



CURES

Vol.10 2013 4月号

発行:公益社団法人 大阪府柔道整復師会
〒550-0004 大阪市西区靱本町3丁目10番3号
TEL:06(6444)4151
http://www.osaka-jyusei.or.jp

本誌に対する皆様からのご意見、ご感想、また情報等をお待ちしております。 FAX:06 (6444) 4166 E-mail:ojta@osaka-jyusei.or.jp 郵送の場合は当会 事務局宛までご送付ください。

最新ニュースやお知らせをご案内します。

TOPICS!

附属専門学校 大阪府柔道整復師会専門学校
平成26年度 入学者募集!!

次世代を担う
柔道整復師を目指すならここ!

全国で唯一の4年制専門学校

●本校以外の養成校はすべて3年制、本校はなぜ4年制?

本校は公益社団法人 大阪府柔道整復師会の公益事業の一環として運営を行っている、営利を目的としない数少ない学校です。医師・歯科医師はもちろん、薬剤師も国家資格取得には6年を有します。しかし、医療の一端を担う柔道整復師がその半分の歳月で国家資格の受験資格を取得できることへの危機感に一石を投じ、国家資格を未来永劫残すべく、また次世代の業界リーダーを担う高度な知識と技術を兼ね備えた柔道整復師を養成し、府民の皆様へ安全で安心な医療を提供することを目的に、本校は4年制にしています。

●4年制だから得られる“高度専門士”称号付与のメリットとは?

専門学校や短期大学、4年制大学を卒業した人には、高等教育機関で教育を修了したことを証明する肩書きが与えられます。短大の場合は“短期大学士”、4年制の場合は“学士”、そして専門学校(3年制を含む)の場合は“専門士”が与えられます。ちなみに本校を卒業した場合は“高度専門士”が与えられます。4年間にわたって専門技能を修得した実力は、就職活動等において正しく評価され、また採用後の待遇面でも、これまで4年制大学卒の学士との間にあった格差が是正されるなど、アドバンテージが得られます。

●本校で学ぶと、他にはどんなメリットが得られるの?

もう一つのメリットは、大学院に進学できることです。これまで専門学校を卒業後、より深い知識を得ようと考えてもすぐに大学院へ進学できず、4年制大学を卒業し、学士を取得してから大学院に進むのが通常のコースでした。しかし本校では、4年間の教育内容が認められ、卒業時に“高度専門士”を取得できるため、大学院への進学が可能となり、将来の可能性が大きく広がります。

「本校に興味を抱いた」という方は、見学会にてさらに詳しい内容をご説明させていただきます。多数のご参加をお待ちしております。

本校の特徴

①全国で唯一の4年制

「真のスペシャリスト」を養成するための知識と技術を取得することを考えた4年制の学校です。

②トリプルライセンスを取得

柔道整復師国家試験受験資格のほか、健康実践指導者、ストレッチングマスターの資格取得も可能で、様々なフィールドで働くことを考えたカリキュラムを組んでいます。

③早期臨床実習体験 アーリーエクスポージャー

1年時から現場を体験することで、意識を高めることができます。

④大学院進学の称号付与

卒業時には“高度専門士”の資格が付与されます。柔道整復師の養成校では全国で“高度専門士”を付与されるのは本校だけです。

⑤1学年定員30名の少人数制

少数精鋭であるため、きめ細かい授業が可能です。学生同士の仲間意識も高く、楽しく充実したキャンパスライフが送れます。

⑥万全の就職・独立開業のサポート体制

約2,000名の会員を有する業界最大の公益社団法人が全面的にバックアップ。開業前から様々なサポート体制が確立されています。



附属専門学校 見学会 申し込み受付中

【日 時】平成25年 5月11日(土) 5月18日(土) 5月25日(土) 6月1日(土) 6月8日(土)
各日13時から開催 6月15日(土) 6月22日(土) 6月29日(土) 7月6日(土) 7月13日(土)

*上記以外でも毎週土曜日は見学可能です。ご希望の方は事前にご連絡ください。

お申し込み方法 ▶ 大阪府柔道整復師会専門学院のホームページから、またはお電話にてお申し込みください。

〒550-0004 大阪市西区靱本町3丁目10番3号 TEL 06(6444)4171 FAX 06(6444)4172 http://www.osaka-jyusei.ac.jp/ E-mail: info@osaka-jyusei.ac.jp
<アクセス>大阪市営地下鉄・千日前線/中央線「阿波座」駅 ⑨出口 徒歩2分



本号より2つの新企画がスタートします!

