

CURES

Vol.7

2012

8月号

発行:公益社団法人 大阪府柔道整復師会

〒550-0004 大阪市西区鞠本町3丁目10番3号 TEL:06(6444)4151

http://www.osaka-jyusei.or.jp/ E-mail:ojta@osaka-jyusei.or.jp

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。

大阪府柔道整復師会主催の府民講座開催

筋肉ドクターによる!『超健康道』

3月24日(土)午後4時より、大阪柔整会館大ホールにおいて、公益社団法人 大阪府柔道整復師会主催/同会 住吉支部協力の「府民講座」が開催され、大阪府民、学生、一般柔道整復師あわせて約100名余りの参加がありました。

講師を務めたのは、高校時代からレジスタンストレーニング*に取り組み、現在は予防医学運動施設アイアンクリニックを開業し、筋肉ドクターの愛称で親しまれている整形外科医の小島 央先生。統計的に見て発症の多い腰痛、肩こり、関節痛といった疾病の本質を理解して正しい知識を身につけ、氾濫する健康医療情報に惑わされないようにするのが本講座の目的です。

小島先生はまず「統計によって得られる情報は必ずしも信用できるものではありません」と問題提起。体験を通して身につけた知識

*筋肉に一定の負荷をかけて筋力を鍛えるトレーニング。ダンベル、トレーニング用のゴムチューブ、専用のマシンなどを使う。

から、簡単に自然に導ける結論こそが一番正しいとする『KISS(Keep It Simple, Stupid)原則』に基づいて考えるなら、「腰痛、肩こり、関節痛は、姿勢や動作、加齢変化とは無関係で、むしろ心理社会的因子が原因に大きく関わっている」と分析されています。

さらに、ある情報の一部に好評価を抱くと、その情報すべてが正しいと思い込んでしまうハロー効果や、効き目のない薬を飲んで治ってしまうプラセボ効果をはじめ、インターネットなどに飛び交う雑多な健康情報全般に対して注意を促されました。

一方、治療に際しては、心理面での作用が大きいと患者と密接にコミュニケーションをとって、患者の“心を満たしてあげる”ことが非常に大切であり、同時に適切な運動プログラムの提供も有益であると提案。「自分の体験と知識を組み合わせ、広く長い目で根源



的なところを見て、健康に良いと理解できるものを信じる。そしてよくわからないものは無視する。これこそが健康への一番の近道ではないでしょうか」と締めくくられました。

本講座を受講した方々は、真の健康は自分自身で獲得するものであることに気付い

たのではないのでしょうか。そのお手伝いをする医療人には、適切な情報発信が求められます。医療人である柔道整復師の先生(整骨院/接骨院)は、身体のメンテナンスのプロです。遠慮なくお尋ねください。さあ、今日から身体を鍛えましょう!

第24回 大阪府知事杯争奪 平成24年度 大阪柔整少年少女柔道大会開催

「小学生の部」低学年団体戦・高学年学年別個人戦 「中学生の部」女子学年別個人戦

めざすはオンリーワン!

6月24日(日)午前9時より大阪柔整会館において、公益社団法人 大阪府柔道整復師会主催、大阪府・大阪府教育委員会/大阪市・大阪市教育委員会、大阪府柔道連盟、大阪府柔道道場連盟の後援で、柔道大会が盛大に開催されました。

主催者を代表して田中義昭柔道部長の開会宣言で始まり、伊藤大輔選手(弥刀少年柔道クラブ)の力強い選手宣誓の後、試合が開始。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、白熱した試合が進行するにつ

れ、単に力技で相手を倒すのではなく、自分が得意とするワザにもっていく“考える柔道”がみられ、特に女子柔道の試合における意気込みには目を見張るものがありました。

なお、玉山晋治(岸和田支部)監督率いる、沖本将大・景山清春・斉藤立・千根野有我・上釜増之助の5選手は大阪府の代表として、体育の日に講道館で開催される「第21回日整全国少年柔道大会」に出場予定。大将の上釜選手は『先ずは初戦突破して、目指すは優勝です!』と抱負を語ってくれました。



第31回大阪市長杯 わんぱく相撲

大阪市大会に参加

5月12日(土)、浪速区ポディーメーカーコロシアム(旧大阪府立体育会館)で「第31回大阪市長杯 わんぱく相撲 大阪市大会」が開催。"21世紀をひらくにわつこの体力づくり、仲間づくり"をスローガンに、市内294校からおよそ1,300人の小学生達が出場し、熱戦を繰り広げました。

