



# みんなでかける虹。 大阪マラソン2011 OSAKA MARATHON

成功させよう!!

2011年  
10月30日(日)

元気あふれる大阪を世界に発信するため、  
誰もが参加できる大阪ならではの都市型市民マラソン大会が開催されます。  
本会では3万人のランナーが安全に完走できるように救護活動でサポートします。

公益社団法人 大阪府柔道整復師会は大阪マラソンに協力しています。

## 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。

### 今後の柔道整復師業界に向け、 意義深い学会に

#### 「第5回大阪学会」開催

8月21日(日)「第5回大阪学会」が大阪国際会議場で開催された。主催は社団法人日本柔道整復師会と公益社団法人大阪府柔道整復師会。同学会は、日頃の会員の研究活動の発表の場として、年に1度開催される。参加者は一般も含め約1,000名。



特別講演を担当したのは医療費を含めた社会保障分野に詳しい、大阪大学大学院医学系研究科保健学専攻特任助教 鈴木 善充氏。鈴木氏は演題を「日本における財政運営の課題—少子高齢化経済下における税・社会保障制度改革—」とし、今後予想される厳しい日本経済下において、これからの社会保障の在り方や制度などについて鋭く語った。

他に、会員による一般発表11題や養成校の学生によるポスター発表7題など多数の研究発表、症例報告や「負傷名について考える～柔道整復業務の再検証～」と題し



たシンポジウムも開催。どれも深く考えさせられる内容で、今後、柔道整復師の業権・業務拡大を主張するにあたり、有意義な学会となった。

#### 学会を通じ、更なる医療貢献を

大阪学会も5回目を迎え、ますます充実したものとなっています。この学会を通じて、府民から信頼される医療人としての資質の向上、人格の陶冶に努め、柔道整復師が今後も国民から愛され、支持されるよう努めてまいります。



### 発表者と演題

#### 特別講演

『日本における財政運営の課題』  
～少子高齢化経済下における税・社会保障制度改革～  
大阪大学大学院医学系研究科保健学専攻 特任助教  
鈴木 善充氏

#### シンポジウム

『負傷名について考える』  
～柔道整復業務の再検証～  
コーディネーター： 筧 健史 研究事業部長  
シンポジスト： 川村 和哉 医師  
徳山 健司 保険担当副会長

#### 一般発表者の部

膝蓋骨への共鳴振動を利用した膝関節可動域改善の症例報告  
奥田 智之(西成支部)  
専門学校教育における柔道整復術とは  
船越 登紀夫(東洋医療専門学校)  
頸部捻挫の1考察～症状として「肩こり」を訴える～  
寛 健史(福島支部)  
足関節果部骨折(SEF Stage II)の保存療法～整復・固定法のポイント～  
樋口 正宏(東淀川支部)  
リスフラン関節の脱臼骨折1治療例について  
富永 晃(東大阪支部)  
肩関節機能回復における有効な施術方法の症例報告と比較検証  
鈴木 密正(柔整ひかり会)

#### 養成校発表の部

階段昇降運動の全身に与える効果  
高橋尚也・中島伸夫・橋口誠・松葉亮介・メンドバヤルムフツェエグ・杉本恵理  
(大阪府柔道整復師会専門学校)  
電気刺激を用いたストレッチングの効果  
芳村朋秋・渡辺秀和・西川悦史・伊黒浩二・外森大輔・川畑浩久・吉川徹  
(森ノ宮医療学園専門学校)  
伸縮性テープ貼付の効果～筋疲労に対するアプローチ～  
森本崇之・雨宮正明・河野貴則・山口元史・杉本恵理(大阪府柔道整復師会専門学校)  
柔道選手における肘部管症候群についての考察  
上松修・西村貴司・田中勇二・岡田成賢・来栖浩二郎(行岡整復専門学校)

「気づき」から外的要因から探る～日々の施術の中で～  
鈴木 信幸(枚方支部)  
温熱療法効果の検討～ホットパックとナノキュアの比較～  
鐘野 高良(明治東洋医学専門学校)  
骨癒合を促す物理的的刺激とその効果  
増田 雅保(摂津支部)  
誘導作用による運動改善  
井間 庸介(履正社医療スポーツ専門学校)  
小児肘内障復法についての考察  
西村 信一(平野支部)

