

高槻シティハーフマラソン 活動報告 2019.1.20

(公社)大阪府鍼灸師会 スポーツ鍼灸プロジェクト委員会

利用者の情報

		前のみ		後のみ		前後				前のみ		後のみ		前後	
		n=76	%	n=79	%	n=24	%			n=76	%	n=79	%	n=24	%
性別	男性	58	76.3	55	69.6	19	79.2	ハリ経験	有	34	44.7	37	46.8	15	62.5
	女性	18	23.7	24	30.4	5	20.8		無	41	53.9	41	51.9	9	37.5
年代別	13-19歳	1	1.3	2	2.5	0	0.0	無回答	無回答	1	1.3	1	1.3	0	0.0
	20歳代	6	7.9	8	10.1	1	4.2		合計	76	100.0	79	100.0	24	100.0
	30歳代	10	13.2	16	20.3	0	0.0		マラソン経験	1年未満	12	15.8	14	17.7	2
	40歳代	23	30.3	37	46.8	2	8.3	2~4年		24	31.6	30	38.0	8	33.3
	50歳代	17	22.4	13	16.5	9	37.5	5年以上		39	51.3	33	41.8	14	58.3
	60歳代	14	18.4	1	1.3	9	37.5	無回答	1	1.3	2	2.5	0	0.0	
	70歳代	4	5.3	0	0.0	2	8.3	月間練習日数	10日以内	53	69.7	47	59.5	12	50.0
	80歳代	1	1.3	0	0.0	1	4.2		11~20日	7	9.2	18	22.8	9	37.5
	無回答	0	0.0	2	2.5	0	0.0		21日以上	15	19.7	10	12.7	3	12.5
利用回数	はじめて	38	50.0	52	65.8	5	20.8		無回答	1	1.3	4	5.1	24	100.0
	2回目	6	7.9	13	16.5	5	20.8	月間走行距離	150km以内	54	71.1	52	65.8	12	50.0
	3回目	14	18.4	7	8.9	1	4.2		150~200km	7	9.2	7	8.9	7	29.2
	4回以上	18	23.7	6	7.6	13	54.2		200km以上	11	14.5	11	13.9	2	8.3
	無回答	0	0.0	1	1.3	0	0.0		わからない	3	3.9	5	6.3	3	12.5
金属アレルギー	有	1	1.3	2	2.5	0	0.0		無回答	1	1.3	4	5.1	0	0.0
	無	75	98.7	76	96.2	24	100.0								
	無回答	0	0.0	1	1.3	0	0.0								

全体的には男性が約70~80%で、レースの前後いずれかの利用者は40歳代で初めて利用した人の割合が多く、前後両方利用した人は50~60歳代の人で、4回以上のリピーターが多かった。ハリ経験は前後利用に多く、マラソン経験や練習に大きく差はなかった。

