

地域の活動の状況

コロナ状況下での鍼灸普及活動について ～目黒区鍼灸師会と公益社団法人東京都鍼灸師会の子育て応援活動について～

林真紀子

公益社団法人東京都鍼灸師会(目黒支部支部長)、目黒区鍼灸師会(会長)

I. 緒言

COVID-19 の感染拡大の状況にあった 2020 年 3 月～9 月の 7 か月間に、目黒区鍼灸師会(以下、当会)が行った地域活動について報告する。地域活動の対象は、地域住民、医療関係従事者、当会会員向であり、それぞれに報告する。

II. 一般向け

1. 親子を対象にした子育て応援活動「コロコロはり教室」

(1) 活動内容

公益社団法人東京都鍼灸師会(以下、東鍼会)が鍼灸普及と子育て支援事業として行っている「コロコロはり教室」は、2013年に開始し、8年間定期的に開催している。内容は、鍼灸師が、保護者自身の子どもに行う小児鍼をアレンジしたケアと、保護者のセルフケアのツボ押しを教える教室、また、鍼灸師が保護者へ円皮鍼を貼るの3つである。これら3つの体験を通して、体験者が鍼の効果を実感することで、鍼灸院への来院を促す内容となっている。教室の開催時間は75～90分間としている。

(2) 開催中止の経緯と対応

3月18日(水)10:30-11:45 開催予定の教室は、目黒区(以下、区)から「後援名義」の承認が下りており、配布用のチラシ800枚を区に預けていた。教室の対象は、平日昼間開催のため幼稚園や学校に通う親子の参加が難しいことが予想出来たため、生後2ヶ月～未就学児とその保護者であった。2月上旬より当会 social networking service(以下、SNS、FB、Twitter、Instagram)を利用し公報を行っていた。

COVID-19の感染が拡大していたため、2月21日に区より中止の要請があり、役員で検討の結果、2月26日に中止を発表した。既に応募があった5組の親子への対応は、開催日の10:00～11:30に1組25分間で個別に対応する旨をメールで伝えて返信を頂いた。調整した結果、全員が参加を希望した。

(3) 結果と次へのバトン

開催日当日、5組全員が予定通り参加した。感染対策として、教室の開催当日に検温と消毒を行った。また、十分な換気とソーシャルディスタンスを取った上で個別に対応した。COVID-19の感染予防で外出もままならない中、参加した親子は、今日は学ぶことが出来、子どもが喜び、自分は学習出来、とても気分転換になったと喜ばれた。

COVID-19の自粛生活の影響で、親子が不自由な生活を強いられていることを直接肌で感じ、改めて厳しい状況を認識できた。区民の健康のために活動している会として、貢献出来ることを考える必要性を感じ、1ヶ月後にオンライン開催の検討を始めた。

2. 「コロコロはり教室」のオンライン開催

(1) 開催までの経過

例年公益活動として参加している区主催のイベントが中止となり、オンライン教室以外の開催は困難なことを予想した。区民に貢献する活動として、例年主催している開催実績のある2つの講座の「認知症とツボ」と「コロコロはり教室」のオンライン開催のプログラム作成を検討した。しかし、「認知症とツボ」講座の内容は「認知症サポーター養成講座」とコロコロはり教室の共同開催であったため、区の地域ケア推進課に問い合わせた。区としては、オンライン開催は認めていないということだったので断念した。一方、親子向け「コロコロはり教室」は、プログラムの開発に着手した。これまでは“3つの体験”を中心に行っていたが、経験が3つとも直接出来ないこと、また最重要と考えていた保護者に円皮鍼の効果を経験していただけないため、どのように伝えるかに苦慮した。

ミーティング(以下、MTG)を経て、5月10日に試作した資料を使って試験的に、子育て中の会員とその友人に感想を貰った。その結果、改良すれば実施可能と判断した。プログラムの改良を行い、教室開催前の5月20日にプログラムの最終

