

# KIZUNA

## 通 信

公益社団法人福島県柔道整復師会機関誌

### 第29回公益社団法人福島県柔道整復師会旗争奪 少年柔道大会が玉川村で開催されました

平成30年4月22日(日)午前9時30分から玉川村のたまかわ文化体育館にて公益社団法人福島県柔道整復師会主催による第29回目の少年柔道大会が開催されました。同時に、第7回公益社団法人福島県柔道整復師会少年柔道形競技会が、開催されました。

この大会は、第27回文部科学大臣杯争奪日整全国少年大会、第8回文部科学大臣争奪日整全国少年柔道形競技会の予選選考会を兼ねた大会です。

形競技会は、7チームが参加し、優勝は、安積柔道スポーツ少年団(取鈴木壮真君、受松本峻君)が、見事な演武を披露し連覇(昨年の優勝に続き)しました。準優勝に相馬市柔道教室(取志賀琥士郎君、受坂下瞬君)が入賞しました。

続いて、少年柔道大会が1ブロック3チーム総当たりの予選が始まり、ブロックを勝ち上がった7チームによる決勝トーナメント戦が行われました。結果は以下の通りです。

優 勝：郡山市柔道会 準優勝：田村柔道クラブ 第3位：保原柔道スポ少：内郷柔道塾



### 第26回 東北少年柔道大会

平成30年7月16日(月)福島県郡山市西部第二体育館に於いて開催されました。東北6県の代表12チーム(各県2チーム)が集い、熱戦が繰り広げられました。結果は次の通りです。

優勝は、五所川原柔道少年団(青森県)、準優勝八戸市柔道少年団(青森県)、第3位に、雄武館山中道場(秋田県)、高畠町柔道スポ少(山形県)でした。



### 第39回 東北ブロック会柔道大会

|                      |                  |
|----------------------|------------------|
| 20代 優 勝 牧野 孝彦会員(秋田県) | 準優勝 加藤 孝瑛会員(山形県) |
| 30代 優 勝 松田 幸泰会員(秋田県) | 準優勝 佐々木宏輔会員(秋田県) |
| 40代 優 勝 飯野 勝幸会員(宮城県) | 準優勝 寺山 智章会員(青森県) |
| 50代 優 勝 渡部 康光会員(宮城県) | 準優勝 太田 邦雄会員(岩手県) |

## 第7回 東北少年柔道形競技会

形競技会は、藤崎町柔道スポーツ少年団〔取高谷駿・受岩倉健介〕（青森県）が優勝（3連覇）、準優勝が安積柔道スポーツ少年団〔取鈴木壮真・受松本峻〕（福島県）、第3位に港北柔道スポーツ少年団〔取須賀彩芭・受大原慶樹〕（秋田県）が入賞し第8回日整全国少年柔道形競技会に出場します。



## 公益社団法人日本柔道整復師会 第39回東北学術大会福島大会

平成30年8月25日（土）・26日（日）郡山ビューホテルアネックスに於いて開催。初日、特別講演に福島県立医大特任教授宍戸裕章氏「肩関節脱臼の病態と治療」翌日は、福島県立医大整形外科学教授青田恵郎氏「股関節疾患のマネジメント」福島県立医大常任顧問菊地臣一氏「次代を担う君たちへ」と題して講演されました。

論文発表遠藤徳雄会員「指MP関節ロッキングの整復法～前腕回外位での整復～」・実技発表鬼澤武則会員「足関節内反捻挫テーピング法の下地の改善」と題して発表されました。



菊地臣一氏



遠藤徳雄会員



鬼澤武則会員

## 【ボランティア活動】

| 事業名       | 実施月日  | 会 場         | 摘 要                                       |
|-----------|-------|-------------|-------------------------------------------|
| 接骨院ボランティア | 5月12日 | いわき市立総合体育館  | 第64回福島県高校体育大会柔道競技 いわき地区大会<br>いわき地区 須藤寿次会員 |
|           | 5月13日 | いわき市立総合体育館  | 第64回福島県高校体育大会柔道競技 いわき地区大会<br>いわき地区 芳賀貴之会員 |
|           | 5月14日 | いわき市立総合体育館  | 第64回福島県高校体育大会柔道競技 いわき地区大会<br>いわき地区 内藤良博会員 |
|           | 5月20日 | あいづ総合体育館    | 福島県三道大会 柔道競技<br>会津地区 菊地真人会員               |
|           | 6月2日  | いわき市立南部アリーナ | 第64回福島県高等学校体育大会 柔道競技<br>いわき地区 須藤寿次会員      |
|           | 6月3日  | いわき市立南部アリーナ | 第64回福島県高等学校体育大会 柔道競技<br>いわき地区 牧野央尚会員      |



| 事業名 | 実施月日  | 会 場        | 摘 要                                     |
|-----|-------|------------|-----------------------------------------|
|     | 6月16日 | スポーツアリーナ相馬 | 高段者柔道大会<br>相双地区 木幡健次会員                  |
|     | 6月17日 | スポーツアリーナ相馬 | 福島県ジュニア県予選会<br>相双地区 小松孝行会員              |
|     | 6月24日 | スポーツアリーナ相馬 | 全国小学生別柔道大会 福島県大会<br>相双地区 小松孝行会員         |
|     | 7月15日 | 鶴ヶ城体育館     | 第72回福島県総合体育大会 柔道競技<br>会津地区 菊地真人会員       |
|     | 9月9日  | いわき市立総合体育館 | 第71回県総体スポーツ少年団体育大会 柔道競技<br>いわき地区 須藤寿次会員 |

## 健康<sup>やわら</sup>柔体操 ひねり当て

健康<sup>やわら</sup>柔体操のニーズが高まりいくつかの体操がアレンジされて行われてきました。そのひとつがひねり当てです。右・左と前方当てを体重移動して身体をひねりながらうつ運動です。

### **Let's Try** やり方



両足を肩幅より広く立ちます。右足に体重を乗せながら身体をひねっていきます。右の拳を構えたら左へ体重移動をゆっくり行います。



移動しながら息を吐き前方に当て身を行います。そのまま今度は左に身体をひねり左拳を構えて繰り返します。

逆側も同様にして  
くりかえし5回

### — この運動の効果 —

体重移動を、膝を曲げた状態でゆったりと行いますので脚の筋力をつけます。身体をひねる事によってサイドウエストの筋力アップとストレッチ効果があります。バランス感覚を養って転倒予防に繋がります。意識しての呼吸が自律神経の安定を図ることができます。どこでもその場でできる手頃な運動ですのでイラストを見ながらお部屋や職場でも行ってみてください。

# 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的一端を担うという特徴がある。住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、受講終了の証し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9504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。



イラスト・佐藤博美