



まるごとけんこう

Vol.
58
令和8年4月1日発行
(2026.APR)



刺した鍼の
角度を確認中

はり きゅう

特集 鍼灸

～身体の本래の働きを目覚めさせる伝統治療～

- 栄養士さんのおはなし
- 健診のご案内
- 郡山歯科医師会より
- 健康づくりのご案内(4月～9月)



表紙: 福島医療専門学校 鍼灸科の授業風景
「はり師」と「きゅう師」の2つの国家資格をまとめて「鍼灸師」と呼ばれます。福島医療専門学校では、その鍼灸師を目指して、学生たちが日々学びを深めています。鍼を扱う際には、角度や深さなど、細やかな技術がとても大切。学生の皆さんは施術者と患者役に分かれて、お互いに切磋琢磨しながら、確かな技を身につけていきます。この場所で、未来の地域医療を支える力が着実に育まれています。

鍼



鍼は、髪の毛 (0.1 mm ~ 0.3 mm) ほどの非常に細いものを使用するため、痛みの少ない施術です。ステンレス製の使い捨ての鍼を使用する場合はほとんどで、それ以外の場合でも滅菌器で消毒しているため安全です。
※金属アレルギーの方の施術は難しい場合があります。



刺さない鍼(接触鍼)

痛みに弱い人や鍼が怖い人でも施術できる方法として、皮膚に刺さない専用の道具で皮膚を摩擦・接触するだけの施術法もあります。小児の夜尿症・夜泣き・疳虫・風邪予防などの治療にもこの方法を用います。

灸



お灸は艾を使って経穴(ツボ)に熱刺激を加えることで血行を促進する施術です。艾を直接皮膚上で燃焼させ、灸の痕を残す有痕灸と、灸の痕を残さない無痕灸がありますが、近年では灸の痕が残らない無痕灸が主流となっています。



鍼灸で改善する症状

肩こり、腰痛、膝痛、頭痛・片頭痛、神経痛、不眠、便秘、下痢、冷え性、生理痛、消化不良、疲れ、倦怠感など
※鍼灸治療は、一人ひとりの体質や症状に合わせて、鍼と灸を組み合わせながら施術を行います。

鍼灸院もあります。ぜひ一度、鍼灸を受けてみてください。

鍼灸だからこそ対応できる病があり、鍼灸だから診ることのできる病があります。病の改善だけでなく、予防し健康で元気な毎日にしていく。事前相談を受け付けている鍼灸院もあります。

東洋医学とは、体全体のバランスを整え、病の改善、未病へのアプローチを行っていく医学です。人の体には12の気の通り道があり、病とはその通り道に何かしらの異常が出た状態のこと、未病とはその異常が起こりそうな状態のことをいいます。

では、どのようにその状態を把握していくかというと、東洋医学の診断方法である四診「望聞問切」があります。「望」とは観察すること、歩き方、動き、肌の色、視線、喋り方など、「聞」とは聞くこと、声色、声量、呼吸音、匂いなど、「問」とは問診のこと、主訴、副訴、生活習慣や職場環境、家庭環境、既往歴、家族歴など、「切」とは触診のこと、脈、舌、お腹、肌の状態、硬結の有無など、これらを行い総合的に正確に状態を把握し東洋医学的に病の診断をします。

なかでも、気の通り道の異常を観察しやすいのが脈診です。両手首の親指側に12の経絡の反応があり、そこから異常を察知して経穴(ツボ)を選び、刺激の量などを決めることができます。

だから鍼灸は、病になる一歩手前の未病を察知し病を予防することができます。つまり鍼灸とは、予防に特化した医学でもあるのです。健康を維持したい、疲れが取れない、寝つきが悪いなどの相談も多くあります。病院でいろいろ検査をしてももらったけれど異常は見つからなかった、なんでお悩みにも鍼灸は有効です。

