

東日本大震災の被害に 遭われました皆さまへ

3月11日に発生した東日本大震災におきまして、亡くなられた方々のご冥福をお祈り申し上げますとともに、被災された皆さま、そのご家族の方々に心よりお見舞い申し上げます。被災され、不自由な生活を余儀なくされている皆さま、及び地域全体の日も早い復興を心よりお祈り申し上げます。
公益社団法人大阪府柔道整復師会 会長 阪本 武司

公益事業報告 Activity Report

大阪府柔道整復師会は、公益社団法人として、地域の方々の健康保持や救護など、様々なボランティア活動を行っています。

少年少女達の真剣勝負 大阪府代表5名も決定

第23回 大阪府知事杯争奪 大阪柔整少年少女柔道大会

平成23年6月19日(日)午前9時より第23回大阪府知事杯争奪大阪柔整少年少女柔道大会が、大阪柔整会館5階柔道場で開催された。主催は公益社団法人大阪府柔道整復師会等。参加者は少年少女318名。なお、本大会は第20回日整全国柔道大会の予選を兼ねている。



田中 義昭柔道部長の開会宣言後、阪本 武司大会会長代行の徳山 健司副会長が「本会は青少年の健全育成を目的として地域に根ざした各種柔道大会を開催しております。選手の皆さんは悔いの残らないよう精一杯戦ってください。」と選手たちへ激励を送った。

当日は遠方よりオーストラリア講道館柔道連盟デヴィッド・ゴッチ氏が日本の少年少女達の柔道の視察に訪れていた。

試合に先立ち山本 瑛介君(ミキハウス柔道教室)が「日頃の練習の成果を精一杯発揮して戦うことを誓います!」と力強い選手宣誓を行った。

どの試合も、監督やコーチの激励、道場関係者やチームメイト、見守る保護者たちの声援を背に受け、白熱したものとなった。特に低学年の団体戦では、代表戦で勝敗を決するという緊張感が高まる試合となった。

10月10日に講道館(東京)で開催される第20回日整全国柔道大会にて、大阪府を代表するのは齊藤 立君、日野山 剛君、伊藤 大輔君、東部 直希君、山本 瑛介君の5名に決まった。大将の山本君は「まずは1勝して、目指すは優勝です!」と大会に向けて抱負を語った。

スポーツ現場における 応用的なテーピング法を習得

第7回ナイトセミナー

平成23年5月14日(土)午後4時30分より第7回ナイトセミナー「足関節捻挫の再発防止に関するスポーツテーピングを用いた現場発信のアプローチ方法の習得」が、大阪柔整会館3階基礎実習室で開催された。講師は(株)ニチバン 伊藤 誠司氏(理学療法士・日本体育協会公認指導員・日本サッカー協会C級コーチ)。足関節の内反捻挫予防と、足の疲労防止のテーピング法を、テープの強

度や特性、使用時の注意点の説明を交えつつ、実技形式で講演した。

講演中、特に印象的だったのが、内反捻挫予防の応用的なテーピング。非伸縮のバトルウィンテーピングCタイプと、伸縮するが手で切る事が出来るバトルウィンテーピングEL50を使用し、スポーツ現場で求められる可動性と安定性の両方を確保した。

また、それぞれのテープの強度や特性、テーピングを貼る際や、剥がす際、かぶれ防止のための注意点の説明・実演も実施した。

今回のナイトセミナーは、大阪府柔道整復師会が公益社団に移行したことに伴い、「公開講座」という形での

開催。会員・会員外を併せて30余名の参加者が熱心に聴講し、その後の実技にも2人1組で真剣な眼差しで取り組んでいた。セミナーの最後に行われた質疑応答も定刻を過ぎ、散会後も質問が寄せられるなど、参加者の熱意が感じられた。



使用テープ

アンダーラップ、バトルウィンテーピングCタイプ、セラポアSRPH50、ニチバンエラストポア・ハダ、バトルウィンテーピングEL50の5種類。



初段、三段、参段への昇段のために講習と審査

平成23年度
柔道形講習会・昇段審査会

平成23年6月25日(土)・26日(日)、平成23年度柔道形講習会・昇段審査会が、大阪柔整会館5階柔道場で開催された。参加者は総勢120名以上。

初段へは「投の形」(手技・腰技・足技)の実習後、本講習会が実施された。三段以上は講習後、昇段試合が行われた。講習内容は次の通り。三段昇段へは「投の形」(手技・腰技・足技・真捨身技・横捨身技)、参段昇段へは「投の形」(手技・腰技・足技・真捨身技・横捨身技)及び「固の形」(押込技)。昇段審査会・試合終了後、各合格者は所定の手続きを行い無事閉会となった。