腰部への施術がもたらす可動域の比較と筋力への影響  
～ストレッチ・温熱・冷却・テープ～  
高木正広・崎崎香恵・榎谷友希・秋山雄亮・平山翔・杉本恵理(大阪府柔道整復師会専門学校)  
スミス骨折の発生機軸における一考察  
田中敏行・宮越利典・田中勇二・岡田成賢・来栖浩二郎(行岡整復専門学校)  
下腿三頭筋に対する冷却・温熱刺激が筋に及ぼす影響  
兒玉香葉絵・大上功人・東浦雅和・中島大樹・杉本恵理  
(大阪府柔道整復師会専門学校)

## 公益事業報告

### ■淀川支部

小学生キックベースボール大会  
【日 時】平成 23年 7月 26日(日)  
【場 所】十三中学校  
【参加人数】500名  
【内 容】救護員・相談員派遣

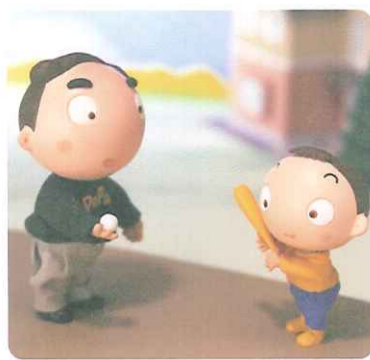
東淀川・淀川区府民公開講座  
【日 時】平成 23年 7月 9日(土)  
【場 所】明治東洋医学専門学校 二階講堂  
【参加人数】43名  
【内 容】府民健康づくり講座

淀川区子ども会連合会 小学生ソフトボール大会  
【日 時】平成 23年 7月 10日(日)  
【場 所】十三中学校・野中南公園  
【参加人数】500名  
【内 容】救護員・相談員派遣

第 15回淀川区民ソフトバレーボール大会  
【日 時】平成 23年 7月 17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・相談員派遣

■東淀川支部  
第 38回小学生ソフトボール大会  
【日 時】平成 23年 7月 10日(日)  
【場 所】柴島高校  
【参加人数】300名  
【内 容】救護員・相談員派遣

■港支部  
平成 23年度夏季柔道昇段審査会  
【日 時】平成 23年 7月 3日(日)  
【場 所】脩道館  
【参加人数】100名  
【内 容】救護員・相談員派遣



■城東支部  
第 50回区子連男子ソフトボール大会  
【日 時】平成 23年 7月 3日(日)  
【場 所】鯉江運動場  
【参加人数】120名  
【内 容】救護員・相談員派遣

■西成支部  
西成区民まつり  
【日 時】平成 23年 8月 7日(日)  
【場 所】西成区民センター  
【参加人数】21,000名  
【内 容】健康相談コーナー開設

■北支部  
第 23回キックベースボール・ソフトボール大会  
【日 時】平成 23年 6月 26日(日)  
【場 所】長柄東河川敷グラウンドほか  
【参加人数】300名  
【内 容】救護員・相談員派遣

■都島支部  
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】300名  
【内 容】救護員・相談員派遣

バレーボール大会  
【日 時】平成 23年 7月 10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・相談員派遣

■旭支部  
ソフトボール大会  
【日 時】平成 23年 7月 31日(日)  
【場 所】旭公園グラウンド  
【参加人数】2,000名  
【内 容】救護員・相談員派遣

■城東支部  
第 50回区子連男子ソフトボール大会  
【日 時】平成 23年 7月 3日(日)  
【場 所】鯉江運動場  
【参加人数】120名  
【内 容】救護員・相談員派遣

城東区 PTA ママさんバレーボール大会  
【日 時】平成 23年 7月 10日(日)  
【場 所】城東スポーツセンター  
【参加人数】200名  
【内 容】救護員・相談員派遣

城東区民親善卓球大会  
【日 時】平成 23年 8月 7日(日)  
【場 所】城東スポーツセンター  
【参加人数】120名  
【内 容】救護員・相談員派遣

■鶴見支部  
ソフトボール大会  
【日 時】平成 23年 7月 24日(日)  
【場 所】鶴見緑地第2運動場・西部グラウンド  
【参加人数】100名  
【内 容】救護員・相談員派遣

第 7回 4区親善バレーボール大会  
【日 時】平成 23年 8月 7日(日)  
【場 所】鶴見スポーツセンター  
【参加人数】150名  
【内 容】救護員・相談員派遣