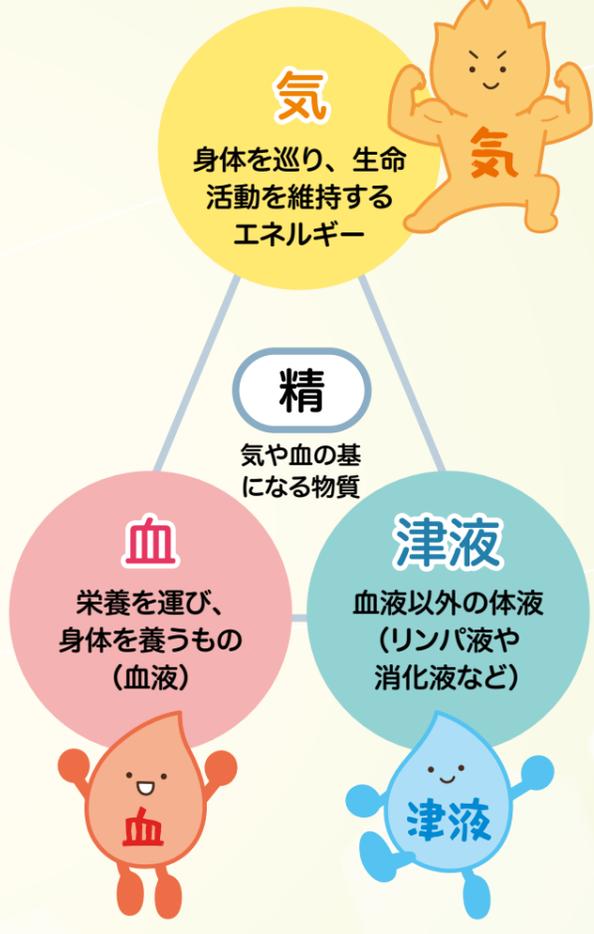
鍼灸だからこそ対応できる病があり、鍼灸だから診ることのできる病があります。病の改善だけでなく、予防し健康で元気な毎日にしていく。事前相談を受け付けている鍼灸院もあります。ぜひ一度、鍼灸を受けてみてください。

専門家のアドバイス

一般社団法人
福島県鍼灸師会
理事
はりきゅう専門 善笑堂
院長
品川 慶法

東洋医学の身体考え方

東洋医学では、人の身体は「精」「気」「血」「津液」の要素で構成されていると考えます。これらがバランス良く整っている状態が「健康」、バランスを崩すと「不調」となります。また、今の身体の状態から今後起こり得る病を「未病」といい、治療によって予防することもできます。それを「未病治」といいます。



東洋医学とは

東洋医学は、人に本来備わっている「自然治癒力」を高めて、不調や病を予防する医学のことで、約2000年以上前の古代中国からの伝統医学です。病名を特定して薬や手術などで治療する西洋医学に対して、東洋医学は、体全体のバランスを整えることで症状を改善させる治療を行います。

五臓六腑と経絡

東洋医学は、「五臓六腑」と「経絡」が重要な役割を担っていると考えます。

五臓六腑とは、肝・心・脾・肺・腎の5つの臓に胆・小腸・大腸・胃・膀胱・三焦を合わせたものをいい、経絡とはこれら五臓六腑につながる気の通り道のことをいいます。その経絡(道)にある気が集まる場所を経穴(ツボ)といい、人の身体には約360のツボがあります。

※三焦は、体内のエネルギー(気)や栄養(血)、水分(津液)の循環の調整役

鍼灸が病に効く訳

人に備わっている「自然治癒力」や「免疫力」は、体の内外から何らかの影響を受けるとそのシステムが働き始めます。鍼灸では、このような身体の仕組みを利用して治療を行います。鍼灸で刺激を与え、血液の循環や免疫機能の働きを促すことで、不調の改善や痛みや痺れの緩和が期待できます。また、自律神経やホルモンバランスなど、心身両面から体全体を整えることで幅広い不調や病の改善に効果を表します。

このようなことから、治療のきっかけとなった症状の改善以外にも、全体のバランスが整うことにより、風邪を引きにくくなる、不眠が改善するなど、主訴とは別の症状も改善する場合もあり、健康維持増進や病の予防として効果的です。