大人顔負けの熱戦 女子選手も3位入賞

第6回少年少女
柔道河南大会開催

平成23年5月1日(日)第6回「少年少女柔道河南大会」が、大阪柔整会館5階柔道場で開催された。主催は公益社団法人大阪府柔道整復師会、後援大阪府柔道連盟、大阪府柔道整復師協同組合。本大会では日整全国少年柔道大会の予選でもある大阪柔整少年柔道大会への出場権にも関わる。大会参加者は211名。

川口 靖夫大会委員長の開会宣言、大会会長の阪本 武司会長の開会挨拶、吉田 新吾審判長の

注意説明後、東部 直希君(ミキハウス柔道教室)による力強い選手宣誓が行なわれた。各学年では多数の女子選手が出場し、3位入賞も果たした。閉会式では優勝・準優勝・第3位の選手に賞状とメダルが授与され、渡邊 清市大会実行委員長の閉会宣言で大会の幕を閉じた。



小さな柔道家達が白熱の試合 5年生の部は女子選手が優勝

第21回少年少女
柔道三島大会開催

平成23年5月22日(日)第21回「少年少女柔道三島大会」が、吹田市立武道館(洗心館)柔道場で開催された。主催は公益社団法人大阪府柔道整復師会、後援大阪府柔道連盟、大阪府柔道整復師協同組合。本大会では日整全国少年柔道大会への出場権にも関わる。大会参加者は277名。

川口 靖夫大会委員長の開会宣言、大会会長の阪本 武司会長の開会挨拶、清水ミツル審判長の注

意説明後、長岡 辰典君(吹田市洗心館)による選手宣誓が行われた。どの試合も白熱し、5年生の部では女子選手が見事に優勝した。閉会式では優勝・準優勝・第3位の選手に賞状とメダルが授与され、兵江 啓次郎大会実行委員長の開会宣言で大会の幕を閉じた。



第5回 守口・門真 わんぱく相撲大会「守口場所」

5月15日(日)

本会からは、守口・門真支部 岡崎 雅也先生、中村 光男先生の救護員2名を派遣。救護ブースには十数名の負傷者が訪れたものの、幸い大きな怪我がなく閉会となった。



第30回 大阪市長杯 わんぱく相撲 大阪市大会

5月21日(土)

本会からは、救護対策室長 益永 幸夫先生、西成支部 細川 泰由先生の救護員2名を派遣。医師、看護師と連携し、救護にあたった。打撲・捻挫は柔道整復師、口の裂傷・鼻血は医師チームがそれぞれ担当し、応急処置を施した。



第40回 東大阪市春季 ママさんバレーボール選手権大会

5月4日(水)~

3日間に渡る救護活動では足の骨折、捻挫や打撲・挫傷への対応の他、膝等のテーピングの仕方やケアの仕方等の健康相談も受けるなど大会の運営に寄与した。



公益事業報告

■淀川区

区民バレーボール大会
【日 時】平成23年6月12日(日)
【場 所】淀川スポーツセンター
【参加人数】200名
【内 容】救護員・健康相談員派遣

第28回淀川区民バレーボール大会
【日 時】平成23年6月12日(日)
【場 所】淀川スポーツセンター
【参加人数】300名
【内 容】救護員・健康相談員派遣

■東淀川区

第30回東淀川区健康の日のつどい
【日 時】平成23年5月8日(日)
【場 所】豊里中学校
【参加人数】500名
【内 容】救護員・健康相談員派遣

■第20回東淀川区

親善ソフトバレーボール大会
【日 時】平成23年6月19日(日)
【場 所】東淀川スポーツセンター
【参加人数】100名
【内 容】救護員・健康相談員派遣

■第38回小学生女子

キックベースボール大会
【日 時】平成23年6月5日(日)
【場 所】柴島高校グラウンド
【参加人数】400名
【内 容】救護員・健康相談員派遣

■中央区

平成23年度 大阪市中学校
春季総合体育大会 柔道の部
【日 時】平成23年6月5日(日)
【場 所】修道館
【参加人数】500名
【内 容】救護員・健康相談員派遣

■西成区

第30回大阪市長杯
わんぱく相撲大阪大会
【日 時】平成23年5月21日(土)
【場 所】大阪市立体育館
【参加人数】8,000名
【内 容】救護員・健康相談員派遣