確認を行った。緊急事態宣言中はイベントがなく、幼稚園・保育園・学校の休園休校の状況下、自宅内で家族だけで過ごす時間が長時間に及ぶため、親子さんへの一助になればと考え、5月22日(水)、5月25日(金)、5月27日(月)の10:30-11:45に、計3回の実施を決めた。

広報は、区より後援名義の承認は下りたが、緊急事態宣言中は区の対応も滞り、区経由の公報活動は一切行えなかったため、SNSのみでの広報となった。

(2) 対象とその方法

参加するお子様の年齢は、教室受講の時にお子様が座ってられない場合は、保護者の手元をスマホやタブレットで確認するのが難しいことを考慮して、3歳以上を対象とした。

従来は、小児鍼の代用にスプーンを使い、子どもの肌に触れる方法を直接手で伝えていたが、オンラインでは伝えることが難しかったため、動画を作成し、多数の写真を用いた結果、資料は80枚(75分)になった。

(3) 結果と次へのバトン

教室は3回実施し、定員8組としたが、参加人数は1回目1組・2回目1組・3回目2組であった。緊急事態宣言下で公報活動が困難だったことが原因だが、東京都同様に厳しい自粛をしている北海道からの参加があった。0歳児の参加があり、保護者の方に工夫していただくことで、座ってられないお子様でも問題なく指導出来ることが判明した。参加した母親達(父親参加はゼロ)からは自宅からの参加は、子どもがうるさくても他の人に迷惑をかけずに済む、気軽に参加出来る、自分のペースで参加出来る、資料が豊富で分かりやすいと好評であった。

普通の教室ではA4版の両面資料1枚の配布で、講師の説明が多いが、写真や資料を多数用いることで、視覚で分かりやすく、気になるところはスクリーンショットで保管すれば、ゆっくり確認出来ることと喜ばれた。一般の教室だと講師の手元が見えにくいことがあるが、オンラインの場合は手元が大きく見えやすく、わかりやすいと好評であった。今後もオンライン教室の需要は広がると考えられる。

その後、6月に3回自主開催を行い、8~12月には東鍼会主催で毎月8日に同オンライン教室を定期的に開催している(図1)。8月8日は5組の

参加があったが、9月は申し込みがなく中止、10月は4組の申し込みがあったが、前日にキャンセルがあり、参加は1組であった。広報は現在も苦戦中だが、オンライン開催のため、開催地域に制限されず、全国からの参加が可能となった。活動は親子にとって有意義であるため、継続していくことが重要だと考えている。

また、今年で6回目となる教室開催の講師養成のための「コロコロはり教室実践講座」は開催を延期することを検討したが、年度初めの予定通り6月28日(日)にオンラインで開催した。講座の参加者は13都道府県から28人であり、今後の活動が広がることが期待出来る。

オンライン
コロコロはり教室

東洋医学で元気になる！
参加費無料！

自宅でカンタン！
免疫カアップ！

コロナ
コロ

8月8日(土) 9月8日(火) 10月8日(木)
11月8日(日) 12月8日(火)
各日 10:30~11:45

東洋医学を学んで、かんたんホームケア！
家族みんなで、より元気になる！
対象：0歳~小学生のお子様と保護者 定員：8名

お子様の健康や
体質改善に
優しく肌をさすることで、かんの虫や寝付きの改善、便秘、喘息やアレルギーなどの改善が期待できます。

&
ハバママにはツボ押し講座
肩こりや腰痛に効果があるツボを学んでセルフケアに。

詳細とお申込みはこちらから↑

主催 公益社団法人 東京都鍼灸師会
毎日健康で明るく生活できるよう支援事業を行う「はり・きゅう」国家資格者の専門団体です

図1

3. 「お灸で免疫力UP ポスター」作成

(1) 内容と経緯

COVID-19 に対して免疫を高めるために、一般の方に我々が出来ることを考えるべき！という会員からの要望があった。役員で検討した結果、鍼灸院の内外で、今こそお灸で免疫力を高めよう、と呼びかけることは問題ないと考え、一般の方向

けに3月5日にSNS上で公開した(図2)。

ツボへのお灸で免疫力UP!

