

骨と健康にまつわる情報をお届けしています

Cures

キュアーズ



せいこ
整子ちゃん

発行 公益社団法人 大阪府柔道整復師会
OJTA: Osaka Judo Therapist Association

2020
Vol. 33

「フレイル」という言葉をご存知ですか？

「フレイル」とは、介護の危険が高いが、まだ健康を維持出来ている状態のことを言います。自立した生活が出来なくなるまでの期間を「健康寿命」と言います。フレイルは健康寿命が終りに近付いていることを示していますが、適切な心掛けをすることで、十分に自立した状態を維持できることもわかっています。機能的な障害が生じてからでは、自立状態に戻ることが難しくなるため、早くから心と体の手入れをすることが望ましいです。フレイルをどのように診断するかは、まだ世界共通の基準がありません。現時点で、最もよく使われている評価方法は、米国の先生が提唱された基準で、次の5つの項目です。

①力が弱くなった(握力の低下) ②活動量の低下(不活発) ③歩く速さが遅くなった ④疲労感 ⑤体重減少
のうち3つ以上に該当する場合をフレイル、1つまたは2つに該当する場合を前フレイル(プレフレイルとも言います)、全く該当しない場合は健常高齢者と分類します。

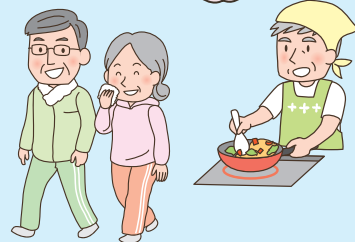
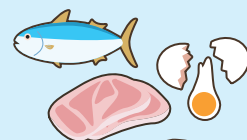
フレイル状態を招く原因は沢山ありますが、慢性的に管理が必要な病気や体力を消耗するような病気(癌や肺気腫、貧血、腎臓病、慢性心不全など)は関連することが知られています。この中で2つの疾患が重なると、飛躍的にフレイルを合併するパターンが増え、疾患やフレイル状態の管理に、特に注意が必要になります。

健康管理で最も大切なことは①栄養(アミノ酸)、②運動(筋肉の収縮)、③インスリン、の3つがあげられます。とくにアミノ酸の摂取は、3食とも摂取することが望ましいと言われています。

運動をすれば年齢に関係なく筋肉合成はされます。高齢者は様々な病気や怪我をされている方がいます。自分に合った運動を選択することは継続して運動を行える秘訣にもなります。安全にかつ楽しく運動を生活の中に取り入れましょう。

高齢期の健康管理で大切なこと

- 1) 規則正しい生活をする
- 2) 定期的な運動(散歩や体操)をする
- 3) バランスのよい食事をする
- 4) 社会活動に参加すること



外出する・運動するなど、活動的な生活を維持しましょう!

(詳しい内容は下記のURLまたは右側のQRコードよりご覧ください。)

<https://www.ncgg.go.jp/cgss/department/flail/documents/20160630kennkoutyoujutext.pdf>





整子のインタビュー

大阪府柔道整復師会

会長編



Q 大阪府柔道整復師会ってどんな組織なんですか？

A 大阪府下で働くおよそ1,700名の柔道整復師を会員に擁する職能団体です。府民の皆さんの健康を守り、広く社会に公益をもたらすことを目的として、時には行政や他の専門士業団体と連携して、さまざまな事業を行っています。また、各地域では会員の柔道整復師が皆さんの健康のために活動をしています。

Q どのような活動をしているんですか？

A 大阪マラソンのような大きなイベントのほか、地域のバレーボール大会などで救護活動や、高齢者を対象とした地域支援・介護予防のための講座を各地で開催しています。また、どなたでも無料で聴講いただける、府民健康づくり講座なども開催しています。ほかにも柔道整復師の人材育成として、専門学校も運営しています。



Q 最後に、府民の皆さんに向けて一言お願いします！

A 本会のこういった活動をご理解いただければ幸いです。これからも府民の皆さんの健康のため、さまざまな活動を行っていきます。また、本会のホームページでは、安心してかかっていたただける会員の施術所検索ができるほか、さまざまな情報を掲載していますので、ぜひご活用下さい。

柔道整復術の歴史 その⑤

医師の資格を持たなければ出来ないことになったことで、一度壊滅状態に陥った接骨術じゃが、大正元年(1912年)ごろから柔道家や柔術家によって接骨業公認運動が盛んになるんじゃ。そして翌年の大正2年(1913年)に柔道接骨術公認期成会が結成され、政府への接骨術公認の請願運動が始まるんじゃ。じゃが、政府は接骨術の有効性を一部認めながらも「日本の医療を西洋医療に一本化する」という医制の観点から、接骨術は公認できないとの立場をなかなか変えることはなく、苦難の時期が続くんじゃ。



ふむ、難しいらう...