■北区

第23回北区民女子
親善バレーボール大会
【日 時】平成23年6月12日(日)
【場 所】北スポーツセンター
【参加人数】100名
【内 容】救護員・健康相談員派遣

■都島区

こどもソフトボール・
キックベースボール大会
(こども体育推進協議会)
【日 時】平成23年5月22日(日)
【場 所】友洲中央公園
【参加人数】800名
【内 容】救護員・健康相談員派遣

都島ママさんバレーボール春季大会
【日 時】平成23年5月22日(日)
【場 所】都島スポーツセンター
【参加人数】300名
【内 容】救護員・健康相談員派遣

ソフトボール大会

(体育指導委員協議会)
【日 時】平成23年5月8日(日)
【場 所】都島中央グラウンド・
桜ノ宮グラウンド
【参加人数】300名
【内 容】救護員・健康相談員派遣

中学生ソフトボール・
キックベースボール大会
(青少年指導員連絡協議会)
【日 時】平成23年6月12日(日)
【場 所】友洲小学校
【参加人数】100名
【内 容】救護員・健康相談員派遣

ソフトバレーボール大会
(体育指導委員協議会)
【日 時】平成23年6月19日(日)
【場 所】スポーツセンター
【参加人数】300名
【内 容】救護員・健康相談員派遣

子供ドッチボール大会
【日 時】平成23年6月26日(日)
【場 所】都島スポーツセンター
【参加人数】200名
【内 容】救護員・健康相談員派遣

こどもソフトボール・
キックベースボール大会
【日 時】平成23年6月5日(日)
【場 所】中央公園
【参加人数】300名
【内 容】救護員・健康相談員派遣

■旭区

第28回旭区民
ソフトボール大会①・②・③
【日 時】平成23年5月8日(日)・
15日(日)・6月12日(日)
【場 所】旭公園グラウンド 旭中学校グラウンド
【参加人数】2,000名・1,500名・1,500名
【内 容】救護員・健康相談員派遣

旭区老人クラブ連合主催
第3回体力測定
【日 時】平成23年6月15日(水)
【場 所】旭区民センター ホール
【参加人数】200名
【内 容】救護員・健康相談員派遣

旭区子育て連合会主催
女子キックベースボール大会
【日 時】平成23年6月5日(日)
【場 所】旭公園グラウンド
【参加人数】1,000名
【内 容】救護員・健康相談員派遣

■城東区

第32回城東区ソフトボール大会
【日 時】平成23年5月15日(日)
【場 所】東中浜運動場・左専道運動場
【参加人数】200名
【内 容】救護員・健康相談員派遣

第38回区子連女子
キックベースボール大会
【日 時】平成23年5月22日(日)
【場 所】鶴江運動場
【参加人数】100名
【内 容】救護員・健康相談員派遣

第26回城東区ゲートボール大会
【日 時】平成23年5月29日(日)
【場 所】左専道運動公園
【参加人数】50名
【内 容】救護員・健康相談員派遣

第14回城東区バトミントン大会
【日 時】平成23年6月12日(日)
【場 所】城東スポーツセンター
【参加人数】250名
【内 容】救護員・健康相談員派遣

区長杯第14回城東区民
女子バレーボール大会
【日 時】平成23年6月19日(日)
【場 所】城東スポーツセンター
【参加人数】250名
【内 容】救護員・健康相談員派遣

■鶴見区

春季子供球技大会
【日 時】平成23年5月22日(日)
【場 所】鶴見商業
【参加人数】300名
【内 容】救護員・健康相談員派遣

区大会キック・ソフトボール大会
【日 時】平成23年6月12日(日)
【場 所】鶴見緑地第2運動場 西部グラウンド
【参加人数】200名
【内 容】救護員・健康相談員派遣

鶴見区主催
キック・ソフトボール大会(決勝)
【日 時】平成23年6月19日(日)
【場 所】鶴見商業第2グラウンド
【参加人数】200名
【内 容】救護員・健康相談員派遣

■東成区

第3回日韓親善交流バトミントン大会
【日 時】平成23年5月29日(日)
【場 所】東成区スポーツセンター
【参加人数】200名
【内 容】救護員・健康相談員派遣

第49回東成区小学生ソフト
第38回キックベースボール大会
【日 時】平成23年6月5日(日)
【場 所】本庄中学校・東中本公園
【参加人数】200名
【内 容】救護員・健康相談員派遣