利用者の 住居地域

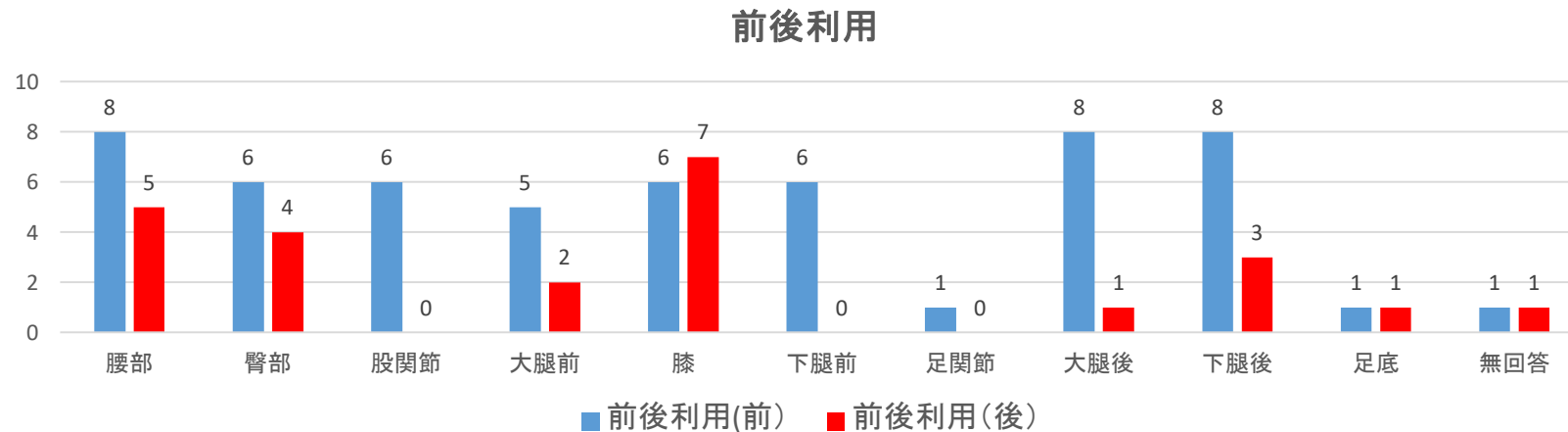
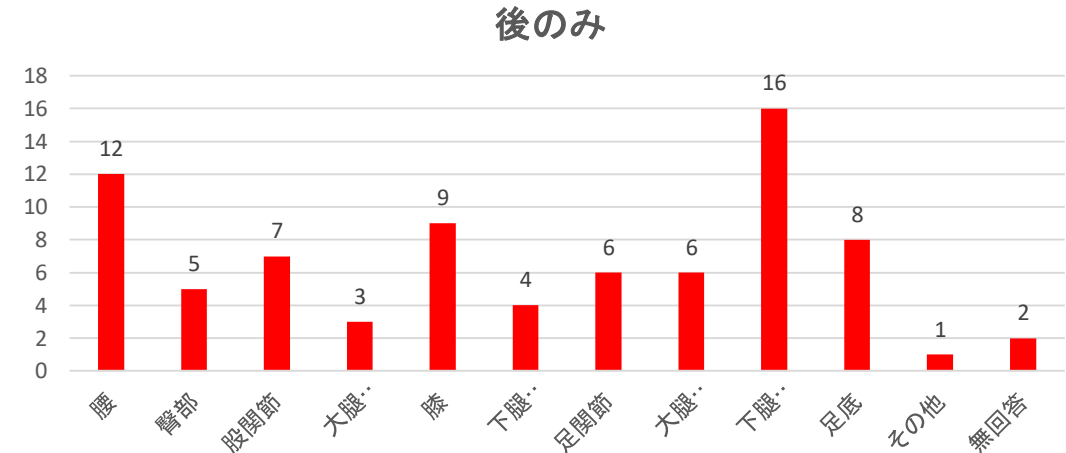
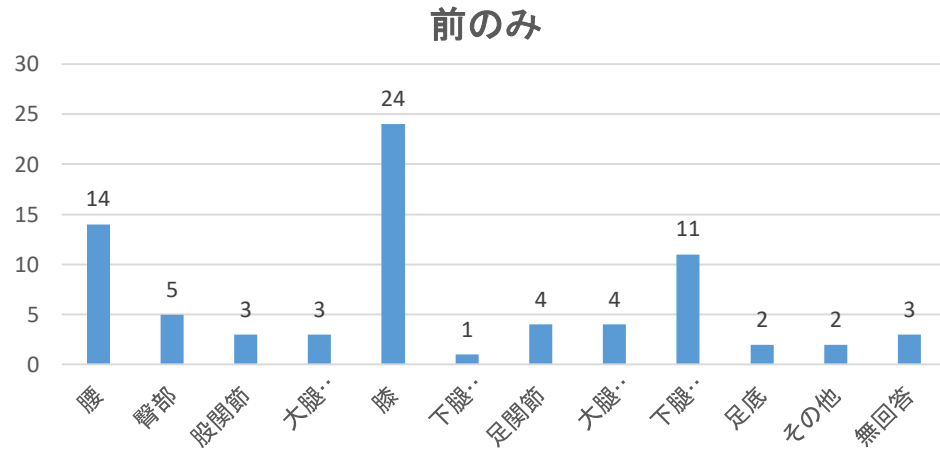
前のみ		後のみ		前後		前のみ		後のみ		前後	
大阪府	45	大阪府	53	大阪府	15	高槻市	28	高槻市	25	高槻市	7
兵庫県	12	京都府	17	兵庫県	5	神戸市	5	茨木市	10	大阪市	3
京都府	7	滋賀県	4	京都府	4	京都市	4	京都市	9	茨木市	2
滋賀県	6	兵庫県	3			大阪市	3	大阪市	5	宇治市	2
奈良県	1	岡山県	1			大津市	3	吹田市	4	京都市	2
神奈川県	1	三重県	1			川西市	2	向日市	3	三島郡	1
鳥取県	1					宝塚市	2	堺市	3	吹田市	1
東京都	1					枚方市	2	乙訓郡	1	西宮市	1
福岡県	1					茨木市	1	京田辺市	1	川西市	1
無回答	1					乙訓郡	1	玉野市	1	川辺郡	1
合計	76	合計	79	合計	24	交野市	1	甲賀市	1	東大阪市	1
						守口市	1	三島郡	1	尼崎市	1
						守山市	1	守口市	1	宝塚市	1
						吹田市	1	神戸市	1		
						生駒市	1	西宮市	1		
						摂津市	1	大津市	1		
						川崎市	1	長岡京市	1		
						川辺郡	1	長浜市	1		
						大田区	1	津市	1		
						島本町	1	東大阪市	1		
						東大阪市	1	東淀川区	1		
						尼崎市	1	八尾市	1		
						姫路市	1	彦根市	1		
						福岡市	1	豊中市	1		
						豊中市	1	無回答	3		
						箕面市	1				
						門真市	1				
						野洲市	1				
						和泉市	1				
						無回答	6				
						合計	76	合計	79	合計	24

