

# KIZUNA

## 通 信

発行：公益社団法人福島県整骨師会



### 第4回県民健康づくり一般公開講座開催

11月16日(日)午前10時から公益社団法人福島県整骨師会主催による第4回となる、県民健康づくり一般公開講座が郡山ビューホテルにて300人が集い開催されました。講師の先生は、公立大学法人福島県立医科大学 疫学講座 主任教授 大平哲也先生で演題は、『笑い与健康について』～笑ってストレス解消、生活習慣病・認知症予防～と題され巧妙な話術で観衆の笑いを誘い、終盤には笑いヨガを皆で行い最後まで笑いの中での終了となりました。笑いの定義は、ユーモアに対する身体的な反応であり、声を出して笑う事。笑うと身体の多くの部分の筋肉を使うので、毎日よく笑う人は、NK細胞が活発になり、脳が活性化され、ストレス解消にもなり、しいては生活習慣病・認知症の予防にもなるとの事です。ほとんど笑わない人は、ほぼ毎日笑う人に比べて2倍以上認知機能低下症状を有しているとの事です。最近、暗いニュースが多く笑えなくなっていま

すが、体操しながら無理やり笑っても、楽しい事や面白い事で笑っても効果は同じそうです。前に聞いたのですが、「嘘でもいいから笑え・腹から笑え」と言われた事を思い出しました。

講演後、社会福祉部長による『柔体操』が行われました。大盛況の中終了しました。

皆さんの帰りの顔は、にこやかで明るい表情でお帰りになりました。

27年度は11月29日(日)同会場にて開催予定です。

#### CONTENTS

- ・第23回文部科学大臣杯争奪日整全国少年柔道大会  
第4回文部科学大臣杯争奪日整全国少年柔道形競技会  
第38回厚生労働大臣旗争奪日整全国柔道大会……………2
- ・患者の治療能力を引き出す  
北海道柔道整復師会会長 萩原正和…3
- ・健康柔体操 左右体さばき投げのポーズ……………4
- ・編集後記……………4



## 第23回 文部科学大臣杯争奪 日整全国少年柔道大会

## 第4回 文部科学大臣杯争奪 日整全国少年柔道形競技会

## 第38回 厚生労働大臣旗争奪 日整全国柔道大会

平成26年10月13日（体育の日）「講道館」大道場に於いて開催されました。47都道府県の代表48チーム（東京都2チーム）が集い、台風接近の為15分早く開会式が始まりました。昨年の優勝チーム茨城県代表を先頭に北からの入場で、本県代表の四倉松武館の選手も堂々たる行進でした。

福島県代表の四倉松武館は、開会式終了直後第三試合場の第一試合で、高知県代表と対戦しました。先鋒の関川颯太君は、惜しくも一本負け。続く次鋒の岩崎由奈さん、中堅の佐藤悠雅君は、大接戦も共に引き分け。副将の渡辺航平君は、惜しくも一本負け。大将の賀澤夢海君は、抑え込みで見事一本勝ちしました。一勝二敗二分と大健闘しましたが、初戦惜敗しました。

優勝は、山口県を1対3で下した青森県代表でした。第3位は、広島県、愛知県でした。



松武館の選手



形競技会は、講道館6階学校道場で行われ東京Aが優勝、準優勝が青森A、第3位に兵庫県、第4位に岐阜県が入賞し、団体戦の決勝戦前に投げの形演武が行われました。

詳しくは、日本柔道整復師会のホームページで閲覧できます。（形の動画も見られます。）

午後から行われた第38回日整全国柔道大会は、東北チームは南関東チームに1対3で惜しくも敗退しましたが、南関東チームは決勝まで進み北信越西部チームを2対1で下し見事優勝しました。



# 患者の治癒能力を引き出す

公益社団法人北海道柔道整復師会会長 萩原正和

整骨院、接骨院、ほねつぎ（以下整骨院と総称）を開業できるのは、国家資格を持つ柔道整復師だ。では一体、整骨院ではどのようなことを行っているのか、読者の皆さんはご存じだろうか？

訪ねてくる患者さんは、骨折、脱臼、捻挫、打撲などけがをした人たち。雪道で滑って手をついた際に骨折したとか、寝違えたり、重たい物を持ったりして腰や肩を痛めた——といった具合だ。

このようなけがに対応するのが柔道整復師だ。手技や包帯などによる固定といった方法があり、総称して「柔道整復術」と呼ばれる。聞き慣れない人もいるかもしれないが、簡単に言い換えれば、「元の状態に整える（回復させる）」という意味である。

例えば、骨折による骨のずれを合わせたり、脱臼した骨を元に収めたりする（骨折と脱臼は初回の応急処置を除いて医師の同意が必要）。柔道整復術の特徴は、手術や注射、薬などには頼らず、人間の持つ治癒能力を最大限に発揮させることで、その分、副作用も少ない。ただし、傷口がむき出しになっているような開放性のけがは、柔道整復術の対象外となる。