■阿倍野区

平成23年度 阿倍野区小学生相撲大会
【日 時】平成23年5月15日(日)
【場 所】阿倍野区長池小学校 体育館
【参加人数】100名
【内 容】救護員・健康相談員派遣

■東住吉区

区民ゲートボール大会
【日 時】平成23年5月22日(日)
【場 所】南田辺小学校
【参加人数】160名
【内 容】救護員・健康相談員派遣

こども会親善スポーツ大会
【日 時】平成23年6月5日(日)
【場 所】白鷺公園運動場
【参加人数】300名
【内 容】救護員・健康相談員派遣

■平野区

第38回平野区親善ソフトボール・
キックベースボール大会
【日 時】平成23年5月15日(日)
【場 所】大阪市立平野中学校
【参加人数】350名
【内 容】救護員・健康相談員派遣

■住吉区

住吉区民ハイキング
【日 時】平成23年5月22日(日)
【場 所】天野街道方面
【参加人数】200名
【内 容】救護員・健康相談員派遣

住吉区少女キックベースボール
少年ソフトボール大会
【日 時】平成23年5月29日(日)
【場 所】沢の町グラウンド
【参加人数】500名
【内 容】救護員・健康相談員派遣

住吉区子どもフェスティバル
【日 時】平成23年5月5日(祝)
【場 所】沢の町グラウンド
【参加人数】200名
【内 容】救護員・健康相談員派遣

第28回ソフトボール・バレーボール大会
【日 時】平成23年6月19日(日)
【場 所】大和川高校・住吉スポーツセンター
【参加人数】300名
【内 容】救護員・健康相談員派遣

■吹田市

吹田市長杯春季重量別柔道大会
【日 時】平成23年5月15日(日)
【場 所】吹田市洗心館
【参加人数】47名
【内 容】救護員・健康相談員派遣

第51回北摂四市対抗柔道大会
【日 時】平成23年5月29日(日)
【場 所】吹田市洗心館
【参加人数】32名
【内 容】救護員・健康相談員派遣

高槻市・三島郡島本町
高槻市柔道大会
【日 時】平成23年4月29日(祝)
【場 所】高槻市総合体育館
【参加人数】200名
【内 容】救護員・健康相談員派遣

少年少女柔道三島大会
【日 時】平成23年5月22日(日)
【場 所】洗心館
【参加人数】400名
【内 容】救護員・健康相談員派遣

■池田市

第12回わんぱく相撲 池田場所
【日 時】平成23年5月22日(日)
【場 所】池田市五月山体育館
【参加人数】3,000名
【内 容】救護員・健康相談員派遣

第59回春季池田市総合体育大会
柔道大会
【日 時】平成23年6月5日(日)
【場 所】池田市総合スポーツセンター
【参加人数】200名
【内 容】救護員・健康相談員派遣

■守口市

第5回守口門真わんぱく相撲大会
【日 時】平成23年5月15日(日)
【場 所】守口市大枝公園
【参加人数】300名
【内 容】救護員・健康相談員派遣

■門真市

第5回守口門真わんぱく相撲大会
門真場所
【日 時】平成23年6月5日(日)
【場 所】四宮公園 常設土俵
【参加人数】100名
【内 容】救護員・健康相談員派遣

■大東市

第31回大東市柔道大会
【日 時】平成23年6月12日(日)
【場 所】大東市立体育館
【参加人数】200名
【内 容】救護員・健康相談員派遣

■枚方市

春季総合体育大会 少林寺拳法の部
【日 時】平成23年4月29日(祝)
【場 所】枚方市総合体育館
【参加人数】300名
【内 容】救護員・健康相談員派遣

春季総合体育バスケットボールの部
【日 時】平成23年5月15日(日)
【場 所】枚方市総合体育館
【参加人数】500名
【内 容】救護員・健康相談員派遣

■東大阪市

第4回東大阪市シニアバレーボール
会長杯大会
【日 時】平成23年4月29日(祝)
【場 所】東大阪市立東体育館
【参加人数】500名
【内 容】救護員・健康相談員派遣

第42回東大阪市9人制バレーボール
一般男女会長杯大会
【日 時】平成23年5月1日(日)
【場 所】東大阪市総合体育館大アリーナ
【参加人数】500名
【内 容】救護員・健康相談員派遣

第40回東大阪市春季ママさんバレー
ボール選手権大会 1日目・2日目
【日 時】平成23年5月4日(祝)・8日(日)
【場 所】東大阪市総合体育館大アリーナ
【参加人数】500名
【内 容】救護員・健康相談員派遣