マイナス思考と上手につきあう 認知療法トレーニングブック

著者:竹田 伸也 定価:1,000円+税

この原稿を書いている現在、新型コロナウイルスの影響で外出自粛の要請がなされていて、自由に出かけたりすることが制限されています。この他にも、子供も大人も何かとストレスのかかる現代社会において、生きづらさを感じている人は少なくないのではないのでしょうか。例えば友だちにLINEを送り、既読になってもなかなか返事が来ない時、あなたはどのように感じているのでしょうか?「相手に嫌な思いをさせたかな?」と不安になるのでしょうか?それとも「すぐに返事を返さないなんて失礼な!」と怒りを覚えるのでしょうか?はたまた「まあ、そのうち返事来るでしょ」とゆったり構えるのでしょうか?このように同じ物事でも捉え方ひとつで感じ方は変わります。本書ではこういった捉え方のクセ(認知の歪み)が8パターン示され、読者がそのクセに気づいて、うまく折り合いをつけるためのトレーニング方法が紹介されています。



活動報告

■第16回少年少女柔道豊能大会

令和元年12月1日(日)に豊中市の「豊中市立武道館(ひびき)」にて標記大会を主催いたしました。大阪府下から約250名の選手が一堂に集まり、小学3年生~6年生が各学年に分かれて試合を行いました。また、救護には当会の会員柔道整復師があたり、幸い大きなケガや事故などはなく、無事に閉会することができました。本大会は日本柔道整復師会で開催される全国大会の予選を兼ねており、各学年のベスト8は大阪府柔道整復師会で開催される本予選の出場権が獲得できます。当会では柔道を通じて青少年の健全な育成にも尽力しており、このような地区大会から将来のオリンピック選手が出ることを期待しています!



学術専門講座

令和元年9月7日

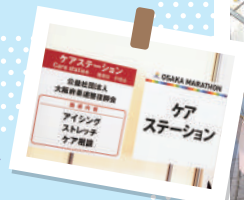


西成区民まつり

令和元年10月6日

■第9回大阪マラソン

令和元年12月1日(日)、第9回大阪マラソンが開催され、約33000人のランナーが出走しました。「無事に自宅まで帰ることができる様に!」のコンセプトのもと、ストレッチング、アイシング、テーピングをランナーの皆さんに施しました。



高石健幸フェスティバル 令和元年11月23日

今年からコースの大幅な変更があり、それに伴って活動場所が南港のインテックス大阪から大阪城横の読売テレビの新社屋内になりました。会員の先生方の施術によって「この後、東京まで無事に帰ることができそうです。」「明日は何とか仕事に行けそうです。」と、笑顔で戻られるランナーの表情が印象的でした。





ご存知ですか？

重度障がい者医療費・老人医療費 大阪府福祉医療費助成制度



重度障がい者医療費助成制度

大阪府内にお住いの重度障がいがある方に対して、必要とする医療が容易に受けられるよう医療費の自己負担額の一部を助成する制度です。

対象になる方

- ▶ 身体障がい者手帳1級・2級をお持ちの方
- ▶ 重度の知的障がいの方
- ▶ 中度の知的障がい
身体障がい者手帳をお持ちの方
- ▶ 精神障がい者保健福祉手帳1級をお持ちの方
- ▶ 特定医療費(指定難病)受給者証または
特定疾患医療受給者証をお持ちで、
障がい年金1級または特別児童扶養手当1級に
該当の方

所得制限

障がい基礎年金の全部支給停止基準を準用しています。

老人医療費助成制度(経過措置)

老人医療費助成制度は、障がい者医療・ひとり親家庭医療と整理・統合し、平成30年3月31日(2018年3月31日)をもって廃止となりました。

平成30年3月31日(2018年3月31日)時点での老人医療費助成制度対象の方は、経過措置として令和3年3月31日(2021年3月31日)まで引き続き助成を受けることができます。(毎年医療証の更新が必要です。)

所得制限

対象の方によって異なります。

〈所得制限について〉

詳細はこちらのQRコード(大阪府ホームページ)をお読みいただくか、お住まいの各市町村窓口へお問い合わせください。



注意! CAUTION!!!

交通事故専門・肩こり・〇脚矯正・骨盤矯正・小顔矯正・無料体験・スポーツ障害・ダイエット・美容・産後ケア・〇〇キャンペーン・満足度〇〇%など接(整)骨院でこのような看板・チラシ・広告・ホームページは全て違法なものです。ご注意ください。

詳しくは当会ホームページをご覧ください。《療養費適正化特別対策班》

INFORMATION

お近くの整骨院検索や健康情報は **コチラ** から

公式ホームページ

<http://www.osaka-jyusei.or.jp>



Twitter



YouTube



Facebook

大阪府柔道整復師会専門学校 Vocational College of Judo Therapist Association

—— 実践力のある医療人を目指す —— 全国で唯一「4年制」の柔道整復師専門学校

オープン
キャンパス
開催中!

編集 後記

2020年、令和最初のお正月、また東京オリンピック開催年との事で日本中が盛り上がっていましたが、クルーズ船から新型コロナウイルスが発生し瞬間に日本全国に感染が広がり、感染予防のためにマスク、消毒薬などを求め、また一部の転売ヤーが買占めをして、市中から無くなり、医療機関にも影響が出て日本中がパニックになりました。ある詩人が「うばい合えば足らぬ、わけ合えばあまる」と言っています。人々みんながこのような心を持てば安心して暮らして行ける世の中に成るのではないかと思います。(ハーディ)



公益社団法人
大阪府柔道整復師会

〒550-0004
大阪府大阪市西区靱本町3丁目10番3号

TEL.06-6444-4151