鍼灸

「身体の本来的な働きを目覚めさせる伝統治療」

東洋医学と聞いて何を思い描きますか。「漢方や薬膳」「鍼やお灸」「あん摩、マッサージ、指圧」...と、なんとなくイメージされている方が多いのではないのでしょうか。今回は「鍼灸」にスポットをあてて、東洋医学をご紹介します。

監修

一般社団法人
福島県鍼灸師会
理事
はりきゅう専門 善笑堂
院長
品川 慶法

毎日のごはんが体を守ります

最近疲れが取れにくい、体調を崩しやすいと感じることはありませんか。もしかしたら、それは「免疫力」の低下のサインかもしれません。春先は花粉症の症状が増えたり、風邪を引いて熱や鼻水が出たりするのも免疫機能がしっかりと働いているということですが、できたら病気になるないように抵抗力を高めたいですね。

そこで、免疫力を高める食事についてお話しします。



ポイント1 バランスの良い食事をする

- 適正な摂取エネルギー量の食事にする
- 1日3食、規則正しい食事にする
- 必要な栄養素を積極的にとる
- 食べ過ぎない！腹八分目の食事を目指す
- 主食・主菜・副菜(1〜2品)、欠食しない
- 良質なたんぱく質、ビタミンA・C・E

ポイント2 腸内細菌を整える

- 善玉菌を含む食品をとる
- 乳酸菌や発酵食品は腸内環境を改善させる働きがある
- 多く含まれている食品
- ヨーグルト、味噌、納豆、塩麹、キムチなど
- 善玉菌のエサを増やす
- 「水溶性食物繊維」や「難消化性オリゴ糖」を含む食品は、腸内細菌の善玉菌の増殖作用や、抗炎症作用のある短鎖脂肪酸を生成する
- 多く含まれている食品
- 海藻、野菜・きのこ類、果物、オリゴ糖

食事のポイント

- たんぱく質** 体の細胞や免疫物質をつくる
- 多く含まれている食品
- 肉、魚、卵、大豆製品、乳製品
- ビタミンA** のどや鼻、消化管などの粘膜を保護する
- 多く含まれている食品
- うなぎ、レバー、にんじん、モロヘイヤなどの緑黄色野菜
- ビタミンC** 白血球の働きを活発にし、免疫を高める
- 多く含まれている食品
- ブロッコリー、赤・黄ピーマン、みかん、レモン、キウイフルーツなど
- ビタミンE** 抗酸化作用で免疫力の低下を防ぐ
- 多く含まれている食品
- かぼちゃ、アボカド、アーモンドなど

- 善玉菌を含む食品をとる
- 乳酸菌や発酵食品は腸内環境を改善させる働きがある
- 多く含まれている食品
- ヨーグルト、味噌、納豆、塩麹、キムチなど
- 善玉菌のエサを増やす
- 「水溶性食物繊維」や「難消化性オリゴ糖」を含む食品は、腸内細菌の善玉菌の増殖作用や、抗炎症作用のある短鎖脂肪酸を生成する
- 多く含まれている食品
- 海藻、野菜・きのこ類、果物、オリゴ糖

食事以外のポイント

- 身体を冷やさない** 体温低下は免疫を司る細胞や酵素が十分に機能しなくなります。体温が1度下がると免疫力は約30%も低下すると言われています。
- ポイント** 38〜40度のお風呂に10〜15分浸かると、体の芯から温まります。
- 十分な睡眠と適度な運動** 免疫細胞は睡眠中に活性化して体の修復と回復を行うため、良質な睡眠は免疫力を高めます。
- ポイント** 消化活動を妨げないために就寝前の3時間は食事を避けましょう。
- よく笑う** ストレスは「自律神経」を乱し、内臓の粘膜の表面でウイルスや病原体の侵入を防ぐ「IgA抗体」の分泌を下げてしまいます。
- ポイント** 笑うと免疫細胞の「ナチュラルキラー細胞」が活性化されます。



健康管理の第一歩 年に一度は健診を受けましょう!

