

下関海峡マラソンクールダウンケアボランティア活動に参加して

今年で第10回目の記念すべき下関海峡マラソンは、晴天の中11月5日に成功裏に終わりました。今年は47都道府県からもれなく参加され人気の高さがうかがえます。主催者は進化する海峡マラソンと意義付けています。今年も我々山口県鍼灸マッサージ師会を中心とするケアボランティアは、半年前から準備して昨年よりは、鍼灸師、テーピングの先生は倍の人数で臨みました。私は主に鍼治療と軽いマッサージで選手の皆様にケアをさせていただきました。特に今年はスポーツ鍼灸が人気で、回を重ねるごとに浸透していることがわかりました。現場で毎回体験することですが、鍼パワーの即効性に我ながらびっくり致します。選手の中には昨年良かったからまた来ました。来年も参加しようと思いますと大変うれしい言葉をいただきました。選手の皆様の笑顔がとても励みになります。ケアボランティア活動は大成功の一日になりました。現在日本は世界にまれにみる長寿大国です。2025年問題も間近に迫っている現在、運動不足による筋肉減少症（サルコペニア）が中高年の間で蔓延しています。我々鍼灸師、マッサージ師は、平素の臨床の場で嫌という程体験しています。運動の大切さ又運動を継続するためには、関節、骨を動かす筋肉のケアを、怠っては運動の継続はむつかしいと認識しています。朝のラジオ体操や、ウォーキング、ストレッチは健康長寿の必要条件です。さあ皆様も今日から無理のない自分の体力のレベルで運動を始めましょう。

あさひ鍼灸院 吉野秋人