

キュアーズ♣骨と健康にまつわる情報をお届けしています

Cures

2022

Vol.37

整子ちゃん

リュックの背負い方ひとつで腰への負担が軽減する?

重いカバンを手や肩にかける習慣になっている方で、ある時自分を鏡で見たら肩が下がっている!? ってことありませんか。リュックなら両手が空きますが、腰に負担がかかるかも?と心配する声もありますよね。

結論から言いますとリュックにした方が腰痛は軽減されます。しかし、使い方を間違えると逆効果にもなります。

腰痛対策のリュックの使い方について3つポイントを紹介します。

ポイント

- 1 必要なものと、そうでないものを把握して、荷物の整理。
- 2 重たいものは、背中側に集めて腰の負担減。
- 3 リュックの位置は調整必須!背中にフィットする位置へ。

重たいものを背中側のスペースにまとめたままでは良いのですが、そのまま外出すると痛みがでます。なぜならリュックの位置が下に下がりすぎ、余計に腰や肩の負担になるからです。背負うときは、背面と肩の部分にクッションパッドのあるリュックで、背面がピタッと背中にフィットするように、最後は必ず位置調整をおこなってください。

背骨が重みで
反られる

腰に負担が
かかる

痛みが出る

それでも痛みが出る時は、
お近くの接(整)骨院にご相談ください。

◎ オススメの背負い方

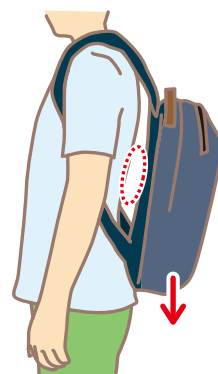


ストラップが短く、背中と荷物のスキマがなく、密着してるほど荷物の重心は安定します。

※ランニング用のリュックは身体に密着し揺れにくく、負荷を減らすための設計がされています。



× 悪い背負い方



長く、お尻側に重心が引っ張られる場合には梃子の原理で余計に負荷が大きくなります。また、顎を前に突き出し両肩は前に巻き気味に、猫背のような姿勢になりやすくなります。



活動報告

2月12日(土)

令和4年 大阪保険講演会

公益社団法人 日本柔道整復師会
副会長 三橋 裕之氏より『業界における
日整の取組みと療養費の現状』を
講演いただきました。

また、「自賠責保険」「健康保険」に
ついて本会理事が講演しました。



4月2日(土)

第16回 大阪府柔道整復師会専門学校 入学式

本会が公益事業の一環として運営する
専門学校です。



5月7日(土)

第41回わんぱく相撲大阪市大会



大阪市立玉川小学校に
於いて一般社団法人
大阪青年会議所主催の
もと開催され、負傷者の
救護に当たりました。

久々の開催で出場した児童や応援する保護者の
方々の笑顔が絶えませんでした。

3月20日(日)

健幸フェスティバル& 高石マルシェ

ウォーキング計測器による歩き方
のチェック後、運動指導や健康
相談をおこないました。



3月26日(土)

開業セミナー

独立開業を考えている方々を
対象に、資金調達や設備について
のセミナーを開催。



BOOK RECOMMENDATION

書籍紹介

40代から始めよう!あぶら身をごっそり落とす きくち体操

監修:菊池 和子 作者(著・イラスト):熊野 チコ 出版社:KADOKAWA



フジテレビ系「梅沢富美男のズバツと聞きます!」で放送され、大反響の『きくち体操』。

「やせる身体」ではなく、「育てる身体」「変わる身体」で自身を見直し、現在85歳にして驚きの美と若さと健康を維持する創始者・菊池和子が伝える体操術。身体の衰えを感じる40代の悩みの多くは「たるんだ下腹」「太ももと一体化した四角いお尻」「垂れてしぼむ胸」「微妙に腰に乗る背中のお肉」。40歳の主人公「みーちゃん」が菊池和子先生の一歩弟子、ブタの妖精「あぶらみちゃん」に叱咤激励されながら、きくち体操によって日々の身体の変化を感じ、気がつくにあぶら身がごっそり落ちている、というちょっと笑えて共感できるコミックエッセイです。「変わる身体」を実感されたい方は一読されてはいかがでしょうか?