当施設では年代や目的に合わせた様々な健診をご用意しております

場所 郡山市保健所2階
 実施日 毎週 月曜日から金曜日(祝日を除く)
 予約制 ☎024-924-2911

個人で受ける健診

郡山市の健診

郡山市に住民票のある方で、事業所などで健診を受ける機会のない40歳以上の方が対象です。各健診ごとに条件があります。

20代・30代健診

39歳までの主婦やパート、その他、健診機会のない方へおすすめです。

就職・進学健診

就職・進学・資格更新などのための健診です。

被扶養者健診

特定健診受診券をお持ちの方の健診です。

各種がん検診

胃・大腸・肺・前立腺・乳・子宮がん検診が受けられます。

事業所健診

労働安全衛生法に基づく定期健康診断です。

協会けんぽ 生活習慣病予防健診

協会けんぽが費用の一部を負担するため、低額で受診できます。

- ・若年者健診 / 20歳、25歳、30歳の方
- ・一般健診 / 35歳から74歳の方
- ・節目健診 / 40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳の方

ヨーガセラピー 2ヶ月コース(抽選)

ストレス社会で自律神経が乱れがち。呼吸法やヨーガのポーズで自律神経機能を改善させ、ストレスがたまりにくい身体づくりをしましょう。

開催日時 **毎月第1・3金曜日** 10:00 ~ 11:00
 (※Cコースは変則日程)

内容 **アーサナ(ヨーガのポーズ)**
 呼吸法・瞑想

定員 **各コース20名(抽選)**

参加費 **各コース2,000円**

受付期間内に電話または応募フォームからお申し込みください。抽選結果は、当選された方へ受付期間終了後にお知らせします。

コース	開催日	申込受付期間	お申し込みはこちら
A	4月3日・17日	3月3日(火) ~ 3月10日(火)	応募フォーム
	5月1日・15日	※受付は終了しました	
B	6月5日・19日	5月7日(木) ~ 5月14日(木)	QRコード
	7月3日・17日		
C	8月21日・28日	7月21日(火) ~ 7月28日(火)	
	9月4日・25日		

※応募多数の場合は、2コース連続での参加はいただけませんので予めご了承ください。

郡山歯科医師会より 口腔機能発達不全症とは?



こおりやま予防歯科 小児とファミリー矯正 院長 塚原 暢哉

「口腔機能発達不全症」とは、子どもが成長する中で本来身につくはずの「噛む・飲み込む・話す・呼吸する」といったお口の機能が、うまく育っていない状態のことをいいます。見た目には問題がなさそうでも、実は多くの子どもに見られる身近な状態です。

例えば、口がぼかんと開いている、やわらかいものばかり好む、食べるのが遅い、滑舌が気になる、いびきをかく、姿勢が悪といったサインは、お口の機能の発達と深く関係しています。これらを放っておくと、歯並びの乱れや虫歯・歯周病だけでなく、集中力や体力、免疫力にも影響することがあります。

大切なのは、「早く気づき、やさしく育てていくこと」です。口腔機能発達不全症は病気というより、成長の途中での「つまづき」のようなもの。適切なトレーニングや生活習慣の見直しで、改善が期待できます。特に0〜6歳頃は、お口と体の土台が作られる大切な時期です。

郡山の子もたちが、しっかり噛み、よく話し、元気に育つために。お口の成長に目を向けることは、子どもの一生の健康を守る第一歩です。気になることがあれば、早めに専門家へ相談してみましょ。

健康づくり教室



抽選

受付期間内に電話または応募フォームからお申し込みください。抽選結果は当選された方へ受付期間終了後にお知らせします。



5月 自分でできる体調改善 リンパコンディショニング

日時 5月20日(水) 13:30 ~ 15:00
※申込受付 4月20日(月)~4月27日(月)

内容 上肢・下肢のリンパの流し方

参加費 500円

定員 抽選30名



6月 転倒予防や体力アップ チェアエクササイズ

日時 6月10日(水) 13:30 ~ 15:00
※申込受付 5月11日(月)~5月18日(月)