本会からは、救護対策室の小西弘益先生・森 篤哉先生、そして細川泰由先生(西成区)と堀川通弘先生(東住吉区)の4

名が救護員として出向し、同時に医師と看護師、そして薬剤師各1名が同席、協力して救護に当たりました。

わんぱく相撲の救護といえば、転倒・接触からの打撲、頭部などの接触による口の裂傷・鼻血、爪を引っかけての擦過傷等がほとんどで、今回の救護者は36名。子ども達の白熱した取り組みから、大会のテーマでもある『元気な大阪』を肌で感じ取る事ができました。



事業報告 Activity Report

通常総会のご報告

公益社団法人 大阪府柔道整復師会 通常総会開催

6月17日(日)午前10時より、大阪府柔道整復師会の通常総会が、大阪柔整会館 大ホールにおいて開催されました。

右記の5つの事項に関する議決、3つの事項に関する報告などが行われました。

また、役員選任に関しては、理事として安田 剛 会員、徳山 健司 会員、川口靖夫 会員、布施正朝 会員の4名、監事は該当者なし、正会員以外の者の理事として清水俊順 氏、木村征一 氏の2名、正会員以外の者の監事として亀井廉幸 氏の1名がそれぞれ選出。その後の理事会で会長に安田 剛 会員、副会長に徳山健司 会員と川口靖夫 会員が選定されました。

〈議決事項〉

- 「平成23年度収支決算報告書の件」 (承認)
- 「理事及び監事の報酬等の額の件」 (承認)
- 「平成24年度定率会費(案)の件」 (承認)
- 「平成24年度会費の減免に関する件」 (承認)
- 「役員選任の件」(役員候補選出委員会が定める用紙にて選出)

〈報告事項〉

- 「平成23年度事業報告書の件」
- 「平成24年度事業計画書の件」
- 「平成24年度収支予算書の件」



本会に対する長年の功績をたたえて同日、2名の会員が終身会員表彰を授けられました。港支部 八木接骨院 八木義雄 会員 / 平野支部 堀整骨院 堀 圭亮 会員(写真は堀先生)

淀川支部

指導者に対するテーピング講習会

【日 時】平成24年5月13日(日)
 【場 所】淀川区民センター
 【参加人数】70名
 【内 容】指導者の育成

東淀川支部

第31回東淀川区健康の日のついで

【日 時】平成24年5月13日(日)
 【場 所】豊里中央公園
 【参加人数】500名
 【内 容】救護活動

中央支部

平成24年度大阪市中学校春季体育大会 柔道の部

【日 時】平成24年6月2日(土)・3日(日)
 【場 所】大阪市立修道館
 【参加人数】各500名
 【内 容】救護活動

北支部

北区子ども会春季キックベースボールソフトボール大会

【日 時】平成24年4月15日(日)
 【場 所】長柄東河川敷グラウンド・公園グラウンド
 【参加人数】300名
 【内 容】救護活動

第24回北区民女子親善バレーボール大会

【日 時】平成24年6月3日(日)・10日(日)
 【場 所】北スポーツセンター
 【参加人数】計450名
 【内 容】救護活動

都島支部

平成24年度都島区スポーツ大会 卓球大会

【日 時】平成24年4月22日(日)
 【場 所】都島スポーツセンター
 【参加人数】300名
 【内 容】救護活動

平成24年度都島区スポーツ大会 男女ソフトボール大会

【日 時】平成24年5月6日(日)
 【場 所】都島中央公園・桜ノ宮グラウンド・高倉中学校
 【参加人数】300名
 【内 容】救護活動

平成24年度都島区スポーツ大会 子どもソフトボール・キックベースボール大会

【日 時】平成24年5月20日(日)
 【場 所】友洲小学校
 【参加人数】300名
 【内 容】救護活動

都島区ママさんバレーボール

【日 時】平成24年5月20日(日)
 【場 所】友洲小学校
 【参加人数】200名
 【内 容】救護活動

城東支部

第66回城東区民卓球大会(個人戦)