■生野支部  
女子バレーボール大会  
【日 時】平成 23年 7月 24日(日)  
【場 所】生野スポーツセンター  
【参加人数】420名  
【内 容】救護員・相談員派遣

男子ソフトボール大会  
(準々決勝・準決勝・決勝)  
【日 時】平成 23年 7月 24日(日)・31日(日)  
【場 所】新生野中学校  
【参加人数】312名  
【内 容】救護員・相談員派遣

■東住吉支部  
第 37回東住吉区 PTA協議会  
ママさんバレーボール大会  
【日 時】平成 23年 7月 16日(土)・17日(日)  
【場 所】東住吉スポーツセンター  
【参加人数】200名  
【内 容】救護員・相談員派遣

■住吉支部  
山ノ内小学校親睦ソフトボール大会  
【日 時】平成 23年 7月 3日(日)  
【場 所】浪速高校・山之内小学校  
【参加人数】300名  
【内 容】救護員・相談員派遣



住吉区 PTAソフトボール大会予選・本戦  
【日 時】平成 23年 7月 10日(日)・8月 7日(日)  
【場 所】阪南高校  
【参加人数】300名  
【内 容】救護員・相談員派遣

■吹田支部  
第 1回小学生昇級審査会  
【日 時】平成 23年 7月 17日(日)  
【場 所】洗心館  
【参加人数】130名  
【内 容】救護員・相談員派遣

三島地区形講習会及び昇段試合  
【日 時】平成 23年 7月 31日(日)  
【場 所】洗心館  
【参加人数】50名  
【内 容】救護員・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】健康相談コーナー開設

■箕面・豊能・能勢支部  
第 26回箕面まつり  
【日 時】平成 23年 7月 30日(土)・31日(日)  
【場 所】芦原公園  
【参加人数】20,000名  
【内 容】健康相談コーナー開設

■門真支部  
第 48回 門真市民総合体育大会 柔道の部  
【日 時】平成 23年 7月 24日(日)  
【場 所】門真市立五月田小学校  
【参加人数】200名  
【内 容】救護員・相談員派遣

■寝屋川支部  
第 2回市民体育館杯 第 16回混合大会(インディアカ)  
【日 時】平成 23年 7月 17日(日)  
【場 所】寝屋川市立市民体育館  
【参加人数】80名  
【内 容】救護員・相談員派遣

■枚方支部  
ひらかたグランドゴルフ大会  
【日 時】平成 23年 7月 18日(祝)  
【場 所】枚方市立陸上競技会  
【参加人数】350名  
【内 容】救護員・相談員派遣

第 26回長山杯ダブルス大会  
【日 時】平成 23年 8月 6日(土)・7日(日)  
【場 所】枚方市総合体育館  
【参加人数】300名  
【内 容】救護員・相談員派遣

### ■東大阪支部

東大阪市一般男女 6人市民大会  
【日 時】平成 23年 7月 3日(日)  
【場 所】東大阪市立総合体育館  
【参加人数】500名  
【内 容】救護員・相談員派遣

柔道形講習及び昇段試合 1日目・2日目  
【日 時】平成 23年 7月 23日(土)・24日(日)  
【場 所】近畿大学附属高等学校柔道場  
【参加人数】800名  
【内 容】救護員・相談員派遣

■八尾支部  
第 33回八尾市ソフトボール大会  
【日 時】平成 23年 7月 10日(日)  
【場 所】八尾市立総合体育館  
【参加人数】300名  
【内 容】救護員・相談員派遣

■堺市堺支部  
第 57回堺地区夏季柔道形及び昇段審査会  
【日 時】平成 23年 7月 17日(日)  
【場 所】堺市立初芝体育館  
【参加人数】300名  
【内 容】救護員・相談員派遣

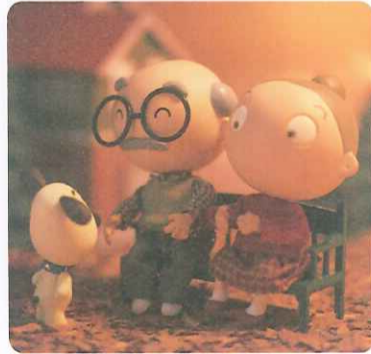
■堺市西支部  
ブロックスポーツ大会(3会場)  
【日 時】平成 23年 7月 10日(日)  
【場 所】福泉上小・福泉東小・福泉小  
【参加人数】1,200名  
【内 容】救護員・相談員派遣