① ストレッチまるわかり

知っているようで意外と知らないストレッチのお話を、症状別に分けて4回、写真を交えてお伝えします。

- 第1回 ストレッチを始めよう! スタティック・ストレッチング(静的ストレッチング)とエクササイズ
- 第2回 ストレッチの効果と目的① 肩こりに効くストレッチと簡単エクササイズ
- 第3回 ストレッチの効果と目的② 腰痛に効くストレッチと簡単エクササイズ
- 第4回 ストレッチの効果と目的③ ひざ痛に効くストレッチと簡単エクササイズ

② 運動器の機能向上体操 ~自宅でもできる介護予防運動~

介護予防とは「要介護状態の発生をできる限り防ぐ(遅らせる)こと、そして要介護状態にあってもその悪化をできる限り防ぐこと、さらには軽減を目指すこと」と定義されています。「今は元気だから必要ない!!!」と考えている方は、これからも元気に過ごせるように、「もう既に介護を受けている」という方は、さらに悪化しないように介護予防に取り組み、いきいきとした生活を送りましょう。

体操は、上半身の体操1回、下半身の体操3回の掲載を予定しています。

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、様々な活動を行っています。

第4回 府民健康づくり講座 開催

メタボリック症候群と生活習慣病 —メタボに負けない生活を—

2月2日(土)、本会附属診療所 オー
ジェイクリニック 堺 秀行院長を講師に
招いて、講演が開かれました。

「メタボリック症候群」とは、悪い生活
習慣を起因とし、内臓脂肪型肥満を共通
の要因として高血糖、脂質異常、高血圧が
引き起こされる状態を指します。内臓脂肪
が蓄積すると、様々なアディポサイト
カイン(脂肪から分泌される生理活性
物質の総称)の分泌異常が生じ、そのため
インスリン抵抗性や血栓が引き起こ
されると考えられています。

ただし、内臓脂肪は溜まりやすいもの
の燃焼しやすいため、適度な運動や食事

を含む生活習慣の改善を継続して慣行
することで、重篤な疾患を防ぐことが
できます。堺先生は身近な運動法として、
エレベーターやエスカレーターを利用
せずに階段を積極的に利用することを
奨励されました。

講演後に一般参加の女性に話をうかが
うと、「主人が検診でメタボと言われて
糖尿病を患っています。メタボに関連
する病気がたくさんあることに驚き、食生活
改善の話も聞けて、大変ためになりました。
また、このようなお話が聞けるのを楽しみ
にしています」と、喜びの感想を述べられ
ました。



第3回 専門講座 開催

柔道整復師の臨床におけるリスクマネジメント

平成24年12月22日(土)、大阪府柔道
整復師会館5階大ホールにて第3回専門
講座が開かれ、附属専門学校 専任講師
の李庸吉先生が講演を行いました。

近年、医事紛争が増加傾向にあり、その
中でも特に医師と患者間の関係変化に
ともなう、患者の疎外や医療不信(医師に
対する社会的不信)などが問題となって
います。

その結果、医療訴訟件数が増加して
おり、日本だけに限らず韓国でも数多くの
報告がなされているそうです。柔道整復師
が関係するものとしても、施術従事者による
過誤、施術設備などによる事故、セクシャル

ハラスメントなどが報告されています。
これらの問題は、教育課程、卒後研修、
生涯教育、施術の質と透明性の確保に
より防ぐことができ、患者との信頼関係を
築くことで訴訟問題への発展を防ぐこと
ができます。すなわち透明性を基軸とした
医療文化を醸成するとともに、問題が
起こったときを想定し、普段より準備をして
おくことが、医療におけるリスクのマネジ
メントであると話を締めくくりました。