内容 椅子に座って簡単エクササイズ

参加費 500円

定員 抽選30名



7月 楽しく動いて免疫力アップ フラエクササイズde体幹意識

日時 7月15日(水) 13:30 ~ 15:00
※申込受付 6月15日(月)~6月22日(月)

内容 フラを取り入れた簡単なエクササイズ

参加費 500円

定員 抽選30名



●講師の都合により、日時・内容等が変更になる場合があります。

先着

5・6月 血糖が少し高い方必見!! 高血糖改善教室(全3回)

日時 ① 5月15日(金) 13:30 ~ 15:30
② 5月22日(金) 13:30 ~ 15:30
③ 6月 5日(金) 13:30 ~ 15:30
※受付開始日 4月15日(水)から

内容 ・糖尿病とは
・今日から始める高血糖予防の食事
・高血糖に効果的な運動
・InBody測定 等

参加費 2,000円

定員 先着16名

対象 血糖値が高めの方、血糖について勉強したい方(薬での治療をしていない方)

6・7月 骨と筋肉の元気アップ教室 ~からだチェックしてみよう~(全2回)

日時 ① 6月26日(金)または7月3日(金)
13:30 ~ 15:30
フレイルチェック・InBody測定・骨密度測定 等

② 7月10日(金) 13:30 ~ 15:30
フレイル予防の食事と運動

参加費 2,500円 ※受付開始日 5月26日(火)から

定員 先着20名

対象 60歳以上の方

4・6・8月 InBody測定会

日時 ① 4月17日(金) ※受付開始日 3月17日(火)から
① 13:30 ~ 14:00 ② 14:00 ~ 14:30

② 6月19日(金) ※受付開始日 5月19日(火)から
① 13:30 ~ 14:00 ② 14:00 ~ 14:30

③ 8月21日(金) ※受付開始日 7月21日(火)から
① 13:30 ~ 14:00 ② 14:00 ~ 14:30

内容 筋肉や体脂肪のバランス測定

参加費 500円

定員 各回先着5名

健康寿命を延ばそう!

定期運動コース



1回
500円



からだづくりの マシントレーニング

マシンやエアロバイクを使い、自分のペースで体力をつけよう!

毎週 月曜 13時~15時
毎週 水曜 9時~11時

生活習慣病予防の エアロビクス

音楽に合わせて動く有酸素運動です。楽しく動いてしっかり汗をかこう!

毎週 月曜 10時~11時
毎週 火曜 10時~11時

機能向上の ニコニコエアロとストレッチ

やさしいエアロビクスとストレッチで動けるカラダをつくろう!

第1・3 木曜 14時~15時

あし・腰強化の 貯筋体操

自体重を使った筋力トレーニングで、腰痛・膝痛・転倒予防。太りにくいカラダをつくろう!

午前の部 第1・3・5 木曜 10時~11時
午後の部 第2・4 木曜 14時~15時

関節にやさしい 水中ウォーキング

水中ウォーキングを中心とした運動です。水に親しみリラックス!

場所 郡山しんきん開成山プール
※場所や日程は変更になる場合があります。



第2・4 金曜 10時~11時

定期運動コースに参加するには

安全で効果的に行うため、下記のいずれかの体力チェックを受けていただきます。

1年以内に健康診査を受けている方

まるごと体力チェック

※チェック時に、1年以内に受けた健康診査の結果の提出が必要です。詳しくはお問い合わせください。

- 身体計測 (体組成測定等)
- ライフスタイル (生活、食生活チェック)
- 体力測定 (筋力・柔軟性・持久力等)

要予約
2,000円

1年以内に健康診査を受けていない方

まるごと体力チェック(健診付)

- 健康診査 月~金曜 午前 ※体力測定と別日
- 体力測定 (筋力・柔軟性・持久力等)

要予約
9,940円

〈まるごと体力チェック実施日〉※いずれか1回の参加となります。

7月	7日(火)	8月	4日(火)
7月	14日(火)	8月	18日(火)
7月	21日(火)	(実施時間) 13:00~16:30頃まで	

- ・受付期間内にお電話にてお申し込みください。
- ・抽選結果は当選された方へ受付期間終了後にお知らせします。
- ・受付期間外のお申し込みは無効です。

抽選により実施日を決めさせていただきます。(日にちの指定はできません)