第8回東大阪市6人制バレーボール
一般男女会長杯大会
【日 時】平成23年5月5日(祝)
【場 所】東大阪市総合体育館大アリーナ
【参加人数】500名
【内 容】救護員・健康相談員派遣

第18回東大阪
こどもラグビースクール交流会
【日 時】平成23年5月5日(祝)
【場 所】近鉄花園ラグビー場
【参加人数】500名
【内 容】救護員・健康相談員派遣

■堺市堺

第6回堺国際ソーテーマーチ(2日間)
【日 時】平成23年6月4日(土)・5日(日)
【場 所】大仙公園
【参加人数】4,000名
【内 容】救護員・健康相談員派遣

■堺市西

播野林太郎杯 堺地区少年柔道大会
【日 時】平成23年5月15日(日)
【場 所】大浜公園
【参加人数】700名
【内 容】救護員・健康相談員派遣

■堺市北

第27回サンウォーク
【日 時】平成23年5月15日(日)
【場 所】近鉄藤井寺・菟井寺・野中寺地
【参加人数】50名
【内 容】救護員・健康相談員派遣

■堺市東

「堺東区民まつり」において
「転倒予防体操」の指導
【日 時】平成23年5月22日(日)
【場 所】堺市立初芝体育館
【参加人数】15,000名
【内 容】中高年を対象に転倒予防
体操を指導
パンフレット配布実施

■羽曳野市

第21回わんぱく相撲はびきの場所
【日 時】平成23年5月15日(日)
【場 所】羽曳野市役所
【参加人数】300名
【内 容】救護員・健康相談員派遣

■柏原市

第3回わんぱく相撲かしわら場所
【日 時】平成23年5月22日(日)
【場 所】柏原市立柏原中学校体育館
【参加人数】62名
【内 容】救護員・健康相談員派遣

■富田林市

第47回南大阪柔道大会
【日 時】平成23年5月29日(日)
【場 所】大阪府立河南高等学校体育館
【参加人数】100名
【内 容】救護員・健康相談員派遣

■岸和田市

岸和田市春季市民体育祭柔道の部
【日 時】平成23年5月15日(日)
【場 所】岸和田市立総合体育館武道場
【参加人数】200名
【内 容】救護員・健康相談員派遣

■泉南市

第35回泉南地区
スポーツ少年団柔道大会
【日 時】平成23年5月22日(日)
【場 所】泉南市体育館
【参加人数】500名
【内 容】救護員・健康相談員派遣



健康四季便り

第2回「熱中症の予防と対処法」

熱中症になる理由

熱中症は体温調節と発汗のバランスが崩れることに起因します。人の体は汗をかき、それが蒸発する時に熱を奪う働きを利用して体温を整えます。しかし、気温が体温より高く湿度も75%以上になると、汗がほとんど蒸発しなくなり、体温調節が上手く行なわれなくなります。

猛暑が続くこの時期、熱中症には

特に注意が必要です。そこで今回は熱中症の予防と熱中症になった場合の対処法を紹介します。

熱中症を避ける為の3つの注意点

1) 体調を整える

睡眠不足や風邪気味など、体調の悪い時は日中の外出や運動を控えるようにします。

2) 服装に気をつける

通気性の良い服を着て、外出時は帽子を被るよう心掛けます。

3) こまめに水分補給する

定期的に少しずつ水分を補給します。汗と一緒に塩分が失われている事を考えると、0.1%程度の塩水もしくはスポーツドリンクなどがお勧めです。

覚えておきたい、
症状別の熱中症対処法

1) 筋肉がケイレンしているなら

筋肉がケイレンする症状は「熱ケイレン」と呼ばれます。風通しの良い日陰などに移動し、ストレッチを行ないながら回復を待ちましょう。

2) 皮膚が青白く、体温が正常なら

これは「熱疲労」と呼ばれる症状です。心臓より足を高くして、仰向けに寝ましょう。水分が摂れるなら、薄い食塩水かスポーツドリンクを少しずつ何回にも分けて補給します。

3) 皮膚が赤く、熱っぽいなら

これは「熱射病」と言われるもの。上半身を高くして座っているのに近い状態で寝かせ、とにかく体を冷や

ます。首、腋の下、足の付け根などを集中的に冷やすと効果的です。

4) 反応が鈍い、意識がハッキリしないなら

すぐに救急車を呼び、体を冷やすなどの応急処置を行ないます。意識がハッキリしない、あるいは無い場合は、水分補給をしてはいけません。うまく飲み込めず、窒息する危険があります。また、吐いてしまった時は、喉を詰まらせないよう横向きに寝かせましょう。

5) 回復しても必ず病院へ

回復したように感じても、体内に影響が残っている場合もあり、再発の恐れがあります。熱中症になったら回復後も必ず病院で診察してもらいましょう。



整骨deイキイキ お悩み解消!

