得した値から、2つのサマリースコア(身体的サマリースコア、精神的サマリースコア)を算出することが可能である。

[1] 福原俊一, 鈴鴨よしみ. 健康関連QOL尺度-SF-8とSF-36. 医学の歩み 2005; 213:133-6.

#### サンプル画像

SF-8™アキュート版(1週間)

### あなたの健康について

このアンケートはあなたがご自分の健康をどのように考えているかをおうかがいするものです。あなたが毎日をどのように感じ、日常の活動をどのくらい自由にできるかを知るうえで参考になります。お手数をおかけしますが、何卒ご協力のほど宜しくお願い申し上げます。

以下のそれぞれの質問について、一番よくあてはまるものに印 (☑) をつけてください。

1. 全体的にみて、過去1週間のあなたの健康状態はいかがでしたか。

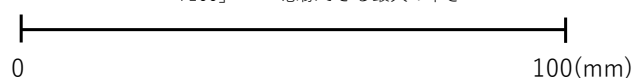
最高に良い	とても良い	良い	あまり良くない	良くない	ぜんぜん良くない
▼	▼	▼	▼	▼	▼
<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6

<https://www.qualitest.jp/index.html>

### 【副次的評価項目】

対象者の有する愁訴(症状)の辛さをVAS(Visual Analogue Scale)を用いて評価を行った。VASは100mmの横棒のスケールであり、左端を0mm(辛さ無し)、右端100mmを(想像できる最大の辛さ)として評価を行った。

症状VAS：最も辛い症状  
 「0」：辛さ無し  
 「100」：想像できる最大の辛さ



## 結 果

調査は2025年10月から2026年2月の間で行い、参加施設は1都4県の合計22施設であった。対象者は5県で371名、うち187名（50.4%）が当該調査の参加基準を満たしていた。そのうち同意取得が可能な173名（46.6%）が調査に参加した。

割付結果はコントロール群では63名、鍼灸治療群では110名であった。年齢はコントロール群では平均80.8（標準偏差：6.7）歳、鍼灸治療群では平均81.9（標準偏差：6.7）歳であった。

性別はコントロール群では男性19名（30.2%）、女性44名（69.8%）、鍼灸治療群では男性20名（18.2%）、女性90名（81.8%）であった。

症 状	人 数	%	症 状	人 数	%
腰 痛	56	33.1	下 肢 の 攣 り	1	0.6
膝 痛	21	12.4	咳 嗽	1	0.6
肩 痛	20	11.8	帯状疱疹後神経痛	1	0.6
下 肢 痛	14	8.3	歯 痛	1	0.6
肩 こ り	11	6.5	疲 労 感	1	0.6
頸 部 痛	7	4.1	耳 鳴	1	0.6
上 肢 痛	6	3.6	股 関 節 痛	1	0.6
痺 れ	4	2.4	胃 痛	1	0.6
冷 え 症	3	1.8	腹 痛	1	0.6
全 身 痛	2	1.2	頸 部 運 動 障 害	1	0.6
ふ ら つ き	1	0.6	麻 痺	1	0.6
ドライアイ	1	0.6	な し	12	7.1

対象者の最も辛い**愁訴**は23症状あり上位5症状は以下の通りである。

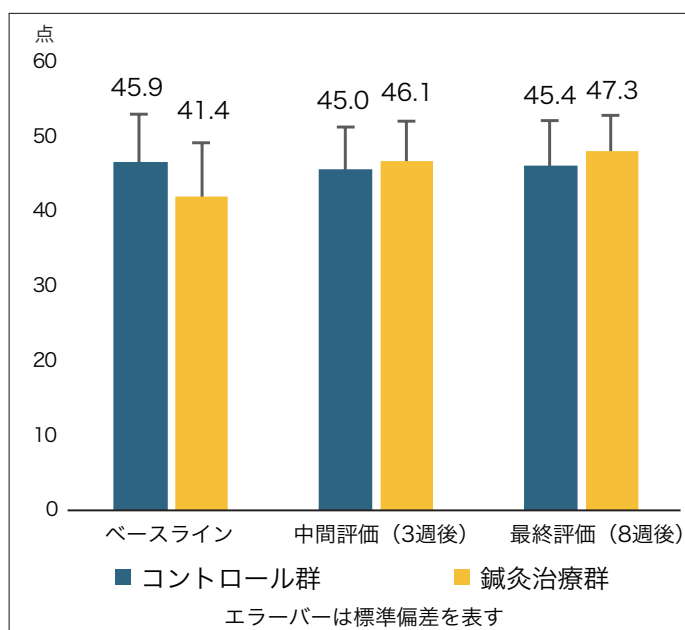
腰痛（56名、33.1%）、膝痛（21名、12.4%）、肩痛（20名、11.8%）、  
下肢痛（14名、8.3%）、肩こり（11名、6.5%）

