

KIZUNA

通 信

発行：公益社団法人福島県柔道整復師会



第5回県民健康づくり講演会 が開催されました

平成27年11月29日(日)午前10時30分から公益社団法人福島県柔道整復師会主催による5回目となる「県民健康づくり」一般公開講座が、郡山ビューホテル4階パラシオにて約450人を集め開催されました。講師の先生は、南相馬市立総合病院副院長兼脳神経外科科長の及川友好先生が『知って得する実用的脳梗塞の知識』と題され、一般の方にも解り易く講演して下さいました。脳卒中の死亡率と塩分摂取量、肥満や喫煙との関連性等を指摘し、生活習慣病の改善による予防の大切さを促しました。

『脳卒中』の中には、「脳梗塞」「脳内出血」「くも膜下出血」の病名があり、共通した症状は(突然の半身麻痺)(突然の言語障害)(突然の顔面麻痺)(突然の複視)(突然の半盲)(突然のめまい)(突然

の感覚障害)(突然の頭痛)(その他)これらの症状が一つでも現れたら『直ぐに脳専門医のいる医療機関に救急車か家族の車で向かって診察を受けてください。』との事です。突然に来るので、ためらわずに、遅くても3時間以内に受診されれば、後遺症も軽く、残らない事もあるそうです。私達柔道整復師が施療する『けが(骨折・脱臼・捻挫・打撲・挫傷)』にも言えますが、早期受診・早期治療処置が大事な事です。

講演後の質疑にも丁寧に解り易く、ご回答いただきまして皆さん「いい話が聞けた。ありがとう。」と喜んでおりました。

その後、日黒総務部長よる『柔体操』が行われ、大盛況の中終了しました。

第5回 文部科学大臣杯争奪 日整全国少年柔道形競技会

第24回 文部科学大臣杯争奪 日整全国少年柔道大会

第39回 厚生労働大臣旗争奪 日整全国柔道大会

平成27年10月12日(月)(体育の日)東京の「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、予定通り8時40分から昨年度優勝チームの青森県代表チームを先頭に南の沖縄チームから北の北海道チームの入場行進で、本県代表内郷柔道塾の選手も堂々たる行進でした。

今年は、開会式の後、9時20分から少年形競技が大道場の第一試合場と第三試合場でAブロックとBブロックで同時に予選が始まりました。Aブロックの愛知県、静岡県、香川県とBブロックの北海道A、千葉県、群馬県の各上位3チームが決勝へ進みました。同時刻から6F学校道場と5F女子部道場では会員柔道団体トーナメント戦が準々決勝まで行われました。11時から大道場で少年形競技決勝が6チームで再度競技され愛知県が優勝し、香川県が準優勝、北海道Aが第3位に入賞しました。その後会員の準決勝が行なわれ、その間に会員の投の形・古式の形が演舞されました。後に会員の決勝が行われ近畿対東京は1勝1敗3分の白熱した試合が行われ、代表選で東京が制覇し、続いて形競技と団体戦の表彰式がありました。



13時から柔体操があり、少年柔道大会が始まりました。福島県代表は、第1試合場で第一試合目鹿児島県代表と対戦し、先鋒は引き分けとなり、次鋒戦からは1本負けが続き1分4敗と実力を発揮できず初戦敗退しました。若いチームなので今後の精進を期待します。

さあ冬本番、腰痛にご用心

公益社団法人北海道柔道整復師会会長 萩原正和

とうとう冬本番。この時期は雪かき作業をはじめ、年末年始の大掃除、引っ越しで重荷を持ち上げることにより、ぎっくり腰など腰の捻挫や打撲、背部挫傷の患者さんが特に多くなる時期だ。

整骨院、接骨院、ほねつぎ（以下整骨院と総称）は骨折、脱臼、捻挫、打撲などのケガが対象。「腰」は「肉月」に「要」と書くように体の要。腰を痛めると、体を動かすのも不自由になることがある。

厚生労働省が実施した「平成22年国民生活基礎調査」で、病気やケガなどで自覚症状のある有訴者のうち、男性第1位と女性第2位は腰痛だった。つまり、一番身近な悩みと言える。

ところが、痛めてすぐの腰痛対処法は意外と知られていない。他のケガや炎症と同様に、急性腰痛は風呂などでじっくり温めると悪化の一途をたどってしまう。炎症には、冷却と安静が原則。湯船につかるのではなく、シャワーを使うなど、初期は腰を温めないような工夫が必要だ。

安静にずっと寝ている訳にもいかなない方には、医療用の腰部コルセットをお勧めしたい。正しく装着することで腹圧を高め、腰の負担軽減をする作用がある。また、症状が重くない方も中腰の作業時の装着で予防の一助とな

る。ただし、依存しすぎると本来の筋肉が弱ってしまうので、使い方には注意が必要だ。

ケガの早期回復には治療が一番。医療機関は種々あるが、整骨院に患者さんが来院する理由の一つに、健康保険が適用でき、自己負担額が安価であることも挙げられる。治療の部位数と保険負担割合などで額は変わるが、急性捻挫・挫傷の初検時治療1部位は230円（1割負担）。2回目以降の治療1部位だと100円以内（同）だ。整骨院によっては別途費用がかかることもあるが、患者さんや医療費を削減したい健康保険にとってもやさしい。

また、整骨院は中学校区に一軒あるような近所にある医療機関だ。交通費をかけずに徒歩圏内で通院できるのも利点といえる。

時として、腰痛には病気が隠れている。整骨院を開業する柔道整復師は内科、整形外科など多くの医療知識がないと国家試験に合格できない。熟練した柔道整復師は問診や徒手検査などで病気との鑑別を行う。業務範囲外と思われる症状に対しては病院も紹介するので、安心して通院できる。

身近なケガ、腰痛。この冬も、そんな体の要と上手に付き合っていく必要があるようだ。



整

知っていますか!

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 釣込腰体操

柔道の投げ技からアレンジされた体操です。

本来は相手の襟を突き上げるように入り崩して引き手とともに投げをうつ技です。健康柔体操では腕を突き上げるように背中を伸ばして投げをうつように身体を斜めに前屈していくようにする運動にしています。柔道の動きを感じる体操です。

Let's Try やり方



1. 足を肩幅に開いて立ちます。両手を前方へ肘を軽く曲げて上げます。
2. 膝を曲げながら上体をひねります。ひねっていった側の腕を上方へ突き上げます。膝を伸ばしながら全身を伸ばします。
3. 息を吐きながら反対側の膝に向かって投げきるように上体を回していきます。
4. 回しきったら反対側に投げるポーズを作り逆の技を行います。交互にゆっくりと2回程度行いましょう。

この運動の効果

膝の曲げ伸ばし動作や身体移動動作によって自身の体重を利用しての下半身トレーニング効果があり、腕を伸ばし大きくひねり回すことによるストレッチ効果が得られます。投げる動きの際に息を吐くようにすることにより自然な形で腹式呼吸を行うことができます。腹式呼吸は横隔膜の上下動があり内臓の代謝も良くなります。

編集後記

立春とは名ばかりの春で、寒さは今が一番寒いのではないかと思います。しかし、確実に春は近づいています。庭のふきのとうが顔をだし、県南地方では、白河のだるま市が過ぎると日一日と暖かくなり、三寒四温が繰り返されます。体調を崩さぬようにご自愛を!!

今年は、インフルエンザが、今時期最も多いそうです。花粉症もこれからダブルパンチにならない様、うがい・手洗いを厳守しましょう。