呼吸が楽になるハリ・刺さないハリへの同意

		前のみ		後のみ		前後（前）		前後(後)	
呼吸が楽になるハリ	試します	70	92.1	36	45.6	20	83.3	21	87.5
	試しません	6	7.9	40	50.6	4	16.7	3	12.5
	無回答	0	0.0	3	2.5	0	0.0	0	0.0
刺さないハリ	試します	67	88.2	66	83.5	21	87.5	20	83.3
	試しません	9	11.8	11	13.9	3	12.5	4	16.7
	無回答	0	0.0	2	1.3	0	0.0	0	0.0

呼吸が楽になるハリ（鼻通・扶突・人迎へのパイオネックスゼロの貼付）は、レース後のみの利用者を除き、それ以外の部位への刺さないハリへの同意はすべて80%を超えていた。

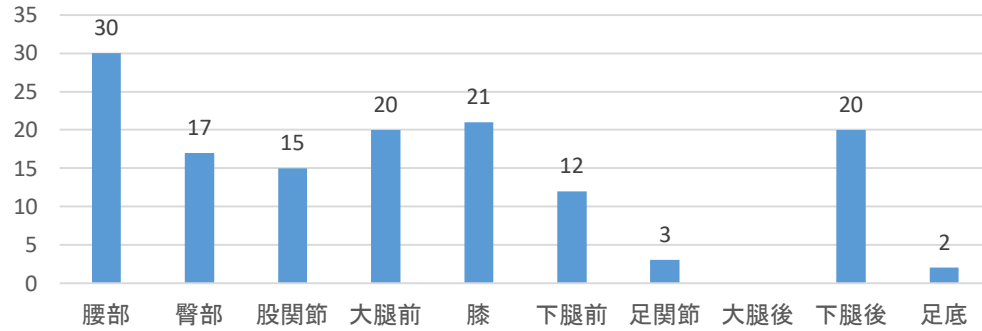
利用者が一番気になる部位



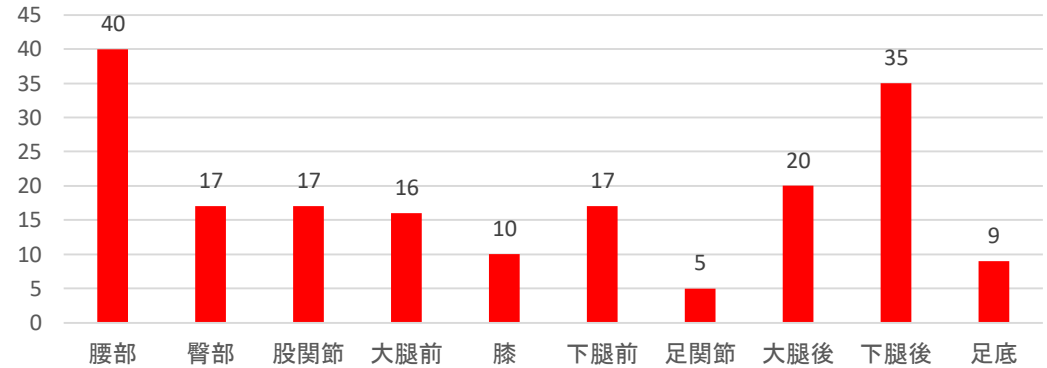
レース前のみ利用者は膝，レース後のみ利用者は下腿部が気になる人の割合が最も多かった。レース前後の利用者は，レース前は腰部から下腿部にかけて全体的に訴えていたが，レース後では膝が気になる人の割合が多かった。