【日 時】平成24年4月15日(日)
 【場 所】城東スポーツセンター
 【参加人数】150名
 【内 容】救護活動

第33回城東区男子ソフトボール大会

【日 時】平成24年5月13日(日)
 【場 所】東中浜運動場・左専道運動場
 【参加人数】200名
 【内 容】救護活動

第39回区子連女子キックベースボール大会

【日 時】平成24年6月3日(日)
 【場 所】放出小学校
 【参加人数】100名
 【内 容】救護活動

鶴見支部

春季子ども球技大会

【日 時】平成24年5月20日(日)
 【場 所】鶴見商業高等学校
 【参加人数】200名
 【内 容】救護活動

東成支部

東成区家庭人バレーボール大会

【日 時】平成24年4月8日(日)
 【場 所】東成スポーツセンター
 【参加人数】200名
 【内 容】救護活動

第50回東成区小学生ソフトボール大会・第39回東成区小学生キックベースボール大会

【日 時】平成24年6月3日(日)
 【場 所】本庄中学校・東中本公園
 【参加人数】200名
 【内 容】救護活動

阿倍野支部

阿倍野区小学生相撲大会

【日 時】平成24年5月20日(日)
 【場 所】清明丘南小学校
 【参加人数】100名
 【内 容】救護活動

東住吉支部

区民卓球大会

【日 時】平成24年4月8日(日)
 【場 所】東住吉区スポーツセンター
 【参加人数】200名
 【内 容】救護活動

東住吉区子ども会親善ソフトボール・キックベースボール大会

【日 時】平成24年6月3日(日)
 【場 所】白鷺公園運動場
 【参加人数】200名
 【内 容】救護活動

平野支部

第39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24年5月13日(日)
 【場 所】平野中学校
 【参加人数】350名
 【内 容】救護活動

住吉支部

住吉区民レクリエーション大会(卓球)

【日 時】平成24年4月8日(日)
 【場 所】住吉スポーツセンター
 【参加人数】200名
 【内 容】救護活動

住吉区グラウンドゴルフ大会

【日 時】平成24年4月15日(日)
 【場 所】沢之町グラウンド
 【参加人数】200名
 【内 容】救護活動

住吉区民ハイキング

【日 時】平成24年5月13日(日)
 【場 所】馬見丘陵公園
 【参加人数】150名
 【内 容】救護活動

第42回住吉区キックベースボール大会 第11回住吉区少年ソフトボール大会

【日 時】平成24年5月27日(日)
 【場 所】沢之町グラウンド
 【参加人数】300名
 【内 容】救護活動

吹田支部

吹田市長杯春季少年柔道大会

【日 時】平成24年4月15日(日)
 【場 所】吹田市武道館
 【参加人数】150名
 【内 容】救護活動

吹田市長杯春季重量別柔道大会

【日 時】平成24年5月13日(日)
 【場 所】吹田市武道館
 【参加人数】40名
 【内 容】救護活動

高槻・島本支部

高槻市柔道大会

【日 時】平成24年4月29日(日・祝)
 【場 所】高槻市総合体育館
 【参加人数】200名
 【内 容】救護活動

豊中支部

豊中市青少年剣道大会

【日 時】平成24年4月15日(日)・22日(日)
 【場 所】豊中市立武道館ひびき
 【参加人数】各550名
 【内 容】救護活動

守口支部

第6回守口門真わんぱく相撲大会 守口場所

【日 時】平成24年5月20日(日)
 【場 所】大枝公園常設土俵
 【参加人数】200名
 【内 容】救護活動

寝屋川支部

第28回交流大会(インディアカ)