みんなのイチオシ!
足三里: 膝の外側、膝のお皿の指4本分下がった一番へこんでいるところ。向こうずねの外側。
 元禄時代(1702年)に松尾芭蕉が「奥の細道」執筆の紀行中、足三里へのお灸をしていました。当時から現代まで、最も有名な免疫力アップのツボです。施灸すると血中の白血球数やヘモグロビンの量が増加することがわかっています。
 胃の不調、足のだるさや疲れ、不眠などの時にもおすすめです。

合わせて使いたいツボ
湧泉: 足の裏にあり5本の指をギュと曲げてくぼんだ中央部分。
 人のエネルギーが泉のように湧くといわれるツボ名の通り免疫力UPや足のむくみに。
合谷: 手の甲側の親指と人差し指の骨が交わるころから人差し指の骨に沿っていき、押すと痛いくぼみ。目の疲れ、便秘、歯痛の時にもよく用いられます。

☆台座灸は手軽で効果的です。
 1. シールを剥がす
 2. 綿管で火をつける
 3. ツボに置く
 4. 冷めるまで約5分待つ
 熱注意: 動かず、眠らず、熱すぎると感じたらすぐに取る。皮膚に異常があるときは行わない。
 お灸の温度は低温から始めましょう。
 *目黒ラリーサイドフェスティバルでお灸を体験した99%の方が、現状改善の効果を感じています。

ツボが分からない時には、お近くの目黒区鍼灸師会会員の鍼灸院までお気軽にお尋ね下さい。

求くは目黒区鍼灸師会が考案した「バランスはり」のオリジナルキャラクター「目黒バリー」でバリー、バリー〜と呼んでバリー (〇〇) /
 -HP, FB, Twitter, Instagramで発信中!
 フォローしてバリー

Since 1979
 公益社団法人 東京都鍼灸師会 目黒支部 / 目黒区鍼灸師会

図2

(2) 経過

ツボの選択は役員で行い、絵は無料のコンテンツから流用し作成した。作成したチラシはWEB上に置き、URLを知る人が自由にダウンロード出来る形を取り、当会HPにも掲載した。印刷は希望者が各自で行ったため、印刷料の経費負担はなかった。

(3) 結果と考察

会員が各自の鍼灸院に掲示し、さらに印刷して患者様に配布した。当会FB・Twitter・Instagramで広報した結果、会員外からも要望があり希望する鍼灸師にデータを無償配布した。チラシの一部に当会考案の「バランスはり」オリジナルキャラクターのニックネーム募集についての記事を入れた(応募18の名前候補から4月25日の総会で「目黒バリー」くんと決定)。

このチラシをきっかけに、足三里に灸をする会員も少なくないと報告を受けた。また配布した患者様より、コロナ感染症を恐れるだけでなく、積極的な予防のためのセルフケアを行うことで安心感を得られたという報告があった。

制作にかけた時間以上に会の宣伝になり、会員

とその先の患者様や一般の方への鍼灸のアピール効果はあったと推測出来た。

III. 医療従事者向け

1. 医師会への無料施術サービス

(1) 内容と対応方法

東京大学医学部附属病院リハビリテーション部鍼灸部門の「コロナ状況下で負担の増えている医療関係従事者に、感謝と応援の気持ちを伝えたい」という、キャンペーンに賛同したいと考えた。当会は目黒区医師会(以下、医師会)の先生方へ、会員鍼灸院で無料の施術を提供するキャンペーンを行った(図3)。

通常診療に加えコロナ感染症対応でいつも以上にお忙しいことと存じます。終わりの見えぬ状況の中、少しでも先生方の健康のお役に立ちたいと思い、施術無料(初回のみ)を企画いたしました。ぜひご利用ください

