

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. 36

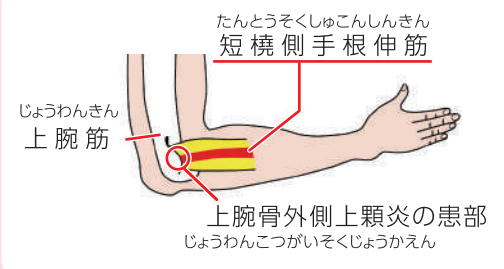
年末の大掃除で傷めないように

大掃除で窓、床、壁を一生懸命拭き掃除し磨き上げていくと何度もクロスや雑巾を絞りますね。そんな時に肘が痛くなりませんか？

それは**上腕骨外側上顆炎**かもしれません。

これは肘の外側の筋肉に繰り返しの過剰な力が掛かった結果、炎症が起こり負傷するものです。主に短橈側手根伸筋(たんとうそくしゅこんしんきん=上腕の骨と指の骨をつなぐ筋肉)が上腕の骨に付着している箇所(肘の外側)で障害されて生じると考えられています。

この障害がテニスをする人に多くみられるため、通称「テニス肘」とも呼ばれています。同じラケットを使うスポーツのバドミントン・卓球・ゴルフ・剣道など、ほかの競技でも短橈側手根伸筋を酷使すると傷めます。またスポーツ以外にもパソコンのキーボード操作で指を伸ばす動きを繰り返す動作、床を拭く際に肘の曲げ伸ばしを繰り返す動作などで筋肉を損傷して傷めます。



●症状

短橈側手根伸筋は手首(手関節)を伸ばす働きがあるので、物をつかんで持ち上げたりする動作、タオルを絞ったりする動作で肘の外側が痛くなります。多くの場合は安静時には痛みはありませんが、ひどい時には「ズキズキ」する痛みがあります。

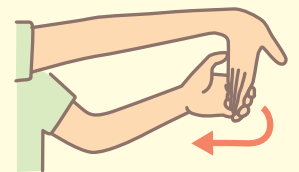
●治療方法

原則的には保存的療法(出血を伴わない治療)です。一番大事なことは、原因となる手の動きをやめて安静にすることです。急性期の時は短時間のアイシングをおこない様子を見ましょう。

●セルフメンテナンス

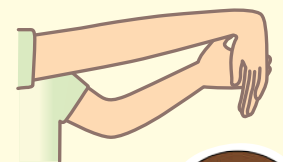
少し落ち着いたら軽いストレッチや手首を曲げたときに筋肉が固いところを軽くさすってみましょう。痛くなければ少しずつこする力を強くしてみましょう。筋肉の固い部分が前腕部だけでも数か所、肘から上の上腕筋にもありますので、優しくほぐしてみてください。

- ①ストレッチする側の腕を前に真っ直ぐ上げる
- ②親指を下にして、肘をしっかりと伸ばす
- ③反対の手でストレッチ側の人差し指と中指を引っ張る
- ④30秒程度、持続的にストレッチする



その他の腕の筋のストレッチも行い、腕全体の筋を柔らかくしていく

腕の表と裏ストレッチ、そして手首を内側に倒して同じように30秒ずつ行う



大掃除後に
頑張ってくれた手を
いたわってお手入れして
あげてください。



活動報告



■第13回大阪学術大会

10月16日(土)・17日(日)



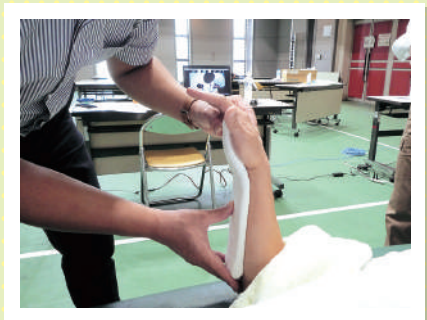
2日間にわたり、大阪柔整会館5階大ホールにおいて開催。昨年は新型コロナウイルスの影響で開催を見送ることになりましたが、本年は来場又はオンラインでの聴講による、ハイブリッド方式で開催いたしました。また来場者数の制限に加えて事前検温、体調について来場者に確認するなど、感染予防対策を十分に講じて開催するに至りました。公益社団法人 日本柔道整復師会 会長 工藤鉄男氏の基調講演のほか、一般社団法人 日本柔道



整復接骨医学会 会長 安田秀喜氏による特別講演、ワークショップが5演題、そのほか一般発表・学生発表などが行われました。聴講した柔道整復師や学生の皆さんにとって、日々の臨床や気づきに繋がる、さまざまな知識をアップデートする機会となりました。次回は新型コロナウイルスが終息し、従来通り開催出来ることを願います!