第4回 専門講座 with 附属専門学校オープンキャンパス 開催

プロ野球選手のコンディショニング ～パーソナルトレーナーの経験から～

2月2日(土)、元阪神タイガース 藤川球児
投手の専属トレーナー 檜作英太先生に
よる講演が行われました。前半は先生が
プロ野球のトレーナーになられた経緯。
行岡鍼灸専門学校を卒業後、すぐに
ソフトバンクホークスのトレーナーに
なり、数年後に公募によって阪神タイガース
のトレーナーに就任されたそうです。

後半は質疑応答形式で進み、藤川選手
のプロとしての取り組みとして「自分の
足元に投げつけるように投げる(真下への
力)」「自分の投球映像を何回もチェック
する」などの話を披露。トレーナーとして
一番気をつけていることは、選手との

コミュニケーションであり、いろいろな
相談を聞きサポートしていくこと、また
負傷の状態を冷静に相対的に評価して
無理をさせないことが、選手生命を長ら
えるうえで大切だと語りました。

これは子供たちにも当てはまることで、
施術に訪れるスポーツ選手に先生が必ず
投げかけるのが「次の試合は絶対に出ない
といけないの?」「将来プロになりたいの?」
という質問。これには「今、無理をして体を
壊せば、将来の夢も壊れますよ」という
警告の思いが込められているそうです。
このほかにも野球にまつわる質問など、
時間の許す限り答えていただきました。

第5回 専門講座 開催

骨折や捻挫に対する固定法の実践

2月9日(土)、附属専門学校 教務部長 河井好照先生による
専門講座が行われました。

前回講座の題材であった「上肢の固定法」に引き続き、今回の
テーマは下肢にレナサームを使用した、ジョーンズ骨折の
固定法の実技。河合先生独自の施術、固定法と整形外科的な
治療、固定法とを融合させ、骨折部位に負担を掛けずに転移、
変形を最小限に抑える施術法をレントゲン写真の画像を
交えて説明した後、聴講者全員が各自レナサームを使用して
固定法を学びました。

この固定法であれば、従来の固定期間よりも骨癒合が大幅に
短縮され、患者の早期復帰も可能となります。柔道整復術の施術
方法により観血療法が必要な症例でも、工夫次第で回避
できると実感できる講座となりました。



大阪市PTA協議会主催「親善バレーボール大会」開催

救護班として大会をサポート

2月17日(日)、東淀川スポーツセンターにて「親善バレー
ボール決勝大会」が開催されました。

終日、バレーボールを楽しまれたママさん選手達ですが、
救護に訪れたほとんどの選手が練習等で負傷した経験がある
そうです。それに関らず続ける理由を尋ねると、「バレー
ボールは一人でやるスポーツじゃない。一人だけ上手くても
勝てません。みんなで力を合わせて初めて試合になるんです。
ミスしても全員で取り返そうと頑張り、一人で背負い込むこと
はないんです。その結果が勝利につながれば最高じゃない
ですか」と話してくれました。

繰り返しケガをしないように、寒い時期には入念なウォーミング
アップ、そして必要ならテーピング。そして無理をせず、ときには
休養を取り、練習・試合に臨むようアドバイスいたしました。



全日本女子ドッジボール選手権全国大会 開催

救護班として参加

3月23日(土)、舞洲アリーナにて「第3回全日本女子ドッジ
ボール選手権全国大会」が開催、予選32チーム48試合、決勝
16チーム15試合が行われました。

春はチームの卒団式、入団式の季節です。先輩との別れ、
新人の加入で新たなスタートを切るチームも多いこと
でしょう。6年生にとっては、このチームで最後の試合となり
ます。結果、愛知県「一色SDBC女戦士」が夏の大会に続いて
優勝を勝ち取りました。

本会は救護班として参加しましたが、子ども達の純粋さ、
爽やかに闘う姿がうらやましく感じられました。間近で試合を
見ていると選手の表情、息づかいがリアルに伝わってきます。
皆さんもぜひ会場でご覧ください。選手の皆さん、感動を
ありがとう!



