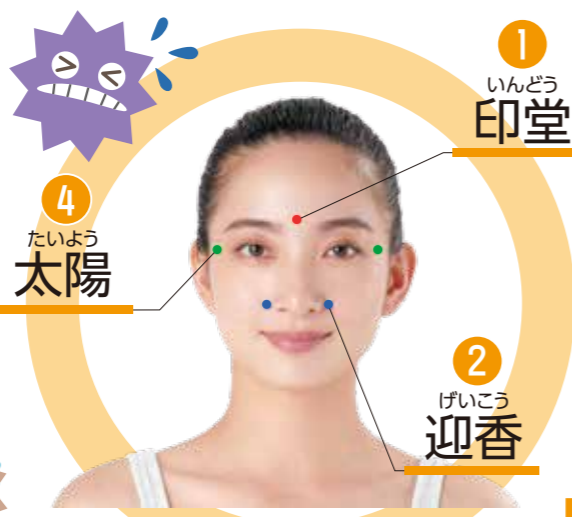


# ～花粉はツボで反撃だ～

こんにちは、暖かい春の天敵、花粉…毎年悩まされますよね  
ということで今回は“花粉症に効くツボ”をゆるっと紹介。  
仕事の合間や電車でも押せるものを厳選しました。



**1 ツボ 太陽 (たいよう)** ※余裕ある人  
場所 こめかみの少し外  
効果 目のショボショボ・頭痛・花粉モヤモヤ思考  
押し方 くるくる回しながら10～20秒  
ひとことメモ ▶ 太陽は「花粉そのもの」に直接効くツボではないのですが…  
▶ 花粉による目のかゆみ・充血・頭の重だるさ  
▶ 鼻づまりからくる側頭部の頭痛 こういった“花粉の二次症状”には有効です!

**3 ツボ 合谷 (ごうこく)**  
場所 親指と人差し指の骨が交わるくぼみ  
効果 全身の調整・くしゃみ・イライラ対策  
押し方 じんわり痛気持ちいい強さで30秒  
ひとことメモ ▶ 妊娠中は強く押さないように!

**1 ツボ 印堂 (いんどう)**  
場所 眉と眉の間 (第三の目あたり)  
効果 鼻づまり・頭重感・目のかゆみに◎  
押し方 優しく円を描くように15秒  
ひとことメモ ▶ リラックスしながら押すと眠くなる。

**2 ツボ 迎香 (げいこう)**  
場所 小鼻のすぐ脇にある、くぼんだ部分  
効果 鼻づまり・鼻水・ニオイ戻したい人にも◎  
押し方 気持ちいいくらい力で10秒×3セット  
ひとことメモ ▶ 「香りを迎える」と書く通り、鼻づまりで匂いが分からないときに鼻の調子を整える代表的なツボです。

**最後に**  
ちょっとツボを押すだけで、“調子が良い日”は作れます。  
花粉に負けず、ゆるっと乗り切ろう。また次回～

## 自慢の!



仕事に役立つような資格から趣味の資格まで。  
スタッフの自慢&おもしろ資格をご紹介します!



薬師台おはな接骨院 & 鍼灸マッサージ院 柔道整復師・鍼灸師 藤間 雅己 ・サーキットライセンス

サーキットライセンスは、サーキット走行を安全かつ円滑に楽しむために必要な資格です。公道とは異なり、サーキットではフラッグの意味や走行ルール、追い越し方法など独自の決まりがあり、それらを正しく理解することが求められます。もともと車の運転が好きで、スポーツ走行に興味を持っていましたが、より安全に、そして周囲に配慮しながら走りたかったことが取得のきっかけでした。ライセンス取得を通じて、安全意識が高まり、車の挙動を冷静に判断できるようになったと感じています。



# おさじ +

ご利用者さまとのコミュニケーションが広がる会報誌

## 10年目の進化。

鏡を見るのが楽しみになる。  
動ける体が、自信をくれる。

## リニューアル&美容鍼スタート! / 陽だまりぽっぽ はりとお灸

今回のリニューアルで大切にしたのは、「来院ニーズへの全力対応」です。  
これまで訪問マッサージを中心に活動してまいりましたが、「気軽に店舗へ立ち寄りたい」、「美容のはり施術を受けてみたい」といったお声を多くいただいていた。その声にお応えするため、アクセスしやすい立地へ移転し、どなたでも安心してご来院いただける環境を整えました。新店舗では、明るく開放的な空間の中、14名の経験豊富な施術者と4名の受付スタッフが、皆さまを笑顔でお迎えし、心と体の健康をサポートいたします。