日々の健康や骨、関節、筋肉に関わる身体のことをお伝えします。

骨と健康

第2回
「RICE処置」

応急処置の基本「RICE処置」

怪我をした時にはまず冷やしましょう、とよく耳にします。しかし、なぜ、どれくらい、どのように冷やせば良いか分からないという声もよく聞きます。そこで、今回は受傷後の応急手当てとしてRICE処置について説明します。

応急処置の基本は REST (安静)、ICE (冷却)、COMPRESSION (圧迫)、ELEVATION (挙上)。その頭文字をとって、RICE 処置と呼ばれます。受傷後の回復を早めるために腫れや炎症抑制はとても大切ですが、過度になると治癒を遅らせる要因にもなるので、必要最小限にコントロールすることが重要です。

REST(安静)

受傷直後から修復作用が始まるので、運動を中止して患部を安静にします。運動を続けてしまうとこの修復作用の開始が遅れてしまうことがあります。

ICE(冷却)

冷却には痛みを軽減し、血管を収縮させて血液の流れを抑制する効果が期待できます。方法は、固くならない保冷剤、またはビニール袋に氷を入れて(可能な限り空気を抜きます)濡れタオルで包んだ物を患部に10~15分当てます。感覚が無くなったなら10分未満でも外します。これを1時間おきに1日6~8回程繰り返し、24~72時間後まで行ないます。なお、受傷直後の冷却には冷湿布は適していません。

COMPRESSION(圧迫)

包帯(ラップも可)などで患部を圧迫することで内出血を抑えます。2~4時間ごとに15分程外すことを繰り返します。変色や痺れ、痛みが強くなったら、緩めるか外します。睡眠時も外します。

ELEVATION(挙上)

患部を心臓より高い位置に持ち上げることで患部へ流入する血液量が制限でき、内出血を抑えます。

RICE処置は応急処置の方法です。自己判断せず専門医を受診し、適切な処置と生活や動作における注意点など説明を受けて、正しく対応する事が重要です。

接(整)骨院の
正しい
かかり方第2回
「症状チェック」

あなたは今、痛いところはありませんか?

日常生活の中で関節や腰等の痛みを我慢したり、放置したりすると大変な事になるかもしれません。以下のような症状がある場合は、専門の先生に相談しましょう。

- ・関節を動かすと痛い
- ・関節が動きにくい
- ・関節が腫れている
- ・関節に熱がある
- ・じっとしていても痛い
- ・朝起きた時に腰が伸びにくい
- ・かがみにくい、など

関節は、筋肉で動く
骨どうしのつなぎ目です

骨どうしのつなぎ目である関節ですが、実際につないでいるのは靭帯です。靭帯は、関節で骨と骨をつなぐ伸び縮みしない線維のバンド。この靭帯が伸びたり痛んだりするのが捻挫です。

関節の動きは、関節の種類によって様々で、肩関節や股関節の様に色々な方向に動くものから、



肘関節や膝関節等、蝶つがいの様にしか動かない関節もあります。

体を動かす為には、骨や関節の状態が良好に保たれて、更に神経が正しく働いて筋肉を動かす事が必要です。これらの「運動器」(骨、関節、筋肉、靭帯、神経といった人間の体の動きを担当する組織・器官のこと)に何らかの障害が起きるのが運動器疾患です。

「運動器」の障害は、体の動きを直接左右するのでとても重要です。このような運動器疾患の中で外傷による急性・亜急性の骨折・脱臼・捻挫・打撲を施術するのが柔道整復師です。

前記の「症状チェック」で外傷により症状がある場合にはお近くの接骨院・整骨院に行かれてみてはいかがでしょうか?