■富田林・太子・河南・千早赤坂支部  
南大阪地区昇段審査会  
【日 時】平成 23年 7月 17日(日)  
【場 所】河南高等学校  
【参加人数】500名  
【内 容】救護員・相談員派遣

■岸和田支部  
泉州地区柔道形審査及び昇段審査会  
【日 時】平成 23年 7月 17日(日)  
【場 所】岸和田市立総合体育館  
【参加人数】200名  
【内 容】救護員・相談員派遣

■泉大津支部  
第 29回 空手道錬成大会  
【日 時】平成 23年 8月 21日(日)  
【場 所】泉大津市立総合体育館  
【参加人数】1,500名  
【内 容】救護員・相談員派遣

■和泉支部  
第 31回 和泉市子ども会わんぱく相撲大会  
【日 時】平成 23年 8月 21日(日)  
【場 所】聖神社境内(相撲場)  
【参加人数】500名  
【内 容】救護員・相談員派遣



## 骨の形成法を 区民に広くアドバイス

「第 37 回西成区民まつり」に参加

8月7日(日)「第 37 回西成区民まつり」が西成区民センター、西成区役所周辺及びノア・インドアステージ天下茶屋ふれあい広場で開催された。このお祭りは毎年8月の第 1 日曜日に開催され、今年は約 21,000 人の区民が参加した。西成支部は、今年も「骨は健康のバロメーター」をテーマに「骨密度測定 100 名」を会員 6 名で実施。受検者の 7 割強

が女性で「乳製品や小魚を摂るだけでなく、散歩などによる骨への刺激が、骨の形成やカルシウム吸着に大事」とのアドバイスに熱心に耳を傾けていた。今後も西成区の発展のため、この心ふれあう事業の推進に努力したい。



参加者は大阪柔整少年柔道大会が 21 団体 63 名、大阪柔整柔道団体優勝大会は 6 団体 30 名。

安田 剛大会会長が大会挨拶で「練習の成果を発揮し、精一杯戦って下さい」と選手を激励し、選手宣誓後、試合が始まった。実力が拮抗する選手同士、技の攻防の中で一瞬のスキを突いて繰り出す技、相手の突進を利用して寝技に持ち込む選手など、どの試合も互いに技を存分に発揮するレベルの高い展開で、両大会の歴史の深さを感じさせられた。

## 文部科学大臣旗争奪

第 57 回 大阪柔整少年柔道大会(中学生男子団体の部)  
第 56 回 大阪柔整柔道団体優勝大会

## 柔道の醍醐味と伝統の継承

8月28日(日)「第 57 回大阪柔整少年柔道大会(中学生男子団体の部)」と「第 56 回大阪柔整柔道団体優勝大会」が大阪柔整会館5階柔道場で開催された。両大会は柔道整復師

## 大阪柔整少年柔道大会(中学生男子団体の部) 大阪柔整柔道団体優勝大会

優	勝	守口東部少年柔道教室
準優	勝	修養館 野遠柔道場
3	位	大志館
3	位	明武館 田邊道場

優	勝	大新柔道会
準優	勝	ニュージャパン柔道クラブ
3	位	柔剛会
3	位	加美道場



Health information on season

## 健康四季便り

## 第3回「季節の変わり目 体調対策」

季節の変わり目に  
体調を崩しやすいわけ

夏から秋に季節が変わる頃、人は体調を崩しやすいと言われます。その主な原因として、夏に溜まった疲れが出る事も考えられますが、やはり気温など環境の変化が挙げられます。人の体には、外の環境が変化しても、体内の環境を一定に保つ仕組みがあります。例えば体温は、夏でも冬でも36℃前後に保たれていますね。これらの仕組みは、眠っている

間でも心臓が動いているのと同じで、自律神経の働きによって無意識に行なわれています。また、自律神経は他にも免疫の調整なども行ないます。外の環境が大きく変化すると、その自律神経への負担が増え、抵抗力や免疫力が低下してしまうのです。季節の変わり目で体調を崩す人が多いのはその為です。