さらに今回、「美容」分野の取り組みを大きく強化しました。  
注目のメニューは、

- 最新のEMS美容鍼
- 次世代エイジングケアとして話題のヒト幹細胞培養美容鍼(エフェクテール)です。

EMS美容鍼では、電気刺激で普段使にくい表情筋を効率的に動かし、リフトアップや小顔効果が期待できます。また、エフェクテールを用いた美容鍼では、ヒト幹細胞由来の美容成分を肌へ届け、ハリと潤いのある健やかな肌へ導きます。

「一生を診る。一生に寄り添う。」という泰大会の理念のもと、痛みの改善だけでなく、いつまでも若々しく健やかに過ごしたいという想いにも、私たちは真摯に向き合っています。

### 健康と美しさは、毎日の活力の源。

新しくなった「陽だまりぽっぽ」で、ぜひ最新のケアをご体験ください。  
スタッフ一同、皆さまの「なりたい自分」を叶える気持ちで全力の応援をいたします。

## RENEWAL



## 陽だまりぽっぽ はりとお灸

町田市森野3-18-18 小山ハイツ101(駐車場3台有)  
TEL.042-794-7592

予約制 9:00～12:00、13:00～19:00(休診:日・祝)

ご予約・メニューはこちら



イキイキチキチ法人 泰大会  
令和8年 4月号 VOL.39  
おさじとは?  
江戸時代の大奥などで「医師」を示す言葉でした。体に栄養を運ぶ「おさじ(スプーン)」のように、皆様に楽しんでいただける情報をお届けしてまいります。

# PROFESSIONAL

## 泰大会の治療家たち — あなたのイタミ、おまかせください —

泰大会には、柔道整復師・理学療法士・作業療法士・鍼灸師・あん摩マッサージ指圧師など、さまざまなリハビリ・ケアの国家資格を持つスタッフが在籍し、それぞれの専門性を活かして皆さまの「イタミ」に向き合っています。

このコーナーでは、**①資格の内容や特徴**、**②資格を志したきっかけ**をご紹介します。「どんな人が、どんな想いで治療しているのか」を知っていただき、より安心してご相談いただければ幸いです。

### 柔道整復師



宮本 桂太

① 柔道整復師は、骨折・脱臼・捻挫・打撲・挫傷などの外傷に対し、手技療法を中心に施術を行う国家資格者です。解剖学・運動学に基づいた評価を行い、自然治癒力を引き出すことを特徴としています。当院は整形外科と接骨院が併設されており、医師の診断と連携しながら施術を行うことで、患者様にとって安心で一貫性のある医療提供が可能となっています。

② 私が怪我をし接骨院に通っていた時に、身体の回復だけでなく、不安な気持ちにも丁寧に向き合ってもらった経験が、この資格を志した原点です。体の状態を分かりやすく説明してもらえたことで、不安が和らぎ、前向きに治療に取り組むことができました。その経験から、将来は医療職として、患者様が安心して治療に向き合えるよう、寄り添える存在になりたいと考えようになりました。現在勤務する接骨院は整形外科と併設され、診断から施術、経過観察までを一貫して行える環境が整っています。院長代理として、この環境を活かして、医療・介護・治療が連携する医療モールの一員として、地域の方々の生活を身近で支えていきたいと考えています。



### 理学療法士



黒田 杏美

① 理学療法士は、病気やケガ、加齢などで運動機能が低下した人に、運動療法や物理療法で動作能力の回復を支援する国家資格です。取得には、大学や専門学校で3年以上、体の仕組みを学び実習を経て、国家試験合格が必要です。活躍の場は広く、整形外科、脳血管、心疾患、呼吸器などの医療分野から、小児、高齢者介護、スポーツ現場でのリハビリまで多岐にわたります。一人ひとりに寄り添い、信頼関係を築きながら日々の生活を支える専門職です。