熱中症対策に 暑熱順化を

参考
引用

一般財団法人日本気象協会
熱中症ゼロへ

<https://www.netsuzero.jp/learning/le15>



体が暑さに慣れることを「暑熱順化」といいます。暑い日が続くと、体は次第に暑さに慣れていき、暑さに強くなります。

人は運動や仕事などで体を動かすと、体内で熱が作られて体温が上昇します。体温が上がった時は、汗をかくこと（発汗）による気化熱や、心拍数の上昇・皮膚血管拡張によって体の表面から空気中に熱を逃がす熱放散で、体温を一定に保つよう調節しています。熱中症はこのような体温調節機能がうまく働かなくなり、体の中に熱がたまって体温が上昇して生じます。高温多湿な環境下ではもちろん、室内でも冷房の設備が整っていない場合には、熱中症の危険性が高くなることがあります。体の中に熱をためないために気温や湿度を確認し、衣服で暑さを調整することに加えて、暑さに慣れる「暑熱順化」も熱中症対策には重要となります。

この暑さに体が慣れる「暑熱順化」がすすむと、発汗量や皮膚血流量が増加し、汗をかいたあとの気化熱や、体の表面から熱を逃がす熱放散がしやすくなります。熱中症対策のためには気温が上がり、熱中症の危険性が高くなる時期がくる前に、日常生活の中でのウォーキングやジョギング、筋トレ、ストレッチなどの運動や、シャワーのみではなく入浴することなど、無理のない範囲で汗をかき、体を暑さに慣れさせて熱中症の対策をしっかり行いましょう。

暑熱順化による体の変化

暑熱順化できていない時



暑熱順化できている時



※暑熱順化には個人差もありますが、数日から2週間程度かかります。暑くなる前から余裕をもち、暑熱順化のための動きや活動を始めましょう。

柔道整復術の歴史 その⑨

存続が危ぶまれた柔道整復術じゃが、時の厚生大臣の協力などもあり「あん摩・はり・きゅう、柔道整復術営業法」がGHQの了承を得て昭和22年12月に制定公布され、柔道整復術を業として行う事がようやく認められたんじゃ。こうして存亡の危機を脱した柔道整復術なんじゃが、昭和25年、業界に日本柔道整復師会と日本接骨師会という2つの組織ができ、それぞれが独自に活動を行うことで業界の方針を一本化できず、分裂した状況になってしまうんじゃ。それから3年後の昭和28年、厚生省の斡旋により双方が歩み寄り和解し、新たに全日本柔道整復師会となったんじゃ。こうして全国を一本化したことで、社団法人設立の認可を経て、ここに「社団法人 全日本柔道整復師会」が発足したんじゃ。

昭和28年は……
西暦だと1953年じゃな
社団法人全日本柔道整復師会が
発足じゃ!!





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
- ▶中度の知的障がいと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》

大阪府柔道整復師会医療スポーツ専門学校

現校名：大阪府柔道整復師会専門学校 2023年4月名称変更予定

Osaka Judo therapist association
college of medicine and sport

オープン
キャンパス
開催中!

—— 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

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

<https://www.osaka-jyusei.or.jp>



Twitter



YouTube



Facebook



Instagram



編集後記

空前のキャンプブームが続いていますね。私も流れに乗り、テントやタープ、椅子などのギアをどんどん収集してきました。そこで気づいたのですがキャンプ道具はコンパクトに収納できたり、洗練されたデザインであったり、頑丈に作られていたり大変考えられて作られています。最近自宅の大きなダイニングテーブルと椅子のセットを処分しました。そこでキャンプ用のテーブルや椅子を代わりに使用することにしたのですが、これがなかなか良いんです。使わないときは折りたたんで部屋を広く使うことが出来るようになりました。キャンプ道具を買って使わなくなった方、一度試してみてもいいかな？(ぴょんちゃん)



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