技術と最低限の医療道具があれば患部を処置できるため、海外の医師からは「技術を教えて欲しい」とよく言わ

れる。

また、コミュニケーションを大切に患者さんと1対1で向き合うため、患部だけでなく心の回復の手助けができる。

痛みは人の心をネガティブにし、免疫力低下の要因となるが、痛みを分かち合い、取り除くことで心が軽くなる。そんな心のケアをするのも私たちの仕事の一つだ。親から子、子から孫へと世代を超えて整骨院にかかる患者さんが多いのもこのためだろう。

「けがをしたら『萩原さんの所に行こう』って話しになるんです」。そんな声が聞こえてくると、本当に柔道整復師冥利に尽きる。

現在、世界保健機関（WHO）でも認知されている日本伝統治療（柔道整復術）を基盤として、ストレッチや機能訓練をする「運動療法」や、電気、温熱、冷却、光線などによる「物理療法」など、近代的な技術も取り込んだ施術へと進化してきている。

いま、柔道整復師も整骨院以外にその職種を広げている。病院勤務はもちろん、介護福祉の現場での機能訓練指導員、スポーツトレーナーなど、様々な分野で活躍し、その舞台は海外へと広がっている。



知  
つ  
て  
ま  
す  
か!

# 接骨院・整骨院のかかり方

健康保険が使えるものと使えないものがあります

## 保険が使えるもの

### ケガや原因のある痛み

- 日常生活やスポーツで、捻挫したり打ったりして、負傷したとき
- 日常生活やスポーツで、同じ動作の繰り返しや間違った動作によって、負傷したとき
- ◎接骨院や整骨院で、骨折・脱臼・打撲・捻挫・挫傷（肉ばなれ）と判断されたとき（骨折、脱臼は応急処置を除き、医師の同意を得ることが必要です）
- ◎急性、亜急性の骨・筋肉・関節のケガや痛みで、原因のはっきりしているとき



## 保険が使えないもの

### 病気や原因不明の痛み

- 日常生活での単なる肩こり、筋肉疲労、体調不良
- 神経痛、リウマチ、ヘルニアなど慢性の病気
- 脳疾患の後遺症などの慢性病
- スポーツなどの肉体疲労からの回復目的
- 工作中的のケガ（労働災害等の適用）
- 病院や診療所などで、同じ負傷を治療されている場合



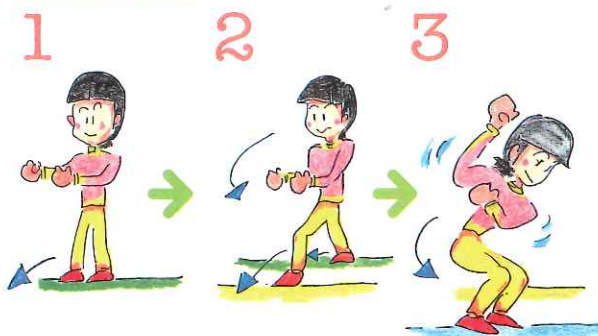
原因をはっきり伝えてください

## 健康柔体操

### 左右体さばき投げのポーズ

柔道の基本姿勢である自然本体より右組み左組み交互にすり足により左右斜め前に進み・投げのポーズを取り・もとにもどる動作を繰り返し行う運動です。攻撃・防御それぞれに備える中にひとり乱取りのような気持ちで行うのも楽しいと思います。

Let's Try やり方



左右2セットずつ

Let's Try やり方

1. 両足を肩幅に開いて立ちます。右手で相手の襟を左手で袖をつかむような気持ちで構えます。
2. その姿勢から右足より斜め前に踏み込みます。左足は揃わないようにしていつも一定の足幅を維持していきます。

3. 2歩進み・投げのポーズを取り・2歩下がります。2セット行ったら同様に左組みに構えなおして左足より2歩進み・2歩下がります。

### この運動の効果

柔道の右構え・左構えを体感しながら左右斜め前に斜め後ろにと身体を動かすことによりバランス感覚を高めていきます。後方にさがるという動作が入っているために運動を通じて脳を活性化していくことにも役に立ちます。高齢の方はできるだけゆっくりと行ってみましょう。健康柔体操の中でも転倒予防にうってつけの運動です。

### 編集後記

KIZUNA第2号の発行になりました。普段原稿を書く事に慣れていないためなかなか筆が進まず大変でした。患者さんにもっと柔道整復師の事を知って戴きたく、また、我々会員がどういう事業をしているのか？また施療の話題にでもなればとの思いもあり執筆しました。何か話題になるものがありましたら御一報下さい。（緑川）  
面白い内容に心掛けてます。（三浦）  
さらなる内容の充実に向けてがんばります。（小野里）  
もっと柔道整復師を知っていただけるような記事を執筆したい。（志田）  
更に充実した内容になる様にしていきたいです。（佐藤）