実際に施術した部位

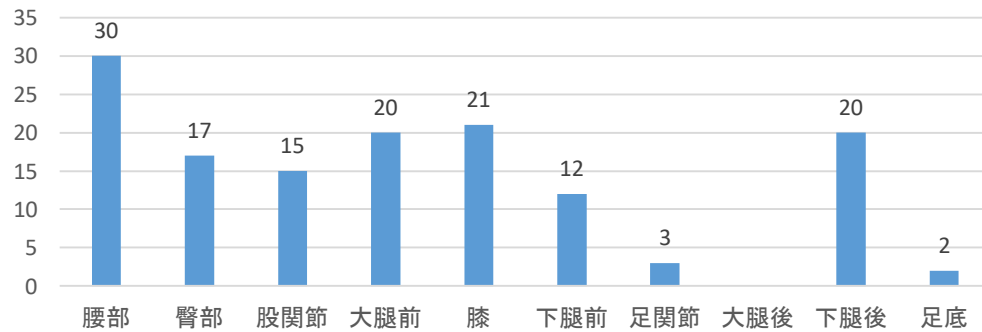
前のみ



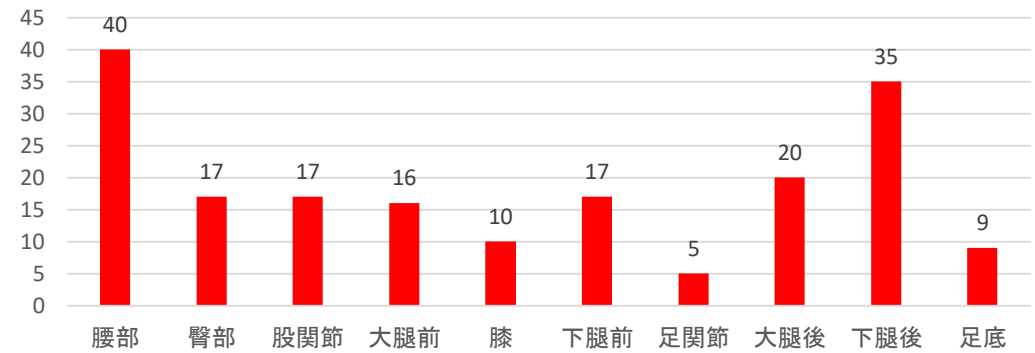
後のみ



前後（前）

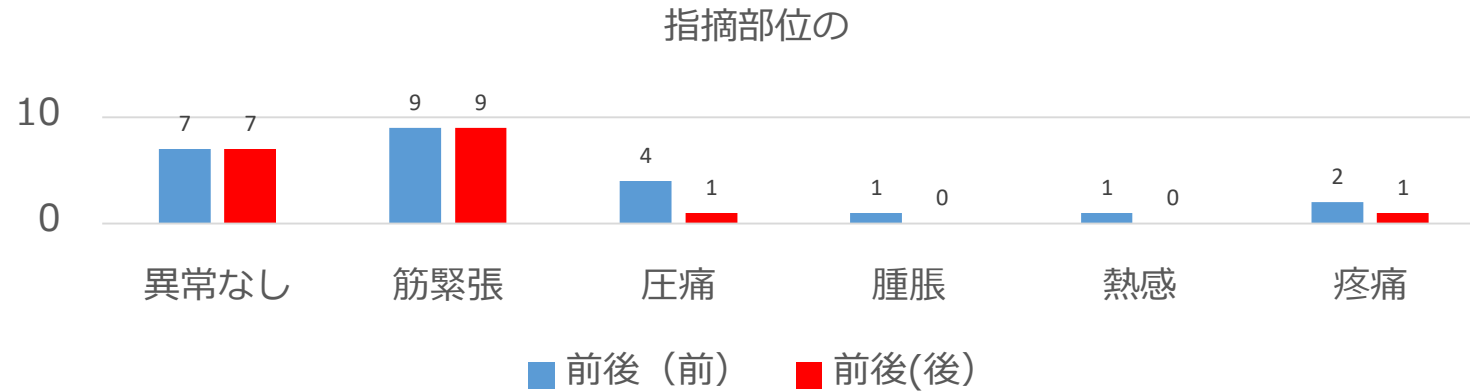
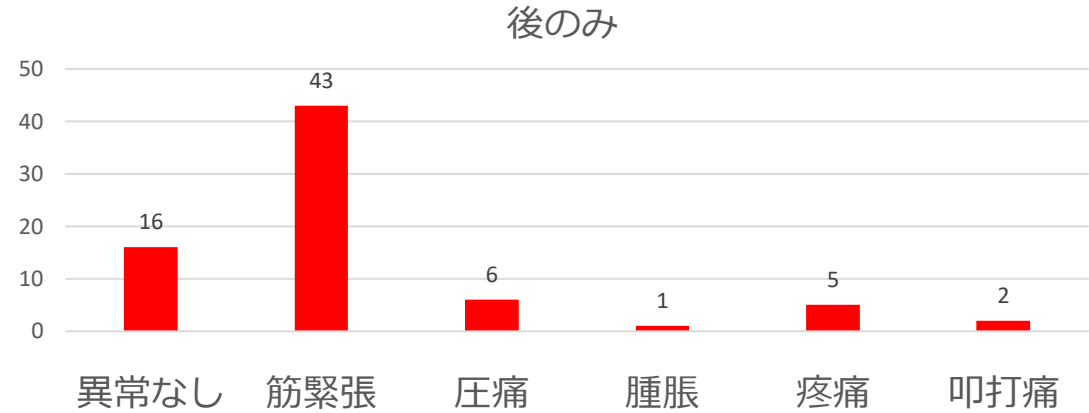
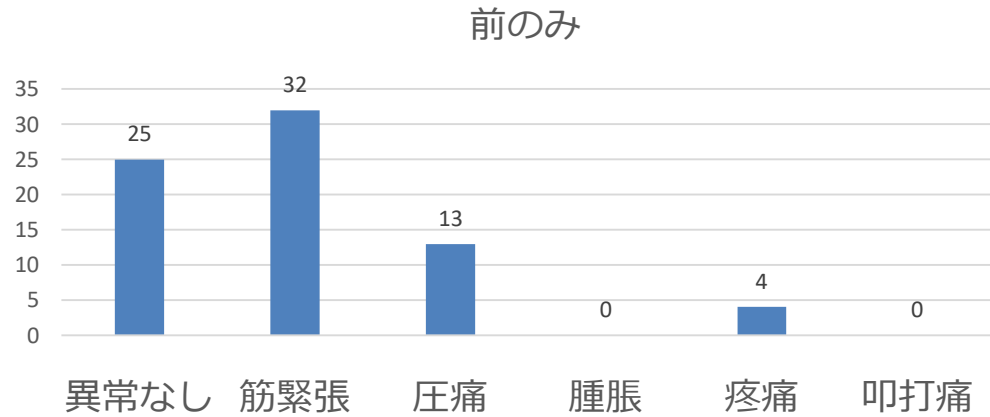


