

# KIZUNA

## 通信

発行：公益社団法人福島県柔道整復師会



### 第6回 県民健康づくり講演会が開催されました

平成28年11月27日(日)午前10時30分より、公益社団法人福島県柔道整復師会主催による健康づくり一般講座が郡山ビューホテル4Fパラシオで行われました。テレビや雑誌でも著名な大谷晃司先生(福島県立医科大学医療人育成・支援センター兼形成外科教授)を迎え、『なかなか治りにくい腰痛のはなし』と題し、ご講演を頂きました。腰痛による有訴者が男女共に高い(男性1位、女性2位)なか、来場者の関心も高く熱心に聞き入っている姿が目立ちました。

講演のなかで腰痛の原因はストレスやうつになっていることがある、そしてそのストレスを抑えるにはドーパミンを増加させればよい、ドーパミンを増やすには快樂と報酬が適切で、つまり恋愛や心地よい音楽、成功体験などがドーパミンを増加させ、鎮痛作用を示すということでした。確かに他の何かに熱中している時は痛みを忘れていたような気がします。

また、腰痛の再発予防、慢性化予防に自分で出来ることとして①運動、②姿勢、③規則正しい生活、④ストレスをためないこととし、腰痛が治らない時の医療機関受診のポイントとして①1ヶ月以上続く症状、②急速に症状が悪化、③安静の症状が強いをあげておりました。治療方法選択・継続の心構えとして、無理なく続けられるもの、効果があはつきりしないものを無理して続けない、少しでも調子が良いと思ったものを続ける、権威に頼らず自分に合うものを見つけるを挙げておりました。また、マインドフルネス(自己啓発療法あるいは心理療法の事)や認知行動療法(傷みをどう捉え、痛みによる行動をどうしたらよいかを考えさせる治療法)についても話され来場者からの質疑応答にも丁寧に回答して頂きました。

その後、来場者は聴講で疲れた心身を当会総務部員による健康柔体操でリフレッシュし、満足げな表情で会場を後にしていかれました。

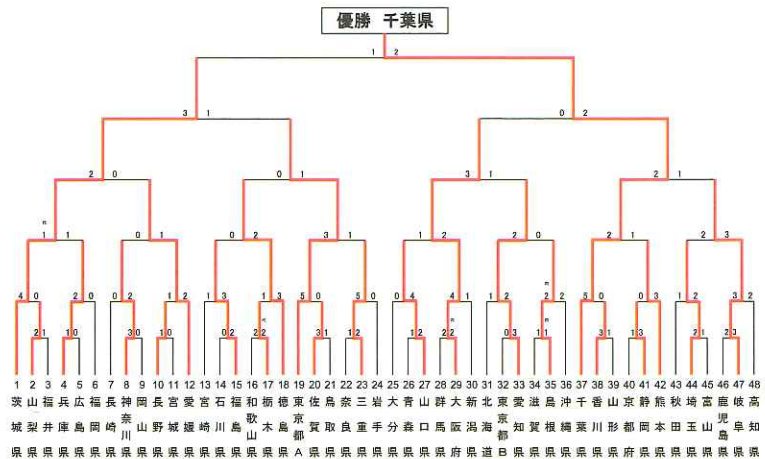


**第25回 文部科学大臣杯争奪**  
**第6回 文部科学大臣杯争奪**  
**第40回 厚生労働大臣旗争奪**

**日整全国少年柔道大会**  
**日整全国少年柔道形競技会**  
**日整全国柔道大会**

平成28年10月9日（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  
 都は2チーム）が集い、予定通り  
 開会式が8時30分から始まりまし  
 た。