柔道整復術の歴史
そして未来第1回 柔道整復の歴史
起源~江戸篇

4900年以上の歴史を誇る東洋医療

東洋医療の始まりは、古代中国の皇帝伏羲が医学と八卦を大成させた紀元前2900年頃とされます。日本で医の律令が定められたのは、それから3000年後の事、701年に施行された「大宝律令」においてでした。その後、一部改訂した「養老律令」が制定され、宮内省に典薬寮、内務省に内薬司というものそれぞれ設置されました。典薬寮の中には「按摩」という職名があり、骨、関節の損

傷を取り扱う専門職とされています。

日本柔道整復の礎を築いた男たち

1619年、中国から亡命していた陳元が拳法(柔術)と正骨術を江戸と長崎で伝授しました。これが柔術と整骨術を結び付ける端緒となり、その後「拳法、活法、接骨術」の3つは、殆ど同義語として扱われました。

1746年には高志鳳翼が日本最古となる整骨書「骨継療治重宝記」を著します。

ただ、この本には治療法の記載が少なかった為、吉原元棟が柔術の救急法に基づいて、「正骨要訣」を発表。主に外傷性脱臼の整復法を記したこの本で、整骨科を外科の分野として起こした吉原元棟は、施術の中興の祖と言われます。

1810年に大阪の各務文獻が運動作用の理論研究書「整骨新書」と「各骨真形図」を執筆。骨折から筋骨の疾患など多岐に渡るその内容は、今日の整形外科非観血的療法そのものと言われています。

8月・9月 公益事業予告

8月～9月に実施予定の事業です

淀川支部

中学生キックベース・ソフトボール大会

【日 時】平成23年8月28日(日)
【場 所】東三国中学校・東三国グラウンド
【参加人数】200～500名
【内 容】救護員・健康相談員派遣

PTAソフトボール大会

【日 時】平成23年9月4日(日)
【場 所】東三国中学校・東三国グラウンド
【参加人数】200～500名
【内 容】救護員・健康相談員派遣

北ブロック中学生ソフトボール大会

【日 時】平成23年9月11日(日)
【場 所】柴島浄水場グラウンド
【参加人数】200～500名
【内 容】救護員・健康相談員派遣

区民壮年・女子ソフトボール大会

【日 時】平成23年9月18日(日)
【予 備 日】平成23年9月25日(日)
【場 所】東三国中学校・東三国グラウンド
【参加人数】200～500名
【内 容】救護員・健康相談員派遣

西淀川支部

平成23年度西淀川区PTA球技大会 (バドミントン・卓球・ソフトボール・ バレーボール)