では、体調を崩さない為にはどんなところに気を付ければ良いのか、今回はそのポイントを紹介します。

## 体調を崩さない為の5つのポイント

## 1) 衣服で体温調節をサポートする

この時期、昼は暖かくても、夜には肌寒くなる事がよくあります。そのような温度の変化で体に負担をかけない為にも、外出する時は上着や膝掛けをカバンに入れておきましょう。体感温度は人によって違うので、自分で

対策することが重要です。

## 2) 食べ物に気をつける

刺激性の強い香辛料などはなるべく避けましょう。というのも、自律神経が上手く働かない状態の時は、刺激物により交感神経が緊張し、更に調節を狂わせてしまう恐れがあるからです。バランスの良い食事を規則的にしっかり摂りましょう。

## 3) こまめにホコリを掃除する

自律神経が弱っている場合は、ウイルスや細菌に対する抵抗力、免疫力が低下しています。ですから、ホコリなどアレルギーの原因となるものはこまめに掃除しましょう。

## 4) 適度な運動と、しっかり睡眠をとる

運動して汗をかくという行為は、

自律神経の働きを良くすると言われます。また、ストレス解消にもなり、精神面でも効果があるとされます。睡眠は脳や体の疲れを回復すると共に、生活のリズムを安定させる、とても大切なものです。適度な運動習慣と規則正しい睡眠習慣を心掛けましょう。

## 5) エアコンに頼りすぎない

エアコンに頼りすぎると、自律神経が十分に働かなくなる可能性があります。寒いと感じた時にも、うまく体温を上げることができず、ひどい場合だといわゆる自律神経失調症に陥ってしまうケースも。暑かったり寒かったり、少し不快に感じて、ちょっとだけ我慢をすることが、長い目で見ると健康的に過ごせる秘訣です。



## 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3回  
「痛みについて」

## 痛みの種類

痛みは局存痛、放散痛及び投射痛、そして関連痛と大きく3種類に分類されます。

## 主に関節で痛みを生じる局存痛

局存痛は、痛みの原因と発症するところが同じで、骨折・脱臼・捻挫・打撲・肉離れ等の外傷が原因として生じることがあります。また、スポーツによる痛みとして、肩関節の痛み、野球やテニス等から生じる肘関節内外側の痛みがあります。成長に伴う痛みでは股関節の血液障害から生じるペルテス病、過度な運動負担が起因となり膝関節で発生するオスグット・シュラッテル病があり、かかとでは踵骨骨端炎(しょうこつこったんえん)などの局存痛があります。

## 痛み、シビレなどが生じる放射痛・投射痛

放散痛や投射痛は、椎間板損傷から発症し、上半身では神経や血管などの圧迫による頸、肩、腕に神経痛の痛み、手、指にシビレ感、知覚鈍麻、運動障害や自律神経関連の症状が現れます。下肢であれば、座骨神経痛が代表格で、末梢神経である座骨神経の圧迫や刺激を受け、臀部からふくらはぎ、かかとや足の裏側まで痛みが生じます。

## 脳の勘違いで起こる関連痛

関連痛は、痛みを感じる場所以外が原因となる痛みのことです。脳の勘違いによるもので、肩や背中中の痛みが、臓器の疾患に起因するものだったという事も少なくありません。当然、原因となる箇所の治療をしないと、痛みは取れないので、普段から体の様々な痛みをチェックしておきましょう。