前後（後）



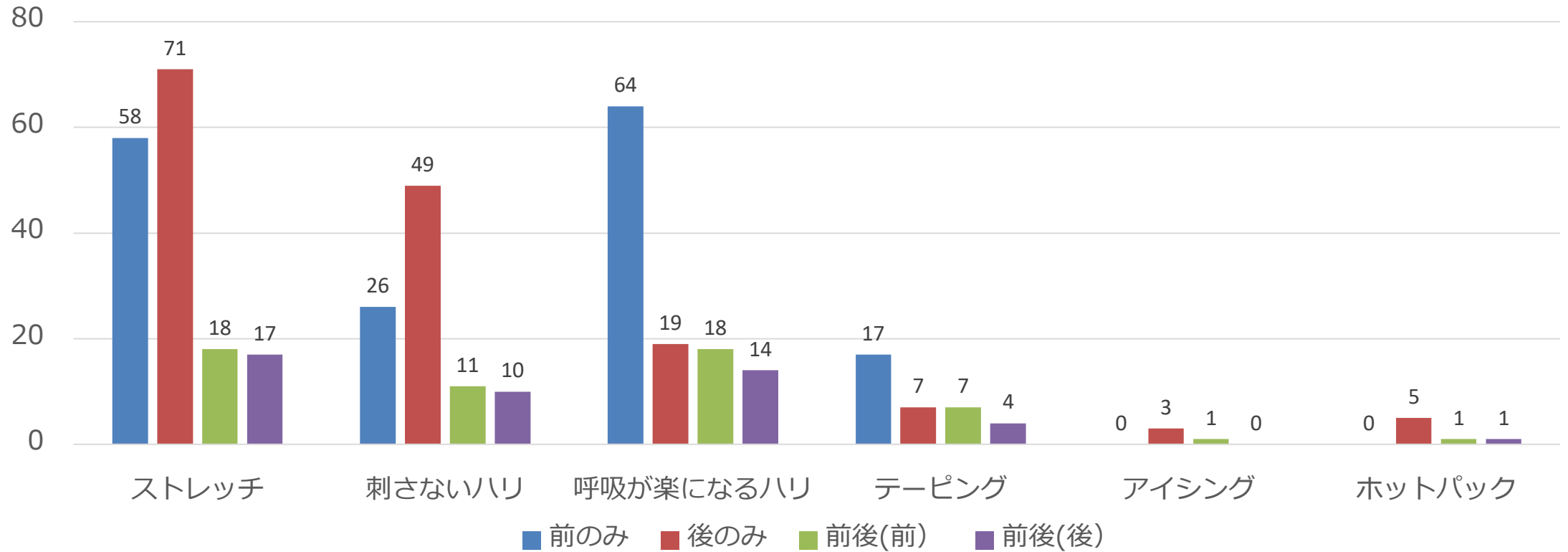
施術部位としては全体的に腰部が最も多かった。レース後は大腿部・下腿部後面の施術割合が高かった。

指摘部位の状態



指摘部位の状態は、レース前後共に筋緊張が最も多かった。

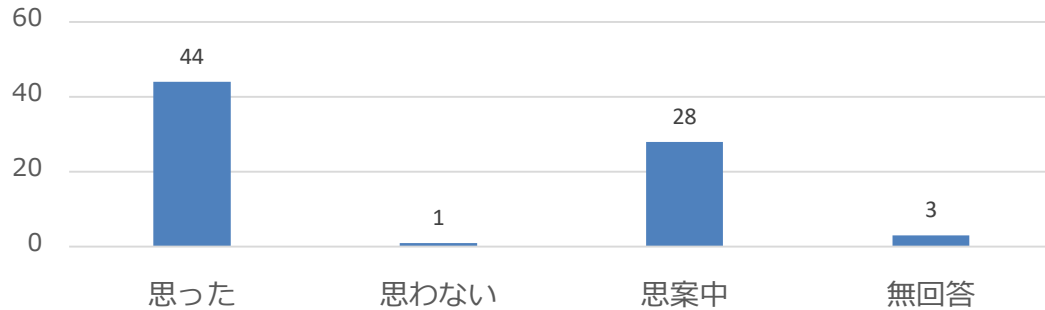
提供内容



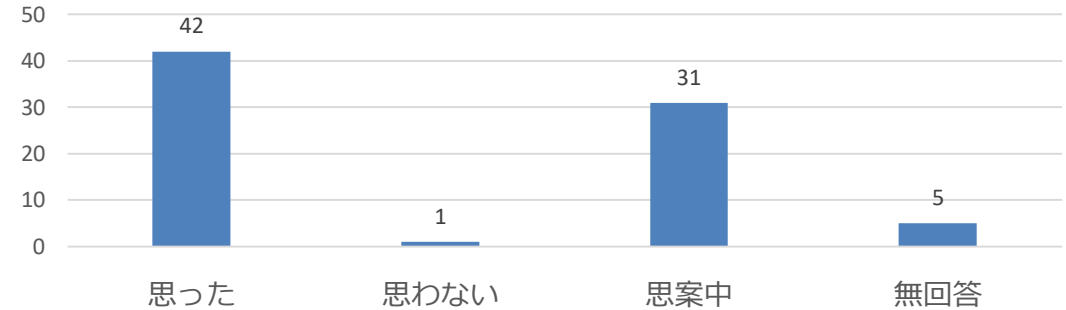
レース前は、呼吸が楽になるハリの貼付が最も多く、レース後はストレッチが最も多かった。