全ての症状のうちで疼痛を訴えていたのは131名（83.4%）であり、通いの場に通う高齢者の多くが疼痛症状を有していた。



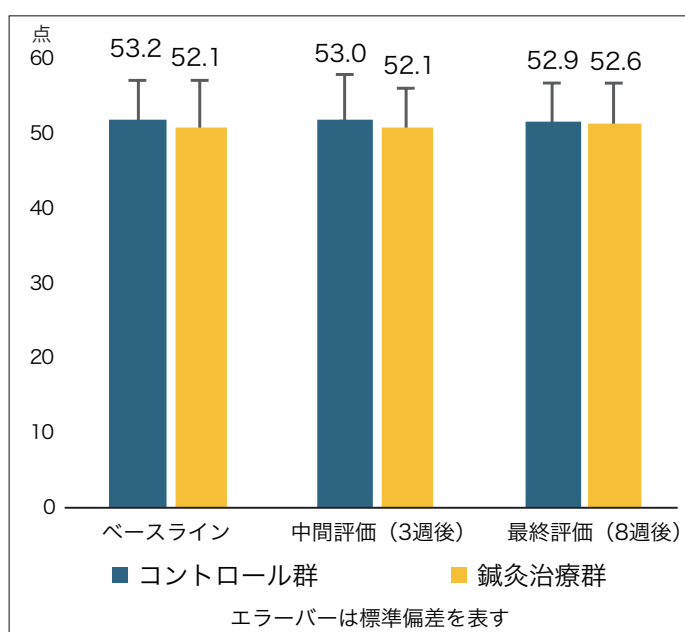
## 【主要評価項目】

## 身体的サマリースコア (PCS)



初期評価から3週後、8週後の2群間の回帰係数はそれぞれ、5.8点 (95%CI 3.6, 8.0)、6.5点 (95%CI 4.4, 8.6)であり、3週後、8週後ともにコントロール群と比較して、鍼灸治療群は有意な改善を認めた。

## 精神的サマリースコア (MCS)

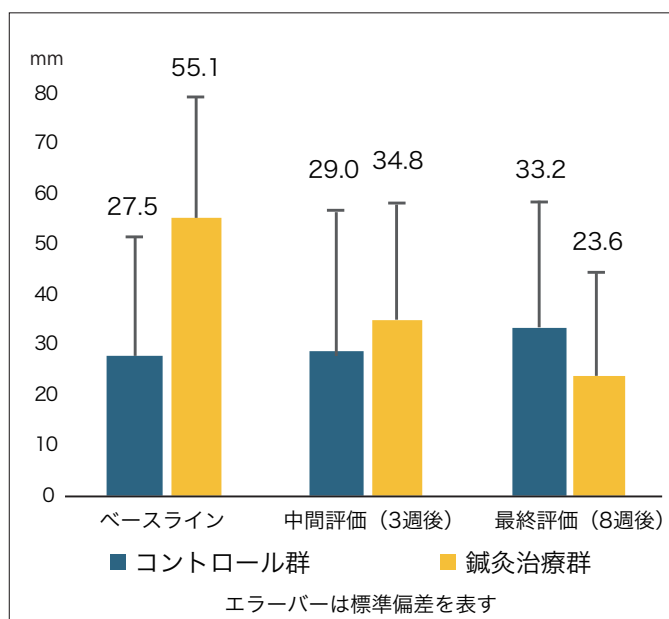


初期評価から3週後、8週後の2群間の回帰係数はそれぞれ、0.2点 (95%CI -1.9, 2.2)、0.7点 (95%CI -1.3, 2.7)であり、3週後、8週後ともに両群で有意な差は認められなかった。

SF-8における国民標準値は50.0であり、PCSは両群ともに国民標準値を下回っており、身体的なQOLは低いと解釈できる。しかし、鍼灸治療群では経時的な治療介入により身体的なQOLは改善を認めた。一方、MCSは両群とも国民標準値を超えており、介入の効果は天井効果の可能性が考えられた。

## 【副次的評価項目】

## 症状VAS



初期評価から3週後、8週後の2群間の回帰係数はそれぞれ、 $-21.7\text{mm}$  (95%CI  $-28.7, -14.7$ )、 $-37.0\text{mm}$  (95%CI  $-43.8, -30.1$ )であり、3週後、8週後ともにコントロール群と比較して、鍼灸治療群は有意な改善を認めた。

症状VASはベースライン時点でコントロール群と比較して鍼灸治療群では比較的高い値を示していた。一方、鍼灸治療により症状の有意な改善を認めた。

研究対象者の症状は、全体の約8割に疼痛が認められており、そのため鍼灸治療の効果が発揮されやすい状況であったと考えられた。



## 第6章 公益社団法人日本鍼灸師会について

本会は、鍼灸学術を振興し、鍼灸業務を通じて健康・福祉の増進、公衆衛生の向上に関する事業を行い、もって国民の健康と福祉の向上に寄与することを目的としています。

昭和25年9月に全国鍼灸懇談会として発足、同11月30日に参議院会館において日本鍼灸師会結成大会(創立総会)が行われました。翌26年3月25日には日本鍼灸師会会報(昭和28年4月日本鍼灸新報と改題した)を創刊し、5月10日に社団法人の認可を得ました(平成22年9月1日より公益社団法人へ移行)。

同26年10月には、全国規模の日本鍼灸治療学会を発足させ、第1回の学術大会を慶応大学において開催しました。昭和56年5月より社団法人全日本鍼灸学会と改称され現在も本会とは別に、鍼灸学理のみを追及する団体として活動し毎年学術大会を開催しています(平成25年より公益社団法人へ移行)。昭和27年1月に厚生省後援による第1回学術講習会を開講し現在も続いています。

本会は、健康保険取扱の緩和、鍼灸の単独立法の実現等を政府に働きかけております。また、全国47都道府県鍼灸師会と協調して、会員の資質の向上と、鍼灸師の社会的地位の向上や国民に対して鍼灸医学の啓発のため活動をしております。

公益社団法人日本鍼灸師会  
〒160-0004 東京都豊島区南大塚3-44-14 2階  
TEL : 03-5944-5086 / FAX : 03-5944-5087  
ホームページ : <https://www.harikyu.or.jp/>

厚生労働省老健局老人保健課 委託事業  
令和7年度 老人保健健康増進等事業

「通いの場」に「はりとお灸」導入マニュアル  
—フレイル予防における鍼灸師と連携した通いの場の効果的な利活用に関するマニュアル—

2026年(令和8年)3月 第1版

編集 公益社団法人 日本鍼灸師会

本マニュアルの内容、テキスト、画像等の無断転載・無断使用を固く禁じます。