9時20分から、4ブロック（1  
 ブロック7チーム）が、4会場で  
 同時に少年形競技大会が始まりま  
 した。各ブロックの1位チーム



（神奈川県、岐阜県、大阪府、愛知県）の4チームが決勝へ進出しました。決勝の前に会員による「投の形」「固の形」演武が行われました。

少年柔道形の部、優勝岐阜県、準優勝愛知県、第3位神奈川県、第4位大阪府となりました。その後「健康柔体操」が行われ、少年柔道大会が開催されました。

福島県代表は、内郷柔道塾ですが大将の新妻玲音君が負傷欠場となり、副将の矢吹武流君が大将に、副将に三浦君が入りました。先鋒我妻君、次鋒熊田君、中堅吉田君の5名の選手で戦うことになりました。

福島県代表は、積極的に攻め、素晴らしい試合で、ベスト16に入り、フェアプレー賞に選考され見事受賞されました。

日整柔道大会は、形競技と並行し、6階学校道場にて、東北チームは、初戦東海西部チームと接戦の末2勝2敗1分けも内容勝で勝ち上がり、2回戦は、去年の優勝チーム東京Aチームを破り波に乗る北関東チームで0勝2敗3分で残念ながら敗退となりました。

結果は、優勝南関東チームが中国に4：0、四国に4：1、準決勝北関東に4：0、決勝は、北信越西部に4：1と圧勝しました。準優勝に北信越西部、第3位に北関東・中関東が入賞しました。詳細は、日本柔道整復師会のホームページをご覧ください。形競技の動画も見られます。





# 利点多い整骨院での介護予防

北海道柔道整復師会会長 萩原正和

加齢に伴う筋力低下の予防や運動機能維持の拠点を整骨院・接骨院（以下整骨院と総称）に置く市町村が増えている。この増加の理由をご存じだろうか。

整骨院は徒歩30分以内で通えるような生活圏域内（中学校区域）にあり、地域包括ケアシステムの一端を担うという特徴がある。佳み慣れた地域の中で、身体機能が低下する前の対処や見守り機能という役割を持つためだ。

一般的に整骨院は、骨や筋肉、関節などの運動器のケガを専門に治療する場所だ。部分医療を担う整骨院を開業する柔道整復師は、国家資格取得のために必要な医療知識、医療技術、柔道整復術を徹底して学ぶ。つまり、運動器を知り尽くしたエキスパートであり、この技術と知識は介護予防にも通じている。

運動器のバランスや筋力が加齢により低下すると、身体機能自体が低下しやすい。すると、買い物や旅行などの外出に不安を覚え、行動が制限されることも多くなる。このような悩みに対し、気軽に運動機能向上のお手伝いができるのも柔道整復師の魅力だ。

介護保険で、柔道整復師は機能訓練指導員の名で働く。そして、通所介護事業所などに勤務したり、都道府県の指定で整骨院を開業したりして介護サ

ービス事業所を運営する。

また、整骨院を地域支援事業の介護予防のために運用することもある。設備投資に費用をかけずに機能訓練に特化したサービスをするため、他の医療・介護サービス事業所よりも費用対効果の高いメニューが提供できる。これで市町村は機能訓練の経費を抑えられ、代わりに多岐にわたる介護サービスを実施できる。

利点の多い整骨院での介護予防を委託している市町村は、全国はもちろん北海道でも増えている。旭川市、江別市、網走市、様似町、置戸町など、その輪は広がっている。

このような輪を全国各地の市町村へ行き届かせようと、公益社団法人日本柔道整復師会は介護予防手法を向上するため、2日間にわたるハードな講習会を開いている。3年ごとの更新制を設けており、受講終了の証である機能訓練指導員認定柔道整復師の称号を持つ者は9,504人（8月31日現在）にもものぼる。

加齢による筋力の衰えを予防するには、個人ではどうしても限界がある。整骨院などの身近な施設を活用し、近所の方と楽しく、柔道整復師という運動器のプロの指導を受ける機会が増えればと願っている。





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

## 腰痛予防のワンポイント

### 痛めずらい体の使い方

Let's Try やり方



## 編集後記

KIZUNA 第6号の発行になりました。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公益事業をしているのか？（少年柔道大会の主催、空手、柔道等の大会に於いての救護活動、ボランティア、災害時の救護等）何か話題になるものがありましたら御一報下さい。（緑）