接(整)骨院の  
正しい  
かかり方

第3回  
「労災保険Q&A」

## Q1. 労災保険って何ですか？

A. 労働災害補償保険と言われ、仕事に業務による負傷に給付を行う業務災害と、通勤途中にて発生した負傷に給付を行う通勤災害があります。疾病、後遺症等も補償されます。

## Q2. 労災の請求をしようと思うのですが、事業主が証明を拒否しますが、この場合、どうすれば良いのですか？

A. 労災認定は労働基準監督署が行ないます。事業主が証明を拒むなど、やむを得ない場合は、所轄の労働基準監督署に相談しましょう。また、「労災かくし」は犯罪です。報告を怠ったり、虚偽の報告へは罰金が課せられます。

## Q3. アルバイトやパートの方でも労災保険は使えますか？

A. もちろんです。賃金が支給され雇用されていれば使えます。



## Q4. 労災保険にて施術中に定年退職になった場合、労災保険はどうなりますか？

A. 退職した場合、もしくは会社が倒産しても、そのまま使えます。

## Q5. 通勤災害保険って何ですか？

A. 自宅と職場の往復及び職場から他の職場への移動中に負傷した際に適用される保険制度です。

## Q6. 通勤時に自宅マンションの階段にて転倒し負傷しました。その際労災保険は使えますか？

A. 第三者の人が通行できるのであれば対象となります。しかし自宅玄関を出て自宅敷地内の門までで負傷した場合は適用されません。

柔道整復術の歴史  
そして未来

第2回

柔道整復の歴史  
明治篇西洋からの新風  
柔道整復術の苦難の時代

江戸時代にめざましい発展を遂げた整骨術にとって、明治時代は苦難の時代と言えます。明治維新後、新政府によって西洋を万能とする医療制度改革が次々と行なわれたからです。

明治6年(1873年)、太政官令により整骨師は医者として認可され、明治7年(1874年)の「医制」公布により、新たに開業を希望する者は、試験への合格が必須となりました。その試験内容は、翌年の明治8年(1875年)に「医師学術試験規則」として、局部解剖、生理、病理など、

計7科に定められました。

明治18年(1885年)には、内務省通達の「入歯齒抜口中療治接骨営業者取締方」により、医術開業試験合格者以外は、いかなる医業も新規に開業する事が出来なくなりました。この時、届け出にも試験にも合格しなかった従来からの接骨・整骨師は、「従来接骨業」として、各府県から一代限りの制約付きで認可されましたが、明治24年(1891年)、東京府令「入歯齒抜口中療治接骨営業者取締規則」によって、従来接骨業者であっても「接骨科」等の看板を掲げる事を禁じられました。その後、骨・関節障害の施術

は「ほねつぎ」の手によって行われていましたが、明治44年(1911年)、内務省令にて、按摩術、鍼灸術営業取締規則が各々制定、公認される中、ひとり接骨術のみが取り残される不運に見舞われるなど、永きに亘って民衆に親しまれながら伝統を守り伝えてきた接骨・整骨術は消滅の危機を迎えます。

その状況を受け、明治45年(1912年)、柔術諸流派の中でも楊心流を軸として神之神道流、そしてこの両派を基礎として成立した天神真楊流の三流に属する柔道整骨家の整骨術復活のための公認運動が始まりました。