参加費
無料!

平成25年 府民健康づくり講座 開催のお知らせ

【主 催】公益社団法人 大阪府柔道整復師会 【会 場】大阪柔整会館5階大ホール

会員の皆様や府民の皆様の健康増進をサポートするため、今年度も「府民健康づくり講座」を開催いたします。下記の開催概要等をご確認の上、奮ってご参加ください。

■第1回 普通救命講習(定員30名)

【日 時】5月11日(土) 15時~18時
 【内 容】応急手当の必要性・心肺蘇生法(成人)・AED使用方法・止血法。
 ※講習修了者には、消防本部より修了証(認定)が発行されます。
 【講 師】西消防署

■第2回 健康やわら体操(定員50名)

【日 時】7月13日(土) 15時~(90分程度)
 【内 容】柔道の基本動作を応用して、誰もが簡単にでき、健康でいきいきとした人生を送っていただきたいと念願して考案した体操です。
 【講 師】公益財団法人 柔道整復研修試験財団 柔体操指導員

■第3回 「ストレッチ」その目的と効果“こんなストレッチあるの!!”(定員100名)

【日 時】9月14日(土) 15時~(90分程度)
 【内 容】ストレッチを行うタイミングと効果について。
 【講 師】NPO法人 日本ストレッチング協会 公認インストラクター
 本会附属整骨院 院長 橋本 貴次郎 先生

■第4回 効果的な筋トレとは?「KISSトレーニング」(定員100名)

【日 時】12月14日(土) 15時~(90分程度)
 【内 容】世の中では様々な筋トレ法と称するものが、紹介され、宣伝・販売されています。その中で本当に効果があるものは?という疑問にお応えする講座です。
 ※KISSとは「Keep It Simple Stupid」(愚かなほど単純に考えろ!)のこと。
 【講 師】整形外科医 小島 央 先生

お申し込み方法

大阪府柔道整復師会のホームページから、申込書をダウンロードしてプリントアウトの上、FAXにてお申し込みください。
 (お申し込み FAX06(6444)4166 ・お問い合わせ TEL 06(6444)4151)

第7回 大阪学術大会 開催案内

今年も、多くの柔道整復師を始め、柔道整復師を目指す学生、医療従事者や柔道整復術に興味のある方が一同に会し、日常の研鑽・臨床による研究成果を発表し、その医療技術・資質の向上を図る『第7回 大阪学術大会』を開催いたします。多数のご参加をお待ちしております!

日 時:平成25年11月10日(日)
 場 所:御堂会館 大ホール(大阪市中央区)

※現在、学術大会で発表していただける方を募集しております。興味のある方は下記までお問い合わせください。

公益社団法人 大阪府柔道整復師会 事務局 担当:池側(いけがわ)
 TEL:06(6444)4151 FAX:06(6444)4166 E-mail:ojta@osaka-jyusei.or.jp

公益財団法人 柔道整復研修試験財団 主催 平成25年度『柔道整復師卒後臨床研修』 研修生等の募集について

当研修は、柔道整復師が医療人としての人格を涵養するとともに、果たすべき社会的役割を認識しつつ、業務として取り扱う外傷などに適切に対応できるよう、基本的な臨床能力(態度、知識、技能)を身に付けることを目的としたものです。平成25年度の研修生を5月31日(金)まで受け付けております。日程や内容、費用等についての詳細は、(公財)柔道整復研修試験財団までお問い合わせください。

※本会は、府民の皆様に安全で良質な医療を提供することに寄与するため、柔道整復師の技術・資質の向上等を目的とした研修の実施に協力しております。

(柔道整復師卒後臨床研修施設も同時に募集しております。)

公益財団法人 柔道整復研修試験財団
 〒108-0074 東京都港区高輪3-25-33 長田ビル4階
 TEL:03(3280)9720 FAX:03(3280)9721 受付時間 9:00~17:15(月~金)
 E-mail:zaijusei@if-n.ne.jp
 URL <http://www.zaijusei.com/>

整(接)骨院では、こんなこともやっています!

