

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

2021  
Vol. 35

## コロナ禍疲れにならないために 今日からできること

長いコロナ禍で心身ともに疲弊してきている方がきっと多いはず。慣れてくると自身の身を守る意識も低下しがちです。新型コロナウイルスから身を守るには、こまめな手洗い×アルコールによる手指消毒×マスクの着用が推奨されているのはすでにご存じでしょう。

ご自身の身を守るには加えて免疫力を高めることも大切です。

### ① 栄養と食生活

免疫力を高めるには血や体をつくる魚、肉、卵、大豆料理などのたんぱく質。体の調子を整える野菜、きのこ、いも、海藻料理などでビタミン、ミネラル、食物繊維。果物や牛乳(乳製品)はビタミンCやカリウム、カルシウムの供給源。また腸内環境を整える効果がある発酵食品を意識してとりましょう。  
バランスに配慮した食事を心がけることを忘れずに。

### ② 体温を上げる運動

からだを動かすことはストレスケアにたいせつです。運動をすることで交感神経が活性化され、意欲的でポジティブな思考になると言われています。  
朝早く日光を浴びるとやる気スイッチが入り、ストレスへの対応能力の向上に役立ちます。

### ③ 睡眠

睡眠の質が低下して浅くなると、夜中に何度も目が覚めてしまうようになります。すると脳が十分に休息をとることができなくなり睡眠不足の状態となります。  
そこで寝る前の食事は避け、室温は涼しさを感じる程度に調節するのが望ましいでしょう。

### ④ 笑顔

笑いでNK(ナチュラルキラー)細胞※が増え、免疫力が向上することはわかっています。  
例えば脳の働きの活発化、自律神経が整う、“内臓の体操”の状態、幸福感と鎮静作用と、笑いには体にさまざまな良い効果をもたらしてくれます。  
※NK細胞=免疫細胞

新型コロナウイルスの感染拡大を背景として、生活の変化にともなって人々の間にはさまざまな不安な意識とストレスの増大がみられます。コロナ以前の生活様式に戻すのは難しいと思います。

しかし新しい人と人との「つながり」を工夫して創り、共有していきましょう。



# 創立100周年・社団法人設立60周年・公益社団法人認定10周年

## 記念式典

1月11日(月・祝)に大阪市西区の大阪柔整会館5階ホールにおいて、創立100周年・社団法人設立60周年・公益社団法人認定10周年記念式典を開催しました。

新型コロナウイルスの影響を鑑み、感染予防のため衛生環境やソーシャルディスタンス等に配慮のうえ、規模を縮小して最小限の列席者で執り行いました。

表彰では知事表彰、労働局長表彰、日整会長表彰等の記念表彰など、各受賞者の代表者へ賞状贈呈を行いました。(のべ15表彰、表彰対象者326名)

創立後100年にわたり継承、発展された先輩諸氏への感謝とともに、さらに次の世代に向けて継承、発展させ、府民の健康に寄与していくために、今後もさまざまな活動を行っていきます。



## 活動報告

新型コロナウイルスの感染拡大予防の観点から、十分に衛生環境に配慮のうえで、会場での受講者数を制限するため、Zoomと会場のどちらかを選択して受講できるハイブリッド方式を取り入れて開催しました。

### ■学術専門講座 「救護の基本」



開催日: 4月17日(土)

### ■専門講座 「臨床で押さえておきたい神経学的検査 上肢編」



開催日: 3月27日(土)



## 1分間 血液循環体操

著者:二村 ヤソ子 定価:1,267円+税

### 血の巡りがすべてのカギを握っていた。

出口の見えない長いコロナ禍のトンネルを歩いていると、体はいつしかストレスを受けてきます。ストレスを受けると血管は収縮し血液循環が悪化してしまいます。

そこで目的とする筋肉を動かせばその筋肉の血液循環を促すことができます。

本書の1分間 血液循環体操は、一見同じ動きに見えても、手の向きを変えたり、腕の位置を変えるだけで様々な場所へ血液を送ることができる体操です。血液循環体操を行うことで血液の働きは、栄養を届ける、呼吸を助ける、体温を保つ、免疫力を上げるなど7つの健康効果を紹介しています。