# 10月・11月 公益事業予告

10月～11月に実施予定の事業です

## 淀川支部

### 北ブロック中学生ソフトボール大会

【日 時】平成23年10月23日(日)  
【場 所】東三国グラウンド  
【内 容】救護員・相談員派遣

### PTA バレーボール大会

【日 時】平成23年10月23日(日)  
【場 所】淀川スポーツセンター  
【内 容】救護員・相談員派遣

### フレンドシップフットサル大会

【日 時】平成23年11月6日(日)  
【場 所】東三国グラウンド  
【内 容】救護員・相談員派遣

### 区民バドミントン大会

【日 時】平成23年11月20日(日)  
【場 所】淀川スポーツセンター  
【内 容】救護員・相談員派遣

## 西成支部

### 第34回浪速子ども球技大会 (バレーボール・ソフトボール)

【日 時】平成23年10月10日(祝)・16日(日)  
【場 所】日本橋中学校・栄小学校・難波中学校  
【内 容】救護員・相談員派遣

## 北支部

### 秋季キックベースボール・ソフトボール大会

【日 時】平成23年10月23日(日)  
【場 所】長柄東河川敷グラウンド他  
【内 容】救護員・相談員派遣

### 北区民壮年親善ソフトボール大会

【日 時】平成23年11月6日(日)  
【場 所】長柄東河川敷グラウンド他  
【内 容】救護員・相談員派遣

### 北ブロック子ども会

### キックベースボール・ソフトボール大会

【日 時】平成23年11月13日(日)  
【場 所】長柄東河川敷グラウンド他  
【内 容】救護員・相談員派遣

## 旭支部

### 牧柔友会 公開講座

【日 時】平成23年11月5日(土)  
【場 所】牧病院  
【内 容】公開講座

## 鶴見支部

### 第5回 ふれあいスポーツフェスタ

【日 時】平成23年11月20日(日)  
【場 所】鶴見南小学校  
【内 容】救護員・相談員派遣

## 生野支部

### 区民レクリエーションのつどい

【日 時】平成23年11月3日(祝)  
【場 所】大阪城公園 太陽の広場  
【内 容】救護員・相談員派遣

## 住吉支部

### バレーボール大会 予選

【日 時】平成23年10月16日(日)・23日(日)  
【場 所】大領中学校、我孫子中学校グラウンド、  
よさみ小学校  
【内 容】救護員・相談員派遣

## 吹田支部

### 第60回三島地区柔道大会

【日 時】平成23年10月30日(日)  
【場 所】洗心館  
【内 容】救護員・相談員派遣

### 第2回小学生昇級審査会

【日 時】平成23年11月20日(日)  
【場 所】洗心館  
【内 容】救護員・相談員派遣

## 摂津支部

### 摂津市民健康まつり

【日 時】平成23年11月13日(日)  
【場 所】摂津市立保健センター  
【内 容】健康相談コーナー開設

## 豊中支部

### 第8回少年少女柔道豊能大会

【日 時】平成23年11月27日(日)  
【場 所】豊中市立武道館ひびき  
【内 容】救護員・相談員派遣

## 寝屋川支部

### 寝屋川元気まつり

【日 時】平成23年10月16日(日)  
【場 所】打上川治水緑地  
【内 容】救護員・相談員派遣

## 東大阪支部

### ブロックバレーボール大会

【日 時】平成23年10月2日(日)・9日(日)  
【場 所】東大阪市内小中学校体育館  
【内 容】救護員・相談員派遣

### 一般男女9人制

### 東大阪市民バレーボール大会

【日 時】平成23年10月9日(日)  
【場 所】東大阪市立東体育館  
【内 容】救護員・相談員派遣

### 東大阪市民陸上競技大会

【日 時】平成23年10月10日(祝)  
【場 所】花園中央公園多目的競技場  
【内 容】救護員・相談員派遣

### 第40回秋季ママさんバレーボール 選手権大会

【日 時】平成23年10月16日(日)  
23日(日)・30日(日)  
【場 所】東大阪市立東体育館  
【内 容】救護員・相談員派遣

### 第8回一般男女9人制

### バレーボール リーグ戦大会

【日 時】平成23年11月3日(祝)  
【場 所】東大阪市立東体育館  
【内 容】救護員・相談員派遣

### 中央大会(バレーボール)

【日 時】平成23年11月13日(日)  
【場 所】東大阪市立総合体育館  
【内 容】救護員・相談員派遣

### 東大阪市シニアバレーボール リーグ戦大会

【日 時】平成23年11月23日(祝)  
【場 所】東大阪市立東体育館  
【内 容】救護員・相談員派遣



### 第15回一般男子9人制バレーボール リーグ戦大会

【日 時】平成23年11月27日(日)  
【場 所】東大阪市立東体育館  
【内 容】救護員・相談員派遣

### 東大阪市民健康フェスタ

【日 時】平成23年11月27日(日)  
【場 所】東大阪市保健所他  
【内 容】健康相談コーナー開設

## 八尾支部

### 八尾市バスケットボール選手権大会

【日 時】平成23年10月2日(日)  
【場 所】八尾市立総合体育館  
【内 容】救護員・相談員派遣

### 平成23年度秋季市民大会

### バスケットボールの部

【日 時】平成23年11月6日(日)  
13日(日)・20日(日)  
【場 所】八尾市立総合体育館  
【内 容】救護員・相談員派遣

## 柏原支部

### 第31回藤井寺市民総合体育大会

【日 時】平成23年10月15日(土)  
【場 所】藤井寺市民総合体育館  
【内 容】救護員・相談員派遣

## 追悼の意

公益社団法人 大阪府柔道整復師会 会長  
阪本 武司 儀 8月23日享年62才にて逝去  
されました。

ここに生前のご厚誼を深謝し、謹んでお知らせ  
申し上げます。

役員・職員一同追悼の意を表しますとともに、  
心よりご冥福をお祈り申し上げます。



# 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老若男女、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2回 精力善用国民体育の形 「心の鏡みがき」呼吸法 2回くりかえす



下げた両腕を体の前で重なるように上げていき、息を吸い  
始めます。



両手を広げ充分に息を  
吸い込みます。



両手を元に戻しながらゆっくり息を吐き続け、最後は  
息を吐ききります。



手のひらを前方に向け  
半円を描くように上方へ  
息を吸いながら上げて  
ゆき、息を吐くときは、同様  
に半円を描きながら元  
に戻します。鏡をみがく動作  
をイメージして大きく  
呼吸します。