【日 時】平成23年9月4日(日)
【場 所】西淀川スポーツセンター
【参加人数】100名
【内 容】救護員・健康相談員派遣

港支部

港区民まつり

【日 時】平成23年8月6日(土)
【場 所】港区民センター
【参加人数】3,000名
【内 容】健康相談等を実施

西成支部

西成区民まつり

【日 時】平成23年8月6日(土)
【場 所】西成区民センター・区役所周辺
【参加人数】25,000名
【内 容】健康相談コーナー開設

鶴見支部

第37回鶴見区民まつり

【日 時】平成23年9月11日(日)
【場 所】鶴見緑地
【参加人数】20,000名以上
【内 容】健康相談コーナー開設

東住吉支部

東住吉区中学生親善スポーツ大会

【日 時】平成23年8月28日(日)
【場 所】白鷺公園運動場
【参加人数】200名
【内 容】救護員・健康相談員派遣

吹田支部

吹田市長杯秋季少年柔道大会

【日 時】平成23年9月4日(日)
【場 所】吹田市武道場 洗心館
【参加人数】200名
【内 容】救護員・健康相談員派遣

吹田市長杯秋季段別柔道大会

【日 時】平成23年9月25日(日)
【場 所】吹田市武道場 洗心館
【参加人数】200名
【内 容】救護員・健康相談員派遣

高槻市・三島郡島本町支部

高槻市柔道選手権大会

【日 時】平成23年9月11日(日)
【場 所】高槻市総合体育館
【参加人数】200名
【内 容】救護員・健康相談員派遣



豊中支部

豊中まつり

【日 時】平成23年8月6日(土)
【場 所】豊島公園
【参加人数】数万名
【内 容】健康相談・体操実演実施

東大阪支部

東大阪市PTA協議会 第2ブロックバレーボール大会

【日 時】平成23年9月4日(日)
【場 所】東大阪市内小・中学校
【参加人数】200名
【内 容】救護員・健康相談員派遣

秋季東大阪市少年柔道大会

【日 時】平成23年9月11日(日)
【場 所】東大阪市立東体育館
【参加人数】500名
【内 容】救護員・健康相談員派遣

東大阪市民9人制バレーボール大会

【日 時】平成23年9月11日(日)・23日(祝)
【場 所】東大阪市立総合体育館大アリーナ
【参加人数】800名
【内 容】救護員・健康相談員派遣

第8回一般男女6人制 バレーボールリーグ戦大会

【日 時】平成23年9月18日(日)
【場 所】東大阪市立総合体育館大アリーナ
【参加人数】300名
【内 容】救護員・健康相談員派遣

健康柔体操

考案：財団法人柔道整復師試験財団

この体操は、高齢社会に対応して、従来院内でしか国民の健康増進に寄与できなかった柔道整復師が、予防医学の面でも積極的に社会に貢献したいと、柔道の基本動作を応用して若者男女、誰もが簡単にでき、定期的に続けることにより、健康で生き生きとした人生を送って頂きたいと念願して考案したものです。この体操の目的は、関節や筋肉を柔軟にして、呼吸器系や循環器系の強化を図ることです。

第1回 予備運動 『振り子運動』10回ずつ20回くりかえす



目線をあげ背すじを伸ばし両手を前後にスイングしましょう。
10回
全身リラックス。姿勢の矯正。



両手のスイングをつづけながら両膝を軽く曲げ伸ばしましょう。
10回



ポイント

両上肢を前後に振り肩関節の屈曲・伸展を繰り返すことにより緊張をほぐし、肩甲骨周辺の血行を促進し、姿勢を起こします。

公益社団法人大阪府柔道整復師会 Information

あなたの知識で救える時がある

市民のための身体づくりへ
4つのアプローチ
平成23年度府民健康づくり講座
Health promotion courses to the citizens

1st 7月30日(土)午後2時
日赤救急法講習(救命手習コースAED)
講師：日本赤十字社 大阪府支部

2nd 9月10日(土)午後3時
健康やわら体操
講師：財団法人柔道整復師試験財団
柔道整復師

3rd 10月23日(日)午後1時
サッカー選手を怪我から守れ
～現場から見たコンディショニングとケア
講師：本並 徳治
元東京ヴェルディ1999 ゴールキーパー

4th 11月19日(土)午後2時
AED
講師：大阪ライフサポート協会

会場：大阪柔道整復師会
参加費：全講座 無料

大阪府柔道整復師会
〒595-8511 大阪府守口市千代田1-10-3
TEL:06-6444-4151 FAX:06-6444-4164
http://www.osaka-jyusei.or.jp/moc/jst/

すべては皆さんの
安心・安全の為に

大阪府柔道整復師会附属
オージェイクリニック
TEL:06-6443-2191

大阪府柔道整復師会附属
オージェイ整骨院
TEL:06-6443-2301

厚生労働省大臣指定 大阪府認可専修学校
公益社団法人 大阪府柔道整復師会
大阪府柔道整復師会専門学院
TEL:06-6444-4171

グループ紹介

公式サイトをリニューアル準備中(8月上旬オープン予定)

公益社団法人 大阪府柔道整復師会
OJTA 50th Anniversary

本会は 過去・現在・未来をトータルとして、これからの100年に向けて共に歩んでまいります。

最新情報

2011.05.23 第11回府民健康づくり講座「市民生活者のための健康づくり」を開催しました。

2011.05.19 第11回府民健康づくり講座「市民生活者のための健康づくり」を開催しました。

2011.05.06 第11回府民健康づくり講座「市民生活者のための健康づくり」を開催しました。

2011.04.22 第11回府民健康づくり講座「市民生活者のための健康づくり」を開催しました。

2011.04.16 第11回府民健康づくり講座「市民生活者のための健康づくり」を開催しました。

大阪府柔道整復師会とは
大阪府柔道整復師会は、公益社団法人として、大阪府で唯一の保健医療法人です。
福祉活動、社会貢献活動など、幅広い分野で活動しています。
また、大阪府民の健康増進に貢献するために、大阪府民の健康づくりを推進しています。

大阪府柔道整復師会とは
大阪府柔道整復師会は、公益社団法人として、大阪府で唯一の保健医療法人です。
福祉活動、社会貢献活動など、幅広い分野で活動しています。
また、大阪府民の健康増進に貢献するために、大阪府民の健康づくりを推進しています。

この文章はダミーです。
この文章はダミーです。
この文章はダミーです。

大阪府柔道整復師会
〒595-8511 大阪府守口市千代田1-10-3
TEL:06-6444-4151 FAX:06-6444-4164
http://www.osaka-jyusei.or.jp