【日 時】平成24年6月3日(日)
 【場 所】寝屋川市民体育館
 【参加人数】100名
 【内 容】救護活動

枚方支部

春季総合体育大会 バレーボールの部

【日 時】平成24年4月15日(日)
 【場 所】枚方市総合体育館
 【参加人数】400名
 【内 容】救護活動

春季総合体育大会 グラウンドゴルフの部

【日 時】平成24年4月29日(日・祝)
 【場 所】枚方市陸上競技場
 【参加人数】350名
 【内 容】救護活動

春季総合体育大会 少林寺拳法の部

【日 時】平成24年4月30日(月・振休)
 【場 所】枚方市総合体育館
 【参加人数】250名
 【内 容】救護活動

春季総合体育大会 バasketボールの部

【日 時】平成24年5月13日(日)
 【場 所】枚方市総合体育館
 【参加人数】500名
 【内 容】救護活動

東大阪支部

第42回会長杯ママさんバレーボール大会

【日 時】平成24年4月15日(日)・22日(日)・30日(月)
 【場 所】東大阪市立東体育館
 【参加人数】各500名
 【内 容】救護活動

第18回わんぱく相撲 東大阪場所

【日 時】平成24年4月15日(日)
 【場 所】東大阪市総合体育館大アリーナ
 【参加人数】800名
 【内 容】救護活動

第5回会長杯シニアバレーボール大会

【日 時】平成24年5月3日(木・祝)
 【場 所】東大阪市立東体育館
 【参加人数】500名
 【内 容】救護活動

第43回東大阪市9人制バレーボール大会 一般男女会長杯大会

【日 時】平成24年5月5日(土・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】救護活動

第19回東部大阪子どもラグビースクール

【日 時】平成24年5月5日(土・祝)
 【場 所】近鉄花園ラグビー場 花園中央公園多目的球技場
 【参加人数】800名
 【内 容】救護活動

第9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24年5月13日(日)
 【場 所】東大阪市立東体育館
 【参加人数】400名
 【内 容】救護活動

堺市堺支部

第7回堺国際ソーデーマーチ

【日 時】平成24年6月2日(土)・3日(日)
 【場 所】大仙公園
 【参加人数】各2,500名
 【内 容】救護活動

堺市東支部

堺東区民まつり

【日 時】平成24年5月20日(日)
 【場 所】初芝体育館
 【参加人数】120名
 【内 容】「転倒予防体操」の指導

堺市南支部

第21回播野林太郎杯

【日 時】平成24年5月13日(日)
 【場 所】堺市立大浜体育館
 【参加人数】600名
 【内 容】救護活動

羽曳野支部

第22回わんぱく相撲 はびきの場所

【日 時】平成24年5月13日(日)
 【場 所】羽曳野市役所 議会棟下
 【参加人数】140名
 【内 容】救護活動

富田林支部

第48回南大阪柔道大会

【日 時】平成24年5月27日(日)
 【場 所】河南高校 体育館
 【参加人数】1,000名
 【内 容】救護活動

岸和田支部

岸和田市春季市民体育祭 柔道の部

【日 時】平成24年5月13日(日)
 【場 所】岸和田市総合体育館武道場
 【参加人数】200名
 【内 容】救護活動

泉佐野支部

第36回泉南地区スポーツ少年団柔道大会

【日 時】平成24年5月20日(日)
 【場 所】泉佐野市民総合体育館
 【参加人数】250名
 【内 容】救護活動

和泉支部

第32回和泉市子ども会 わんぱく相撲大会

【日 時】平成24年5月20日(日)
 【場 所】聖神社境内
 【参加人数】500名
 【内 容】救護活動



8月・9月・10月 事業予告

8月～10月に実施予定の事業です

淀川支部

中学生キックベースボール大会・中学生ソフトボール大会

【日 時】平成24年8月26日(日)
【場 所】東三国中学校・東三国グラウンド
【内 容】救護員・相談員派遣

淀川区PTAソフトボール大会

【日 時】平成24年9月2日(日)
【場 所】未定
【内 容】救護員・相談員派遣

区民壮年・女子ソフトボール大会

【日 時】平成24年9月16日(日)
【場 所】東三国中学校・東三国グラウンド
【内 容】救護員・相談員派遣

淀川区PTAバレーボール大会

【日 時】平成24年10月28日(日)
【場 所】淀川区民センター
【内 容】救護員・相談員派遣

東淀川支部

第38回東淀川区中学生親善ソフトボール大会

【日 時】平成24年8月26日(日)
【場 所】柴島高校グラウンド
【内 容】救護員・相談員派遣

東淀川区PTA女子ソフトボール大会

【日 時】平成24年8月26日(日)
【場 所】豊里中央公園他
【内 容】救護員・相談員派遣

東淀川区PTA男女卓球大会

【日 時】平成24年8月26日(日)
【場 所】東淀川スポーツセンター
【内 容】救護員・相談員派遣

東淀川区PTA男子ソフトボール大会

【日 時】平成24年9月2日(日)
【場 所】豊里中央公園他
【内 容】救護員・相談員派遣

東淀川区PTA女子ソフトボール大会

【日 時】平成24年9月2日(日)
【場 所】東淀川スポーツセンター
【内 容】救護員・相談員派遣

北ブロック中学生親善ソフトボール大会

【日 時】平成24年9月9日(日)
【場 所】くにじまスポーツ
【内 容】救護員・相談員派遣

第7回ニュースポーツ大会(屋外・屋内)