～コロナ感染症対応 感謝キャンペーン～

東洋医学でリフレッシュ

初回無料で鍼灸施術をご利用いただけます。

対象
 ・目黒区医師会の会員様
 ・会員様と同じ施設で勤務される医療従事者様

右QRコードから→無料鍼灸施術を受けられる鍼灸院をご覧ください
 *お一人様1回限り

期間: 2020年6月吉日~2020年8月31日まで
 お問い合わせ: meguro9494kai@gmail.com

主催: 目黒区鍼灸師会

図3

施術内容と施術時間(15分~60分)は会員一任とした。

チラシに掲載したQRコードを読み込むと協力する会員鍼灸院15件の情報(院名・院長名・HP・住所・電話番号・メールアドレス)にアクセス出来る。QRコードでリストにアクセスする方法を用いた理由は、協力する鍼灸院を確定しないことによって、会員が途中で協力を自由に変更することが可能となり、会員協力者を増やす目的もあったためである。

期間は2020年6月中旬～8月末、対象は医師会会員(250診療所と9病院が加入し、会員数は435名)と医師会会員と同じ施設で働く医療関係従事者とした(事務スタッフを除く)。大病院勤務の医療関係従事者を対象に含めると受療対象者は1000人以上と推測できた。利用があった鍼灸院には、当会から1人利用につき2000円を補助金として支給を決定した。

(2) 経過

当会主催新年会に2年連続でご参加いただいた面識のある医師会会長に連絡し、内容と配布協力について打診した。医師会理事会で承認された後、医師会事務局長と連絡を取り、当会が作成・印刷を行ったチラシを医師会事務局に持ち込み、医師会から郵送する書類に同封され医師会会員に配布された。

(3) 結果と次へのバトン

利用者は看護師1人であった。他に施術を希望した看護師が2人いたが、土曜日の予約希望で該当鍼灸院の先約があり不成立だった。3人とも女性看護師で、希望先は女性鍼灸師が一人で施術を行う鍼灸院だった。

この結果は、医療関係従事者は一般の人よりも鍼灸施術に対する抵抗感や不信感が大きい可能性が示唆される。この他、広報不足は否めない。病院勤務の医療従事者が鍼灸院に来院するとなると、鍼灸院の患者様の不安を煽る恐れがあることから、当会はこの件について一切情報公開を行わず、会員が近所のクリニックにチラシを持参するような活動も行わなかった。地域における統合医療を目指すためにも、今後も医師会には積極的なアプローチを断続的に行いたい。

同キャンペーンのQRコード先に鍼灸院リストをリンクさせる方式は、9月以降に東鍼会が東京大学附属病院のスタッフへ鍼灸施術提供のキャンペーンを行う時にも採用され、当会の試みが協力団体にも役に立った。この方法は、スピーディーで柔軟な対応を可能にする方法であり、今後も利用したい。

当会では、9月中旬に第2回目として会員鍼灸院で60分3000円(期間は10月上旬～12月20日)という企画を医師会に持ち込んだ。しかし、“お気持ちは既に受け取ったので十分です”と提案は受け入れられなかった。

2. 歯科医師会へ割引施術サービス

(1) 内容

会員鍼灸院で鍼灸施術60分3000円、それぞれの鍼灸院で通常の施術に近い内容で行う。対象は目黒区歯科医師会(会員数約200人)会員様とその歯科医院に勤務する方(事務スタッフを含む)とした。期間は10月上旬～12月20日とした。

(2) 経緯

医師会への無料施術を検討していた時に、会員から歯科医師会も入れてはどうかという提案があったが、初めての企画で利用者の予測が出来なかったため(協力した鍼灸院へ補助金が会予算を圧迫する恐れから)、見送った経緯があった。キャンペーン第2回目の企画は医師会が遠慮されたが、会員が賛同した企画を惜しいと感じ、目黒区歯科医師会に申し込んだ。