①体操教室

体操教室と言っても目的は様々ですが、整(接)骨院で行っているものは、新企画の中で紹介する『運動器の機能向上体操』を取り入れた、体操教室です。

単に高齢者の運動機能や栄養状態といった個々の要素の改善だけを目指すだけでなく、これら心身機能の改善や環境調整等を通じて、個々の高齢者の生活行為(活動レベル)や参加(役割レベル)の向上をもたらし、それによって一人一人の生きがいや自己実現のための取り組みを支援して、生活の質(QOL)の向上を目指すことを目的に、体操教室を開いています。

公益社団法人 大阪府柔道整復師会の 紹介リーフレットが 新しくなりました。

柔道整復術によって地域医療に貢献する柔道整復師の役割や、公益事業と共益事業における各取り組み内容などを詳しく解説しています。地域住民の皆様の健康保持・増進、社会貢献の義務を果たすべく、当会の活動をより広くアピールするために役立ててまいります。



柔道整復術の
 学術関連情報を
 配信

無料会員制 Eラーニングサイト!!

柔道整復術に興味がある方々であれば、無料(会員登録のみ)でご利用いただけます。是非、ご登録ください!!

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



第1回

ストレッチまるわかり

知っているようで
意外と知らない
ストレッチのお話

NPO法人 日本ストレッチング協会
公認インストラクター
オーグエイ整骨院 院長 橋本貫次郎

ストレッチを始めよう! スタティック・ストレッチング(静的ストレッチング)とエクササイズ

身近なのに奥が深い「ストレッチ」の世界

生まれて今日まで、一度もストレッチをしたことがない人はいません。何故なら、寝起きにあくびをして大きく伸びをすることもストレッチになるからです。

スポーツ・医療の現場でのストレッチは、目的は違えどもあらゆるシーンで活用されています。しかし、自分が行っているストレッチがどの部分を伸ばし、またその動作が身体にどのような効果をもたらしているのかという、基本的なことは意外と知られていません。

今回の連載では、一般的に広く行われているスタティック・ストレッチング(静的ストレッチング)を肩こり・腰痛・膝痛など症状別に分類して、自分ひとりでもできるセルフストレッチと、少しでも症状を緩和させる簡単なトレーニングを紹介していきます。



ゆっくりと行う「スタティック・ストレッチング」がおすすめ

スタティック・ストレッチングは、反動をつけずに息を吐きながらゆっくり静かに筋肉を伸ばしていく安全なストレッチで「静的ストレッチング」と呼ばれています。筋肉は反動をつけて急激に伸ばすと、危険な兆候と察知してそれ以上伸びないように筋肉を収縮させようとします。その結果、筋肉に不要なブレーキがかかってしまい、せっかく伸ばそうとしているのに、その伸びやかさを失ってしまいます。反動をつけず、息を吐きな

がらゆっくり伸ばすのは、筋肉も気分もリラックスさせるためであり、息を吐くと横隔膜が緩み副交感神経優位となり、筋肉をよりリラックスさせることができるのです。

また、ストレッチを効果的に行うタイミングは、目的によって決まります。「ウォーミングアップのため」「クールダウンのため」「体質改善のため」など、目的にあわせて実施のタイミングも考える必要があります。

スタティック・ストレッチングを実施する際のポイント

- 1 実施前に身体を温めておくこと。
- 2 肩、腰、膝などの大きな関節や、胸、背中、腹、大腿部など大きな筋肉から行う。
- 3 無理な力や反動をつけず伸ばしていくこと。
- 4 息を吐きながら、ゆっくりと10~20秒間伸ばす。
- 5 前後左右・拮抗関係筋を交互にバランスよく伸ばす。

◎次回は、肩こりに効くストレッチと簡単エクササイズを紹介します。

運動器の機能向上体操 ~自宅でもできる介護予防運動~



第1回 上半身の運動

人間の体は使わなければ機能が低下してしまいます。老若男女問わず同様です。若い人でも骨折等で体を動かさなければ、機能が低下して元に戻るまでに時間を要します。『千里の道も一歩から』との諺がありますが、いきいきとした生活も毎日の少しの積み重ねから。決して無理はせず、できることから取り組んでいきましょう!