【日 時】平成24年10月21日(日)
【場 所】東淡路小学校グラウンド
【内 容】救護員・相談員派遣

第34回東淀川区中学生女子キックベースボール大会

【日 時】平成24年10月28日(日)
【場 所】柴島浄水場グラウンド
【内 容】救護員・相談員派遣

港支部

オータム・チャレンジスポーツin港

【日 時】平成24年10月8日(月・祝)
【場 所】大阪市立港スポーツセンター
【内 容】救護員・相談員派遣

港区PTA親善ソフトボール大会

【日 時】平成24年10月
【場 所】未定
【内 容】救護員・相談員派遣

港区民ハイキング

【日 時】平成24年10月21日(日)
【場 所】未定
【内 容】救護員・相談員派遣

西成支部

第38回西成区民まつり

【日 時】平成24年8月5日(日)
【場 所】栄小学校・難波中学校
【内 容】救護員・相談員派遣

第35回浪速子ども球技大会

【日 時】平成24年10月8日(月・祝)・14日(日)
【場 所】木津中学校
【内 容】救護員・相談員派遣

都島支部

平成24年度都島区スポーツ大会中学生ソフトボール・キックベースボール大会

【日 時】平成24年9月2日(日)
【場 所】友淵小学校
【内 容】救護員・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24年9月9日(日)
【場 所】吹田市武道館
【内 容】救護員・相談員派遣

吹田市長杯秋季重量別柔道大会

【日 時】平成24年9月30日(日)
【場 所】吹田市武道館
【内 容】救護員・相談員派遣

高槻・島本支部

高槻市柔道選手権大会

【日 時】平成24年9月19日(水)
【場 所】高槻市総合体育館
【内 容】救護員・相談員派遣

寝屋川支部

第62回市民体育大会(インディアカ)

【日 時】平成24年9月2日(日)
【場 所】寝屋川市立市民体育館
【内 容】救護員・相談員派遣

東大阪支部

一般女子・シニア(9人制)東大阪市民バレーボール大会

【日 時】平成24年9月2日(日)・22日(土)
【場 所】東大阪市総合体育館大・小アリーナ
【内 容】救護員・相談員派遣

秋季東大阪市柔道大会

【日 時】平成24年9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

第9回一般男女東大阪市民6人制バレーボールリーグ戦大会

【日 時】平成24年9月16日(日)
【場 所】東大阪市立東体育館
【内 容】救護員・相談員派遣

一般男子(9人制)東大阪市民バレーボール大会

【日 時】平成24年10月14日(日)
【場 所】東大阪市立東体育館
【内 容】救護員・相談員派遣

第41回秋季ママさんバレーボール選手権

【日 時】平成24年10月20日(土)・21日(日)・28日(日)
【場 所】東大阪市立東体育館
【内 容】救護員・相談員派遣

和泉支部

和泉市民健康まつり姿勢分析によるバランス診断

【日 時】平成24年9月9日(日)
【場 所】和泉シティプラザ
【内 容】救護員・相談員派遣

大阪学会開催のお知らせ

公益社団法人 大阪府柔道整復師会『第6回大阪学会』発表者募集中

【日 時】平成24年11月18日(日) 9時～
【場 所】松下IMPホール
(大阪市中央区城見1-3-7)

*詳細は次回掲載いたします。

NEWS

●柴田宗孝 会員
公立大学法人 奈良県立医科大学にて医学博士の学位を授与されました。

●寛健史 会員
日本柔道整復骨医学会の理事に当選しました。

*尚、詳細については次回掲載いたします。



公益社団法人 大阪府柔道整復師会主催 『平成24年度府民健康づくり講座』開催のお知らせ

参加費無料!

どなたでもご参加頂けます!