この血液循環体操は椅子に座ったまま行うので、畳半畳のスペースがあれば老若男女問わずすぐに始められます。

血液循環体操の特徴として、心臓に負担をかけず短時間で体が温まる効果がありますので、効果が実感できます。基本の体操から症状別体操の仕方、脳の活性化体操、代謝をアップする体操と写真でわかりやすく解説しています。

また血液循環体操の体験者の声も掲載されていますので、きっと励みになることでしょう。



## 柔道整復術の歴史 その⑦

柔道整復師が按摩術営業取締規則から独立するための単行法制定運動が、大正9年4月の柔道整復術公認の日からさまざまな形で行われていったんじゃ。そんな中で昭和5年4月 東京大学医学部整形外科出身 金井良太郎博士を会長に迎え、団体名を「全日本柔道整復師会」と改め、昭和10年 東京で大日本柔道整復師連合大会を開催し、全国の力を集結して規則改正の請願委員会を設置、さらなる請願運動を始めたんじゃ。そして昭和13年、第73議会で提出者及び賛成者129名の国会議員の署名を添えて上程したんじゃ。その結果、内務省令の改正で柔道整復師の身分は確定したんじゃが、それでもまだ単行法制定には至らんじゃ。

うむむ  
時代を越えて  
柔道整復師の運動は  
続くんじゃな



## 大阪学術大会 開催

令和3年10月16日(土)・17日(日)

昨年度は新型コロナウイルスの影響で開催中止となりましたが、今年はさまざまな感染予防対策を講じたうえで、例年どおり2日間にわたって学術大会を開催する予定となっています。

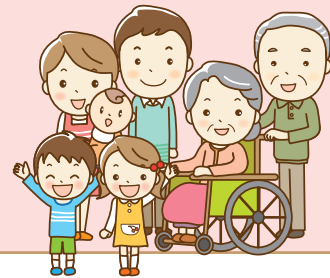
学術大会の詳細などは本会の公式サイトからご確認下さい。

※今後の感染状況等により、開催の予定は変更となることがあります。





# 大阪府 福祉医療費助成制度



大阪府内にお住いの重度障がいがある方、子どもがいるひとり親家庭(両親がいない場合も含む)の方、乳幼児を育てる家庭の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。

## 重度障がい者医療費助成制度

### 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
- ▶ 中度の知的障がいで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。



## ひとり親家庭医療費助成制度

### 対象になる方

- ▶ ひとり親家庭の18歳に到達した年度末日までの子
- ▶ 上記の子を監護する父又は母
- ▶ 上記の子を養育する養育者
- ▶ 裁判所から配偶者暴力等(DV)に関する保護命令が出されたDV被害者の方

### 所得制限

児童扶養手当の一部支給と同じ所得制限があります。



## 乳幼児医療費助成制度

### 対象になる方

- ▶ 0歳から6歳児(小学校就学前まで)
- ▶ 市町村により上記の要件以外にも対象年齢を拡大した「子ども医療費助成制度」もあります。

### 所得制限

市町村によって異なります。



老人医療費助成制度の経過措置は、令和3年3月31日をもって終了し、障がい者医療・ひとり親家庭医療に整理・統合されています。



詳細はそれぞれの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

■近頃めっきり外出する時間が減りました。忙しいというだけでなく、ただいつの間にか外出することに不安を感じて、コロナに感染したらどうしよう、疑いのある人に出会ったらどうしよう、もし雇ったら仕事は?家族は?などと、とりとめもないことをポジティブ思考になってしまふ。■大阪は今年も桜が満開でした。満開の桜を見た時、心が和みました。「あれ!?俺の心、和んでるやん!まだ気持ちにゆとりがあるやん!」そう思った時「今年はチェアリングしよう」という気分になりました。親の介護で限られた時間しかありませんが、1歩足を踏み出すことで何かを変えていきたい。(ネオ)



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