歯科医師会との接点は、これまで医師会新年会で会長同士の名刺交換を行う程度であった。名刺に記載されたメールアドレスにキャンペーン内容とチラシ見本を添付し打診したところ、事務局長から電話があり、「今日、発送する会員向けの郵便物に入れたい」と返事をいただいた。目黒区歯科医師会が当会作成PDFファイルでメール送信したチラシを印刷し、9月30日に会員向け郵便物に同封し発送した。

9月下旬現在は、利用者の報告はまだないが、今回のことをきっかけに、接点はほとんどなかった歯科医師会との交流を始めたい。

IV. 会員向け

1. 安全指針の作成

(1) 作成理由

鍼灸院は、緊急事態宣言中、東京都の休業要請施設の中に入らず、生活に必要な医療施設として営業は認められた。しかし、施術を行う際にソーシャルディスタンスは取れないため閉院した鍼灸院もあった。施術を行う際の感染防止対策や営業停止の目安が欲しい、という会員の要望を受け、4月7日に当会の考える目黒区鍼灸師会の安全指針を定めた。

(2) 対象と方法

目黒区鍼灸師会の安全指針は、当会会員鍼灸院と利用する患者様向けに作成した(図4)。当会会員鍼灸院の感染症予防対策を徹底することで、一般の方に鍼灸院の来院に対して安心感をアピー

ルしたいと考えた。公開方法は当会の HP、SNS (FB、Instagram、Twitter) を利用した。

(3) 結果と考察

会員から共通の目安があるのはありがたいという声が寄せられ、一般の方へは、当会会員鍼灸院の安全性をアピールする目的から SNS で公開した。会員外の鍼灸師からも参考にした、悩んでいたのが助かった、と感謝の声が寄せられた。当会の情報が会員外鍼灸師の役に立ち、会の PR になったことは良かったが、今回、批判は受けなかったものの、不備があれば問題になる可能性もあり、当会にとっては会員鍼灸院での掲示に留めた方が安全であり、今後は慎重に行うべきかもしれない。

会員外の鍼灸師からの問い合わせに対応し、組織に入っていない鍼灸師の情報不足や、個人で開業していると不安が高まることを感じた。今回のような非常事態に備えて、日頃から鍼灸師が団体に加入する必要性を感じた。

2. オンライン研修会開催

(1) 内容

当会は、オンライン研修会を「ファシアから解明する経穴と経絡の謎」という演題で、10月24日(土)20:00-21:30に開催した。講師は「閃く経絡」の訳者のひとりでもある医師の須田万勢氏である。

(2) 経緯と詳細

2019年冬に講師を決定し、2020年9月20日(日)に予定していた講座と実技披露の研修会は、大学病院勤務の講師に2月に断られたため中止となった。改めてオンライン開催を検討し、内容と講師を再度決定し、実施した。

対象は鍼灸師と鍼灸学校学生で、日本鍼灸師会会員・東鍼会会員は割引制度を設けた。その他、医師会会員様と目黒区柔道整復師会会員様は無料でご招待(ただし広報チラシはほとんど配布出来ず、会長宅と副会長宅1件にお届けした程度)し、柔道整復師会員から申し込みはあったが当日予定があり欠席と連絡を受け、鍼灸関係者以外の参加者はいなかった。広報の方法はSNSの他、チラシを印刷し、東鍼会会報誌に同封した。

(3) 結果と考察

参加者60人(申し込み67人)で、三重県からも3名の参加があり、全国どこからでも参加可能

なオンライン研修会の需要を感じた。研修会後のアンケートからネット環境の不具合のため、途中で資料が見られない、声が聞こえない等のトラブルがあった参加者がいたことが分かった。電話での問い合わせで、QRコードから申し込みが出来ないとあり、オンラインの方法を説明しても理解できないため、参加希望者のご子息に説明し、参加出来た。オンラインは便利ではあるが、不慣れな方や不自由さを感じている方への対応の難しさを感じた。現在、トラブル等で当日視聴出来なかった参加者対象とし、期間限定で動画の公開を検討中である。

