

## 第 11 回日本鍼灸師会全国大会参加アンケート 集計結果

開催日：平成 27 年 10 月 31 日～11 月 1 日

開催地：パシフィコ横浜会議センター

提出者：10 名

Q1.今回の日鍼会全国大会は何回目のご参加ですか？

全て参加…5 名、2 回以上…4 名、初めて参加…1 名

Q2.今大会の全体的なご感想は？（会場利便性・大会内容・その他）

- ・全体的に良かった。
- ・交通の利便性が良かった。
- ・最新の鍼灸情報が分かった。
- ・会場が分散されており移動に時間を要するので、前の講演を早く切り上げる必要があった。
- ・会場に早く到着したが、クロークが時間外で使えないのを不便に感じた。

Q3.特に印象に残ったセッションの簡単な内容と感想。

- ・『ドイツ・ボッフム大学永代教授森和友先生の講演』

「活力の正体は自律神経」と題しての県民公開講座であって内容もわかり易く、「自分のことは自分で守る」ことが大切であり、病気にならないためには常にこのことを念頭に置き、自己治癒力を高める必要がある。その為には肥満にならないこと、薬に頼りすぎないこと・肉脂肪の取りすぎに注意して、緑黄色野菜を中心に腸内環境を整えることが大切であり、骨筋肉を強くして血管を硬くさせないためにはミネラルを含んだ食事をとり適度なスポーツをすることをお勧めする。非常に自己反省いたした次第です。テーマの自律神経に関しては、常に喜びと笑顔を絶やさないことが大切で、頭をぼけさせないために、かがとから着地し脈拍数を一定に保つパワーウォーキングをして自律神経を柔軟に鍛えることがたいせつである。（宇都宮信博先生）

- ・『順天堂大学医学部大学院医学研究科教授、小林弘幸先生の講演』

「スポーツと自律神経」。健康とは末梢の細胞の 1 つ 1 つに質の良い血液を十分に供給できる状態で、この働きの中樞を担うのが自律神経である。また便の状態が良いということは全身に良い血液が循環している証明にもなり、その便の状態を左右するのは腸内環境である。腸内環境が良いと栄養素がしっかりと吸収され各細胞に運ばれる。腸内環境が乱れると硫化水素、アンモニア、インドールなどの毒素が排泄され、浸透圧が乱れ汚れた血液が血管から細胞に入れず、吸収されなかった栄養素は皮下脂肪、内臓脂肪に蓄積されるため食べなくても太る状態に陥る。加齢により善玉菌は減少するため腸内環境は悪化し副交感神経の活動低下を招く一因となる。ゴルフ選手が相手のミスを願った時、自分のスコアに悪影響を及ぼすことが多いとのデータやテニスプレーヤーのジョコビッチ選手が小麦に対して遅延型アレルギーがあり小麦の摂取をやめてから体調が良くなり勝ちだした事、野球監督がかけた言葉や態度によって選手の成績に影響があったこと、ヨーグルトと食物繊維の摂取で腸内環境を整えることができること、善玉 8 対悪玉 2 の割合にすることが腸内環境の状態を良くして副交感神経の活動低下の予防になることなど、この講演ではスポーツとの関連性を含め副交感神経の活動低下を防ぐために行う事を教えて頂いた。（曾我部暢彦先生）

Q4.次回福岡大会の参加予定は？

出席する、出席予定…6 名、未定…3 名