② きっかけは、高校1年生の時に経験した東日本大震災です。テレビで当時の様子を見て「自分も困っている人のために何かできることはないか」と強く思ったことが原点です。また、当時はテニスで活躍することを目指していましたが、怪我に悩まされた時期があり、選手としてプレーを続けることの難しさを痛感すると同時に、選手としてではなく「別の角度からサポートしたい」と考えるようになりました。「誰かの役に立ちたい」という願いと、自身の怪我から学んだサポートの大切さ。この二つを理学療法士という仕事で形にし、一人ひとりの人生に寄り添っていきたくて思いました。



### 作業療法士



藤田 一矢

① 作業療法士とは病気や怪我などで日常生活が難しくなった人に対して生活上必要な動きや能力を獲得する、新たに身に付けることを支援するお仕事です。食事・着替え・入浴などの生活に必要な動作から、仕事や趣味、社会参加までを対象に身体機能・精神面の両面からアプローチします。また実際に生活するにあたって必要な道具や器具などがある場合、ご本人様以外にご家族様などとも相談して使用する道具を提案することも行います。

② 作業療法士の資格を取得したいと思ったきっかけは、別の業種から転職しようと考えていた時の事です。祖母が脳梗塞を発症し、右半身に軽度の麻痺が残りました。その際にお見舞いに行くと実際に作業療法を行う場面を見学する機会があり、担当セラピストの方が日常生活の動作を少しずつ取り戻せるよう支援している姿を目にしました。できなかった動作が再びできるようになり、祖母の表情が明るくなっていく様子を見て人の生活と心の両方を支えるこの仕事に強い魅力を感じ、作業療法士を目指したいと考えようになりました。



### 鍼灸師



城所 友莉奈

① 鍼灸師は専門学校や大学にて、東洋医学から西洋医学まで幅広く3年以上学び、卒業後国家試験に合格して資格を取得することができます。「はり師」「きゅう師」の2つを合格する必要があります。医療や介護にとどまらず、美容、子宝、スポーツ業界など、非常に多彩なフィールドで活躍することができます。症状がある部位に特化した治療はもちろん、その方のお身体全体を見て、根本からの改善を目指します。暮らしは健康で元気な身体があつてこそ！予防医学として鍼灸は注目を集めています。

② 大学時代にラグビー部でマネージャーとして所属しており、その専属トレーナーが鍼灸の資格を紹介してくれました。新卒では全く別の飲食業界で働いており、お客さまからの「ありがとう美味しかったよ」にやりがいを感じていました。転職を考えたときに別口からの「ありがとう」がきつとももらえるだろうと、鍼灸の道に飛び込んでみました。いざ鍼灸師として臨床に出てみると、まあこんなにも試行錯誤の日々なのだ…奥深いです。人間の身体も、東洋医学も。今でも勉強です。でも少しずつですが成長している自分も確実にいて。なにより患者さまからの「おかげで良くなってきたよ、ありがとう」が何度言われても嬉しい言葉です。



### あん摩マッサージ指圧師



山田 加奈子

① あん摩マッサージ指圧師は、中国、ヨーロッパ、日本にルーツを持つ3つの手技を使い、身体の不調を改善する国家資格で専門職です。患者様の症状に合わせ技法を組み合わせ、筋緊張や血行不良による痛み、関節の動きにくさなどに対し手技のみで施術するのが特徴です。活動の場は治療院や介護施設、訪問マッサージ、スポーツ現場など幅広く、プロアスリートのケアも行います。専門性を活かして独立開業もできる、信頼性の高い資格です。

② この資格を志したのは、人が本来持つ「自然治癒力」を引き出すことで痛みや不調を和らげたいと考えたからです。自分の手一つでお身体と対話し、痛みを根本から緩和し体調を改善へ導くこの仕事に大きな可能性を感じました。「人の手」が持つ温もりでその人自身の生きる力を支え、健やかな日常を取り戻すお手伝いをしたい、確かな技術で社会に貢献したいと強く願い、この道を選びました。3ヶ所の鍼灸整骨院勤務で治療技術や接遇を学び、特に訪問マッサージにおいては、お身体の不調を整えるのはもちろん、コミュニケーションによるケアの役割も大きいと感じています。そして施術に携わらせていただけることに、日々感謝しています。

