

## ■スポーツ鍼灸や鍼灸の情報■

- ・「統合医療」情報発信サイト（厚生労働省）  
[http://www.ejim.ncgg.go.jp/doc/doc\\_e05.html](http://www.ejim.ncgg.go.jp/doc/doc_e05.html)
- ・鍼灸net - AcuPOP 国民のための鍼灸医療推進機構  
<http://shinkyu-net.jp>

## ■スポーツ鍼灸の取り組み■

- ・関連業団ではスポーツに対する専門性が高い鍼灸師の育成に取り組んでいます。
- ・日本最大の鍼灸関連学会、全日本鍼灸学会のスポーツ鍼灸委員会ではエビデンスの構築や発信に取り組んでいます。

## ■主な鍼灸の団体■

日本鍼灸師会、全日本鍼灸マッサージ師会、全日本鍼灸学会 等

## ■参考文献■

- 1) 宮本俊和. マラソン後の筋痛と筋硬度に対する円皮鍼の効果 二重盲検ランダム化比較試験による検討. 日本東洋医学雑誌. 2003;54(5):939-944.
- 2) 妻木充法. 世界のトレーナー-ワールドカップとJリーグ. 社会鍼灸学研究. 2014;9:5-9.
- 3) 櫻庭陽. イギリスとドイツのスポーツ領域における鍼灸の実態調査. 現代鍼灸学. 2016;16(1):9-15.
- 4) 古屋英治. ランダム化比較試験による筋疲労の回復に及ぼす円皮鍼の効果 shamを用いた比較試験. 全日本鍼灸学会雑誌. 2009;59(4):375-383.
- 5) Lin ZP. Effects of auricular acupuncture on heart rate, oxygen consumption and blood lactic acid for elite basketball athletes. The American journal of Chinese medicine. 2011;39(6):1131-1138.
- 6) 松原裕一. 鍼刺激が高強度運動による好中球およびリンパ球の応答に及ぼす影響. 日本温泉気候物理医学会. 2010;73(2):92-100.
- 7) Zhang BM. Acupuncture for chronic Achilles tendinopathy: a randomized controlled study. Chinese journal of integrative medicine. 2013;19(12):900-4.
- 8) Karagounis P. Treatment of plantar fasciitis in recreational athletes: two different therapeutic protocols. Foot & ankle specialist. 2011;4(4):226-34.
- 9) Akimoto T. Acupuncture and responses of immunologic and endocrine markers during competition. Medicine and science in sports and exercise. 2003;35(8):1296-302.
- 10) 小林英恵. 鍼灸施術が月経困難症や月経周期に及ぼす影響について スポーツ選手の基礎体温を指標にして. 東洋療法学校協会学会誌. 2008; 31: 25-28.

# SPORTS for ACUPUNCTURE & MOXIBUSTION

## スポーツ鍼灸

本日の鍼（はり）施術者情報は QRコードでアクセス！

### ■協力団体■

スポーツ鍼灸マッサージいばらき  
茨城県鍼灸師会  
茨城県鍼灸マッサージ師会  
筑波技術大学東西医学統合医療センター



2019.02



# 鍼を貼って走るとマラソン後の筋痛が少ない

鍼あり なのか？ 鍼なし なのか？ 施術者もランナーもわからない



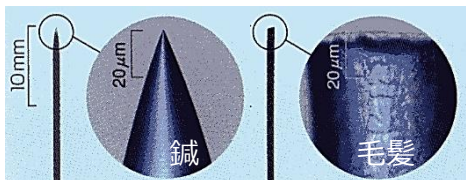
●円皮鍼

## 鍼のあれこれ

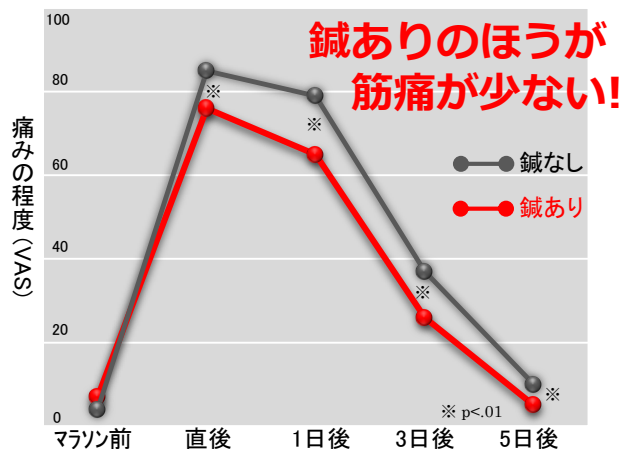
刺す鍼(毫鍼)のほかにも、貼るタイプ、擦るタイプ、刺さない鍼、耳の鍼、小児の鍼などなど…多種多彩!



●刺入して通電する 鍼通電療法



●先端は細く、腰が柔らかだから痛くない!



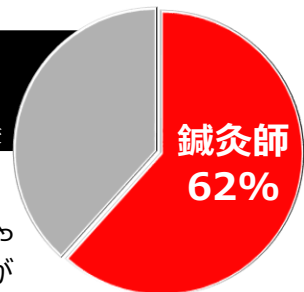
文献1 改変

Jリーグのトレーナーは鍼灸師が多い

文献2 改変

世界のプロ選手も!

サッカープレミアリーグやブンデスリーガでも鍼灸が利用されている! 文献3



## 鍼灸の可能性

- 筋疲労を抑制! 【円皮鍼】文献4
- 疲労回復を促進! 【耳鍼】文献5
- 免疫機能の回復と促進! 【鍼通電】文献6
- 足の傷害(アキレス腱や足底腱膜炎 etc.)に有効! 文献7,8
- 女性アスリートの疲労や月経関連症状の軽快【鍼と灸】文献9,10