会員の皆様や府民の皆様の健康増進をサポートする、恒例の「府民健康づくり講座」を今年も開催いたします。下記の開催概要・講演内容等をご確認の上、奮ってご参加ください。

【会 場】大阪柔整会館5階大ホール

第1回
(定員100名)

『骨折・脱臼に対する整復法の考察』 ～柔道整復学構築にあたり、教科書と比較検討して～

【講 師】公益社団法人 大阪府柔道整復師会専門学院
教務部長 河井 好照 先生
【日 時】平成24年9月1日(土) 16時～18時

第2回
(先着30名)

『普通救命講習』 (応急手当の必要性・心肺蘇生法(成人)・AED使用方法・止血法)

【講 師】西消防署
【日 時】平成24年10月13日(土) 15時～18時
*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。

第3回
(定員50名)

『健康やわら体操』

【講 師】公益財団法人 柔道整復研修試験財団
柔体操指導員
【日 時】平成24年12月1日(土) 15時～17時予定

第4回
(定員未定)

内容未定

【日 時】平成25年2月2日(土)
*内容につきましては詳細が決定次第お知らせいたします。

*各講演内容は予告なく変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

お申し込み方法

大阪府柔道整復師会のホームページ内「府民健康づくり講座」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 FAX 06(6444)4166
お問い合わせ TEL 06(6444)4151

大阪府柔道整復師会専門学院 学校見学会 申し込み受付中!

【日 時】平成24年 8月8日(水) 8月25日(土) 8月26日(日) 9月9日(日)

10月27日(土) 10月28日(日) 11月10日(土) 各日13時から開催

*上記以外でも毎週土曜日は学校見学可能です。ご希望の方は事前にご連絡ください。

1 体験授業を受けてみよう!

聞かだけの見学会ではなく、実際に医療の世界に触れてみませんか?柔道整復師やスポーツトレーナーになるための第一歩を踏みだそう!

2 学校施設・設備の紹介!

附属のクリニック・整骨院、全日本の柔道選手が利用した柔道場、その他自慢の設備が多数ありますのでご自身の目で確認してみてください。

3 参加者全員にプレゼントを配布!

臨床で実際に使用しているテーピングをプレゼントします。

*事情により内容が予告なく変更になる場合があります。



- 全国で唯一の4年制専門学校
- 柔道整復師国家資格受験資格
- 高度専門士の称号と大学院進学資格
- 卒業までの学費は3年制専門学校と同程度

見学会は事前予約制です。随時、受付を行っておりますので、お気軽にご参加ください!

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。

大阪府柔道整復師会専門学院 公益社団法人 大阪府柔道整復師会/厚生労働大臣指定校/大阪府認可専修学校

〒550-0004 大阪市西区鞆本町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

京阪電車・中之島線「中之島」駅 ②出口 徒歩10分

あ そうなん!?

こんなときどうすればいいの?
～応急手当について～

読んでできるケガ対策レクチャー

第1回 「足首を捻ってしまった時」

運動中や足を踏み外した時などに、足首をグキッ! その場に座り込んでしまい、足首がみるみる紫色に腫れ上がる…。きっと多くの方が経験された事のある、いわゆる「足首の捻挫」の応急手当を紹介します。



基本はR・I・C・E!

「RICE」とは、①Rest (安静)、②Icing (冷却)、③Compression (圧迫)、④Elevation (挙上)の頭文字を取ったもの。患部の痛みを和らげて、皮下出血や浮腫による腫れ・炎症を最小限に抑える上で大切な4つの処置を指す言葉です。

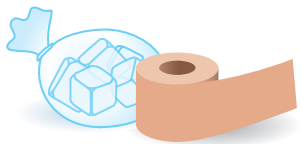
具体的には、まずは安静にすること。そして、氷のうなどで腫れが治まるまでアイシングし、包帯やテーピングなどで圧迫固定。その後、横になって座布団などを重ねて、心臓よりも高い位置に足を上げる、という一連の処置を示しています。

* 湿布はアイシングになりません。入浴は控えて軽いシャワー程度にすることも必要です。

素早い初期治療が大事!

捻挫した際、すぐにRICE処置を行ったかどうかで、完治するまでの期間が大きく変わります。迅速な処置を怠ると、痛みが取れた後も浮腫や関節の動きが悪いなどの悪影響が残ることがあります。また、単なる捻挫と誤っていても、実は骨折していたり、靭帯が切れていることも…。放置すると足首が変形したり、関節が緩くなるなど、日常生活に支障をきたすこともあります。

「捻挫程度で…」と軽く思わないで、RICE処置を行ったあとは、必ず医療機関や接(整)骨院で診てもらいましょう。



接(整)骨院の正しいかかり方

第7回

「たかが肩こり? されど肩こり?」

「単なる肩こり」の施術は保険適用外

首や肩、背中が張って動きにくくなり、時には痛みもともなう、つらい肩こり。ところが、平成9年に発令された厚生労働省の通達文では、「単なる肩こりや疲労性からくる全身のコリ感などに対するマッサージ等は、接(整)骨院では保険取扱いの対象ではありません。」とあります。もしも、希望される場合は自費での施術となります。