今回を機に日頃のコンディショニングに鍼灸を利用したいと思いましたが

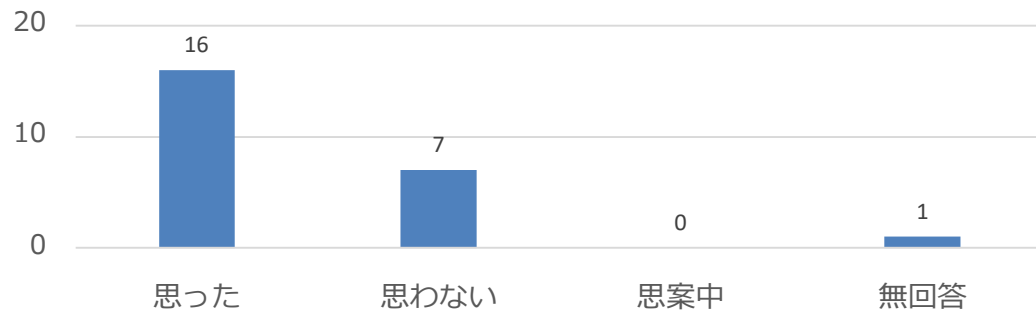
前のみ



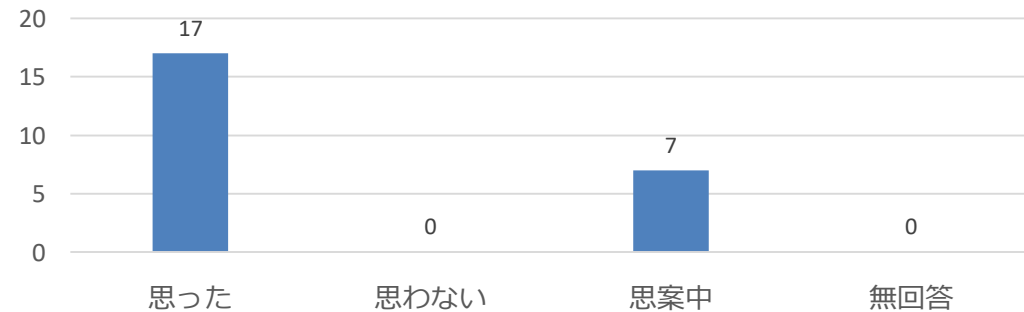
後のみ



前後 (前)



前後(後)



レース前、後いずれかの利用者は、「思った」と回答した人が53~57%であった。レース前後に利用した人は、レース前に「思わない」が7名であったが、レース後では0名、思案中が7名であった。

まとめ

今回の利用者はのべ203名であった。レースの前後いずれかの利用者は40歳代で初めて利用した人の割合が多く、レース後にポスターを見て、呼吸が楽になるハリを体験にしたいと訪れたケースもあった。前後ともハリの経験が無い人の割合が多かったが、利用後は若干ではあるが鍼灸を利用したいと思う人の割合が多く、またその他の人においても思案中と前向きな回答を得た。

前後両方利用した人は50～60歳代の人で、4回以上利用しているというリピーターが多く、ハリの経験やコンディショニングに鍼灸を利用したいかというアンケートからも、日頃から鍼灸を利用していることがわかった。さらにレース後に再度利用することで、鍼灸を利用したいと思わないと回答した人が無くなり、今回を機に日頃のコンディショニングにおける鍼灸利用に対する理解が深まったと思われる。

鍼灸師19名(内術者15名)、山正スタッフ3名(受付・アンケート)、学生スタッフ2名が問診の補助を担当した。待ち時間が長くなる時間帯もあり、単時間でのストレッチ・刺さないハリの貼付・問診票の記載に対する術者の負担が懸念されたが、昨年と比較して刺さないハリの貼付率、問診票・アンケート票の記載漏れは改善され、事前研修の成果とチームワークへの理解の向上であると考ええる。

高槻では初めて学生スタッフが参加し、鍼灸師にとっても学生にとっても、有意義な活動であった。ボランティア活動は利用者のためであると同時に、鍼灸師や学生が日常業務にはない経験が出来る場である。このようなボランティア活動を通じて、スポーツ鍼灸の社会への理解を深めていきたいと考える。