体操を始める前に

- 1 自身の体調と相談しながら行いましょう。(体の痛みや、めまいなど不調がある場合は無理をせず中止。ケガをしては元も子もありません)
- 2 体を動かしやすい服装で行いましょう。
- 3 痛い部位を無理やり動かさないようにしましょう。
- 4 息を止めず、自然な呼吸をしながら行いましょう。

1 キラキラの運動



①両腕を上へ伸ばした(バンザイ)状態で、キラキラと両手首を15回まわす。



②両肘を90度に曲げた状態で、キラキラと両手首を15回まわす。



③両腕を水平に横に開き、キラキラと両手首を15回まわす。



④①~③を2回繰り返す。

2 腕引きの運動



①バンザイの状態から、背中を閉じるように両腕を引き(カゴを作るような感じで)、再びバンザイの状態へ。



②これを15回繰り返す。



③両腕を前に伸ばした状態から、両腕を後ろに引き、再び前に伸ばす。これを15回繰り返す。



④両腕を下へ伸ばした状態から、両腕を引き上げ、再び下へ伸ばす。これを15回繰り返す。

3 腕開きの運動



①腕を閉じ、肘を90度に曲げて掌を上へ向ける。



②両腕を水平のまま横に開き、今度は体の正面で手の平を交差させる。これを15回繰り返す。



③両肘を体の正面で90度に曲げ、腕の内側同士をくっつけて閉じる。



④両肘を90度に保ったまま、開いて閉じるを15回繰り返す。

ここで一旦中断してリラックス
肩を叩いたり、軽く肩をまわしたり、手をぶるぶるするなどして、たくさん使った筋肉を労ってあげましょう。水分補給も忘れず!

Health information on season

健康四季便り

第10回

五月病の予防と対策

ゴールデンウィークが明けるとやってくる「五月病」。新入社員や4月に配属が変わった社員などが、1カ月ほど経過したときに、このままついていけるのか不安が生じ、無気力感や不安感、焦りなどが出る症状です。今回は、そんな五月病の対策ポイントを紹介します。



原因例 過度のストレスにより発症

新入社員の場合、上司や顧客とのコミュニケーションや、厳しい要求への対応など、学生時代には経験したことのないプレッシャーにさらされ、自覚している以上のストレスを抱え込みます。「気力が足りない」などの精神論に陥りがちですが、過度なストレスは心身ともに負担となり、最悪の場合は出社拒否やうつなどの引き金になるケースも。「単なる五月病」と安易に考えずに、きちんとした対応が必要となります。

対策 自分との対話&ストレス解消

「ポジティブシンキング」という言葉があるように、少し落ち込んだときに自分を鼓舞するのは構いません。ただし、「やる気が出ないわたし」と「やる気を出そうとするわたし」の差が開けば開くほど、ストレスを溜め込んでしまうもの。そんなときに有効なのが「自分と対話する」方法です。自分と対話することで、自分の中の「ストレスと解釈した発生源」がわかり、「今、本当に無理をしなればならないのか」と検証でき、やみくもに不安がる必要がないことに気付くのです。ただし、ストレスを解消する工夫をしたり、カウンセリングを受けても症状が長引く場合や、症状が重くなる場合には、かかりつけの内科医に早めに相談しましょう。

五月病を乗り越える6つのステップ

- 1 ストレスに感じ、自信を失っていることを探す。
- 2 「何に無理をしているのか」をまとめる。
- 3 不満を口に出す。
- 4 無理している自分と対話する。
- 5 無理をしてきた自分にねぎらいの言葉をかける。
- 6 今起きていることで、何が得られたかを考える。