「ケガに起因する肩こり」は保険適用

実は「肩こり」は症状・状態の名前であり、病気やケガの名前ではありません。例えば、寝違い損傷やスジ違い、むち打ち損傷などによる首や肩の捻挫や背部の挫傷(肉ばなれ等)から、肩こりに似た症状が起こるケースもあります。このようにケガをしたり、ケガに関連した筋肉や関節の痛みによる肩こりは、「単なる肩こり」とは区別され、保険取扱いが可能です。

肩こりを甘く見ないこと

「単なる肩こり」と思っている、頸椎椎間板ヘルニアや時には腫瘍などの病気が潜んでいる場合があります。もしも、接(整)骨院で施術できない病気が疑われる場合は、医療機関への紹介(当会では協力指導病院が大阪府下に多数あります)も行っています。こうした適切なアドバイスをすることも接(整)骨院の役割と考えていますので、遠慮なく通院のうえ、先生にご相談ください。

首や肩・背中痛みや違和感などでお悩みの方は、安心してお近くの接(整)骨院をお訪ねください。

やわら健康柔体操

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。(考案:財団法人柔道整復師試験財団)

第7回 両手突き 4回4セット行う

ポイント! 両手で拳をつくり、左右同時に「前下突き」「後突き」「両手下突き」「両手上突き」と、4つの動きを一連の動作として行います。それぞれ息を吐きながらゆっくり力強く行うことで、肩こり解消や全身の血行改善に効果があり、筋力運動にもつながります。



両手を握って拳をつくり、肩の位置で構えます。



膝を伸ばし、前屈しながら両拳で前方下を突きます。



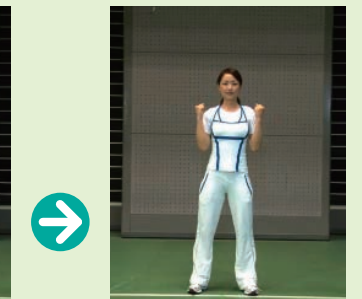
元の姿勢に戻り、上体を反らしながら両拳で後上を突きます。



次は肘を開いて両拳を下に向け、膝を曲げながら下を突きます。



最後に、体を反らさず踵をあげて真上を突きます。



両拳をおろして、元の姿勢に戻ります。

● 健康やわら体操の動画は、大阪府柔道整復師会のホームページ (<http://www.osaka-jyusei.or.jp/>) でご覧頂けます。トップページの[健康やわら体操]をクリックしてください。

Health information on season 健康四季便り

第7回

賢く節電しながら熱中症予防

東日本大震災の影響により、今年も電力不足が予想されます。節電協力は大切とはいえ、傾注するあまり健康に害を及ぼすと元も子もありません。とりわけ気をつけたいのが「熱中症」です。今回は、熱中症を防いで快適に夏を過ごすポイントを紹介します。



原因 スポーツ障害の一種

熱中症は高温環境下で体内の水分や塩分(ナトリウムなど)のバランスが崩れ、体温調節機能に不調をきたして発症する障害の総称です。十分に対策しないまま運動して発症するスポーツ障害の一種ですが、運動時以外での発症も増えています。頭痛・吐き気がする・筋肉の硬直などの症状が出たら、まずは熱中症を疑っていいでしょう。

予防 体温調節&水分補給

家に居る時は通気を良くし、外出時は帽子や日傘を利用して、のどが渇かなくてもこまめに水分補給。運動時は計画的に休憩を取って、水分を補給しましょう。その際、冷却グッズを首や脇の下、太ももの付け根などにあてるのも効果的です。

注意 お年寄りと乳幼児

高齢になると体温調節機能と感受性が低下し、症状を自覚しにくくなるため、意識して予防に努めましょう。持病のある方や水分摂取を制限されている方は、医師に相談の上、善処することが大切です。また、乳幼児は体温調節機能の発達が不十分なため、たとえ短時間であっても乗用車に置き去りにするのは危険。常に目配りを心がけましょう。

節電 ガマンしないでひと工夫

ひとつの部屋に家族が集まり、その部屋だけ集中してエアコンや扇風機を使うと経済的。日差しが部屋に入らないよう、カーテンやすだれを使うのもコツ。 unnecessary照明を消し、待機電力を減らすことでも節電効果が期待できます。