定員 各回6名

申込受付期間
5月19日(火)~5月27日(水)

抽選



結果をもとに、健康、運動、食事について専門職がアドバイスします。

お申し込み



024-924-2911

受付時間

9:00~17:15



土曜日開催 ワンコインで健康づくり! まるごとけんこう館

要予約
(抽選)

料金 500円

応募フォーム



「家族みんなで健康づくりがしたい」「平日では参加できない…」そんな方にぜひ利用していただきたい『まるごとけんこう館』です。

まるごとけんこう館は「抽選」となりました

各教室の受付期間内に電話または応募フォームからお申し込みください。受付期間外の応募は無効となります。抽選結果は、当選された方へ受付期間終了後にお知らせします。

目ヂカラリンパ

～お顔が変われば生活も変わる～

6/13^土

定員
30名

10:00～11:30

内容 | 顔のリンパや耳つぼで身体のバランスを整え、不調を緩和するセルフケアの体験
申込受付: 5月13日(水)～5月22日(金)

初めてのピラティス

～インナーマッスルを鍛えて快適生活～

7/11^土

定員
30名

10:00～11:30

内容 | インナーマッスル強化と身体への負担軽減、美しい姿勢を目指すエクササイズ
申込受付: 6月11日(木)～6月19日(金)

更年期と尿のお困り事、 専門医が一挙解決

～女性外来専門医がお悩みに応えます～

9/12^土

定員
30名

14:00～15:30

内容 | 更年期や尿疾患に関する講話と女性に多い病気の相談 ※相談内容は申込時に聞き取ります
申込受付: 8月12日(水)～8月21日(金)

参加
無料

三二健康講座

予約不要 参加無料

短い時間で健康に関するお話が聞ける講座です。皆様のご参加をお待ちしております。

開催時間 13:30～14:00

会場 保健所4階 増進フロア (上履きをご持参ください)

4/22^水 保健師 正しい血圧の測り方

6/24^水 管理栄養士 食べ方で変わる!? LDLコレステロール

7/29^水 ケアマネジャー 介護保険について

5/27^水 臨床検査技師 恐竜たちも悩んでいた尿酸のお話

8/26^水 トレーナー 暑い夏を乗り切れ! ～夏バテ解消ストレッチ～

運動不足 解消に! 自宅や職場、サークルなどで活用してみませんか? 貸し出し方法など、詳しくはお問い合わせください。

当財団トレーナーによる 運動DVD貸し出し中!



YouTube配信も
しています!

内容は
ウェブサイトでも
チェックできます

内容

- まめ知識
- ストレッチ
- 有酸素運動
- 筋力トレーニング



体力測定会

予約不要 参加無料

会場 愛情館 (郡山市朝日二丁目3-35)

4/7^火 10:30～12:00

4/9^木 10:30～12:00

5/1^金 13:30～15:00

体力チェック
(握力・片足立ち等)

まるごとけんこう財団

(公財) 郡山市健康振興財団 〒963-8024 郡山市朝日二丁目15-1(郡山市保健所内)

TEL.024-924-2911 FAX.024-924-2907
e-mail: k kz@marugotokenkou.com

受付時間 平日 9:00～17:15 (土・日曜、祝日、年末年始を除く)

インターネットでもご案内しています!
<https://www.marugotokenkou.com/>

まるごとけんこう 検索

要介護認定調査センター (郡山市朝日二丁目22-7) TEL.024-924-2913 FAX.024-924-2126



交通機関(バス)

- 1 朝日二丁目下車
- 2 朝日三丁目下車
- 3 郡山郵便局前下車
- 4 郡山市役所前下車
- 5 郡山市保健所前下車 (西ノ内一安積線)



この製品は、適切に管理されたFSC®認証林、再生資源およびその他の管理された供給源からの原材料で作られています。