■匠の技伝承プロジェクト 9月26日(日)

『柔道整復術公認100年記念』の一環として、日本伝統医療継承事業による骨折、脱臼の徒手整復・固定、後療及び超音波観察装置(エコー)の実技研修。



■大阪柔整少年少女柔道大会

7月18日(日)

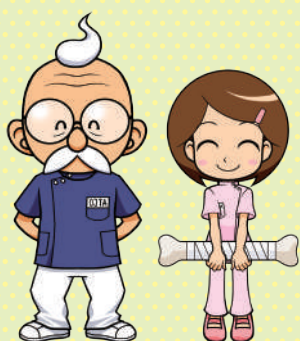
11月開催の「日整少年柔道大会」に向けての大阪地区予選大会。



■保険専門講座

7月31日(土)

Zoomを利用してオンラインでの開催。療養費の支給基準や療養費の改定などについて本会保険部理事が講演。





美容皮膚科医が教える「完全毛穴レス肌」を叶える 8つの美肌習慣

著者:山本 周平 出版社:クロスメディア・パブリッシング

著者は美容クリニックを経営しており、そこへ訪れる多くの患者さんは、毛穴についてのトラブルの相談で、そのほとんどの方に共通することは、すでに自分自身で情報収集をしており、実行しているが、一向に良くなることはなく、むしろ、かえって悪化していると感じている方が多いそうです。そこで著者が感じたことは「誰もがスキンケアに多くの時間とお金をかけ過ぎている」。

本書では著者が毛穴を目立たなくして美肌をつくる「習慣」について解説

されており、今まで常識として良いと思われていたスキンケア方法の誤った認識。また、これからどんなことに気をつけていけばよいのか等、具体的にわかりやすく説明されていますので、毛穴トラブル解消法、美肌とアンチエイジングを叶える方法を知りたい方は、一読されてはいかがでしょうか？



柔道整復術の歴史 その⑧

内務省令の改正で柔道整復師の身分は保証されたんじゃが、単独の身分法がなかったんじゃ。そこで身分法制定の第一段階として「日本接骨師会」と改め、接骨師法の実現に向けてさらなる運動を行ったのじゃ。

その結果、議会に提出された接骨師法案が、両院ともほぼ全員の賛成支持を得るに至ったんじゃが、戦後占領下でマッカーサー司令部の了解を得ることが出来ず、その法案は上程不能のまま見送られてしまったんじゃ。

そして昭和22年12月、新憲法発布でそれまでの各省令は失効することになり、苦心した柔道整復術営業取締規則も廃止となってしまったんじゃ。加えて当時のGHQは柔道整復術に対して好意的ではなく、むしろ廃止を考えている状況であり、柔道整復師は希望する身分法の制定どころか、柔道整復術の存続自体が危ぶまれることになったんじゃ。

激動の時代に
柔道整復術の存続の
ピンチじゃ!!



どんな助成が 受けられるの？ 大阪府 福祉医療費助成制度

大阪府では、重度障がい者・ひとり親家庭・乳幼児を対象に、経済的負担を軽減し、必要な医療を受けやすい環境をつくることにより、健康の保持及び福祉の増進を図ることを目的として、医療費の自己負担の一部を助成する市町村に対して補助を行っています。



各種医療保険の自己負担額から一部の自己負担額を除く医療費が助成されます。

例えば

- 1つの医療機関あたり、自己負担額は1日につき最大500円まで
 - ひとり親家庭医療・乳幼児医療の場合、1つの医療機関あたり、1ヶ月の受療のうち、3日目以降の受療の自己負担額なし
- ※負担額については大阪府のホームページより情報を抜粋しています。負担額は変更となる場合がありますので、詳しくはお住まいの市町村にお問い合わせください。

お願い

国の公費負担医療制度等が適用になる方は、そちらの制度を優先使用してください。下記は国が実施する公費負担医療制度の一部です。患者さんの医療費の自己負担はありません。

国の公費負担制度の一部 ※整・接骨院で利用できます。

法別番号	種類
19	被爆者の一般疾病に対する医療の給付
51	水俣病総合対策医療事業及び水俣病認定申請者治療研究事業などによる水俣病医療 ※熊本県・鹿児島県・新潟県のメチル水銀汚染に起因する水俣病

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。



助成の対象になる方や所得制限は、お住まいの市町村により異なる場合があります。詳細はお住まいの市町村に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



Instagram

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

令和3年、コロナ渦の中、年明けを迎えました。昨年行われる予定であったオリンピックも緊急事態宣言の中、原則無観客でしたが無事開催する事が出来、オリンピックでは金27個・銀14個・銅7個、パラリンピックでは金13個・銀15個・銅23個のメダルを獲得し、自粛生活を強いられるたくさんの人に感動と希望を与えてくれたと思います。また、日本では新内閣が発足した頃にコロナ感染者が減少してきましたが、世界中ではまだまだ減少の気配が見えていません。来年こそは、非日常から日常に戻り家族、友人たちと外出や会食が出来る世になる様に願います。(ハーディ)



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