3. その他

(1) “オンライン女子飲み会”開催

若手会員からの提案で、男性会員には非公開で8月29日(土)19:00-23:00にオンライン女子飲み会を実施し、会員9名が参加した。当日の自己紹介は、会員の前職の内容に、会員の学びたい分野とし、会談した。また、会員限定の小勉強を11月15日(土)20:00-21:30に実施することになった。

会員からの発案により開催されたオンラインイベントから次の新しいオンラインイベントに波及し、いいサイクルが出来ていると感じている。これをきっかけに今後も、会員限定の小勉強会を充実させたい。

IV. 総括

COVID-19の予防・防止のためコロナで全てのイベントが中止となり、一時は出来ることが何もないように感じたこともあった。苦しい状況の中でも、求められることに応え、出来ることを模索し、活動した結果、コロナ後にも残る会員同士の連携や、他の組織との連携に繋がる成果は残せたと感じている。今後も目黒区民に役立ち、鍼灸師向け情報発信や鍼灸師の連携に留まらず、医療従事者との連携にもつなげていきたいと考えている。

目黒区鍼灸師会の安全指針

2020年4月7日

東京都内で急増する新型コロナウイルス感染症に対し、当会会員鍼灸院では以下の対応を行っております。ご来院いただく患者様におかれましても、感染予防へのご協力をお願いいたします。

1. 鍼灸院内の感染予防の対応

1) 施術者の健康管理

- ①毎朝の検温、および日々の体調管理に努めます。
- ②日常生活において不要不急の外出は自粛し、5人以上のイベントには一切参加しません。
- ③施術者・スタッフに37.5℃以上の発熱、咳、咽の痛み、倦怠感など風邪様症状が出た場合は、直ちに2週間休業します。
- ④患者様・施術者・スタッフとその同居人等が、新型コロナウイルスに罹患または濃厚接触者と判明した場合は、直ちに2週間休業します。
- ⑤可能な限り公共交通機関を使わず通勤します（利用する場合は混雑時に乗らず時間を調整します）。

2) 院内の衛生管理・感染予防

施術終了後は毎回設備・備品の消毒を行います。

- ①ドアノブ、トイレ、ベッド周囲など手を触れる場所
- ②血圧計、検査用具など患者様に直接触れる機器類
- ③施術中はマスクの着用を行い、施術中に自らのマスクに触れた場合は手指消毒を行います。
- ④患者様ごとに施術着は洗濯済みのものを使用し、シーツ、枕カバー、タオル類は患者様毎に交換します。

2. 来院されるお客様へ感染防止のご協力をお願い。

1) 過去2週間以内に、以下に該当するお客様のご来院はお控えください。

- ①37.5℃以上の発熱、咳、咽の痛み、倦怠感など風邪様症状が出た場合。
- ②海外渡航歴がある場合。
- ③新型コロナウイルス感染者と濃厚接触をした場合。
来院時にご確認させていただき、該当する患者様の施術はお断りする場合がございます。
*妊婦の方に関しては「重症化しやすい方と同様」と注意喚起がなされているため一層注意を払います。

2) 来院時の手指消毒

入室後に入念な手洗い後、アルコール消毒にご協力をお願いします。

3) マスク着用につきまして

- ①施術者は、常にマスクを着用させていただきます。
- ②患者様にも症状の有無に関わらず必ずマスクのご着用（飛沫飛散防止が目的なので、布マスク可）をお願いします。

4) 施術中の換気

- ①施術中も、窓を開けて換気をさせていただきます。
- ②室内は快適な温度になるよう暖房器具・エアコン等で調整いたします。

5) 帰宅後の体調変化時のご連絡のお願い

- ①新型コロナウイルスは無症状の場合があるため、ご帰宅後2週間以内に、患者様もしくは患者様のご家族に感染が確認された場合は、お手数ですが、必ず当院までご一報をお願いします。

図4