

# Cures

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

2023

Vol.39



整子ちゃん



## 今も認知度の低い「フレイル」

多くの高齢者は健常な状態から、筋力が衰える「サルコペニア」という状態を経て、さらに生活機能が全般に衰える「フレイル」となり、要介護状態に至ると考えられています。

令和3年の平均寿命は、男性で81.47歳、女性で87.57歳。一方で、実際の健康寿命は男性が72.68歳、女性が75.38歳で、**理想の健康寿命との間に男性では8.79歳、女性では12.19歳の隔たりがあります。この差の境目にあるのが「フレイル」です。**

大阪府の調査結果によると「フレイル」という言葉の認知度は

「よく知っていた」12.5% 「少し知っていた」14.3%  
「聞いたことがあった」15.0% 「知らなかった」58.2%

**内容を知らない人が7割以上**もいる状態です。（調査期間:2021年1月20日～2月7日）

厚生労働省によるとフレイルは大きく3つの種類に分かれます。

### 1.「身体的フレイル」

運動器の障害で移動機能が低下したり(ロコモティブシンドローム)、筋肉が衰えたり(サルコペニア)するなどが代表的な例です。高齢期になると、筋力は自然と低下していきます。

### 2.「精神・心理的フレイル」

高齢になり、定年退職や、パートナーを失ったりすることで引き起こされる、うつ状態や軽度の認知症の状態などを指します。

### 3.「社会的フレイル」

加齢に伴って社会とのつながりが希薄化することで生じる、独居や経済的困窮の状態などをいいます。

これら3つのフレイルが連鎖していくことで、老い(自立度の低下)は急速に進みます。この連鎖の入り口はその人次第なのです。

最近では将来フレイルにならないよう様にメタボリックシンドローム、生活習慣病に気を付け40歳前後からフレイル予防を始めるべきだと言う研究もあります。



### 「働く世代からのフレイル予防」

大阪府ホームページ掲載の  
チェックシート等  
ご活用ください。



### 「アスマイル」

大阪府提供の府民の健康を  
サポートする  
スマートフォンアプリ



— 利用してみてもいいかな? —

# 柔道整復師は国家資格です！

柔道整復師の歴史として、柔道整復術は日本古武術から生まれた「活法」、中国医学の「骨傷科」および中世ヨーロッパ医学の「外科学」などの要因が絡み合い、日本独自の医術を作ったと考えられています。その後も武術の活法に諸外国からの優れた医学が融合されて発展を遂げ、柔道整復術の体系化がなされています。

明治期の「医制」の制定や西洋医学に基づいた制度改革により存続の危機が訪れますが、柔道家による公認運動が展開され柔道整復師法の施行、その後厚生大臣免許となり、現在に至ります。

柔道整復師は医師、看護師、歯科医師、鍼灸師、あんまマッサージ指圧師などと同じ国家資格であり、医師、歯科医師、柔道整復師、鍼灸師、あんまマッサージ指圧師は個人で開業することが認められています。しかし現在では整体院、治療院、マッサージ店などで、国家資格ではない民間資格などを所有された方や、全くの無資格で開業している場合も多く見受けられ、その違いをはっきりわからないまま通院されている人や、接骨院＝マッサージ屋さんのように認識されている人が多いのではないのでしょうか。消費者庁においても、民間資格での施術による健康被害などの報告から、平成29年に「法的な資格制度がない医業類似行為の手技による施術は慎重に」として声明が出されています。

本会公式サイトでのQ&Aでも、柔道整復師と整体師の違いなどについて説明しています。しっかりと理解したうえでかかるようにしましょう。



## 活動報告



### ■第18回関西感ラグビーフットボール大会

4月15日(土)・16日(日)

4月15日(土)・16日(日) J-GREEN堺において4年ぶりに関西感ラグビーフットボール大会が開催されました。

この大会に40歳以上のラグーマン(最年長88歳)17チーム350余名が集まり、各チームメンバー同士で親交を深められていました。

救護メディカルブースにはアキレス腱断裂を含め、多くの救護者が訪れました。



### ■第14回少年少女柔道 堺大会

4月16日(日)

4月16日(日)堺市立大浜体育館において少年少女柔道堺大会が4年ぶりに開催されました。

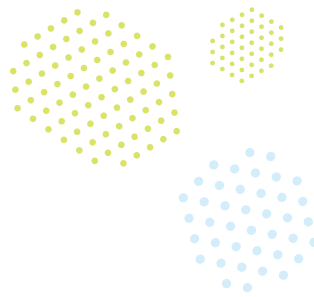
大阪府下の道場から35道場のエントリーがあり、小学3年生～6年生の参加選手数は230人を超える大会となりました。

定刻となり、開会式に引き続いて試合が行われました。小学生とは思えない熱戦にスタッフとして大会運営に携わる会員も応援に熱が入りました。

表彰では、3位までの入賞者に賞状とメダルが付与されました。

### 第14回少年少女柔道 堺大会

公益社団法人 大阪府柔道連盟





## 医師が教える薬のトリセツ

著者:橋本 将吉(youtuber 内科医) 出版社:自由国民社

登録者数29万人を超える人気Youtuberである現役内科医ドクターハッシーの著書です。

薬は天使にも悪魔にもなり、両側面がある。薬はメリットとデメリットを比較し、切り札として使うべきであると説明されています。

病気別の処方薬の解説や、最近わかった薬の意外な新常識など、薬についての知識が網羅された読み応えのある一冊です。

本人や家族にとって健康に直接関係するお薬について、一度参考にされてはいかがでしょうか？



### ■府民健康づくり講座

5月13日(土)

大阪車いすテニス協会 大前 千代子先生をお招きし講座が開催されました。大前先生は生後1歳半でポリオに罹患して両足に麻痺が残りながら、自分の可能性を模索してさまざまなことにチャレンジし、1980年のアーネムパラリンピックにおいてアーチェリーで金メダル、陸上では銅メダルを獲得、その後30代では車いすテニスで活躍されました。先日、国民栄誉賞を授与された国枝 慎吾 氏とのエピソードや逆境に負けないチャレンジスピリットなどさまざまなお話を聞くことができた講演でした。



## 柔道整復術の歴史 その⑪

紆余曲折を経て、昭和45年によろやく制定された柔道整復師法じゃったが、昭和63年6月、柔道整復師法の一部改正が行われたんじゃ。その主な内容として、専門学校の修学二年制から三年制化、都道府県知事による認定試験から国家試験化(柔道整復師の国家資格化)、都道府県知事から厚生労働大臣による免許への3点となっておったんじゃ。そしてそれにあわせて試験実施に関する事務、登録を行う柔道整復研修試験財団が設立されたんじゃ。

こうして今では専門学校のほか、学術的な研究のためにも全国で15大学、2短期大学にも柔道整復学科が開講されて今日に至るんじゃ。



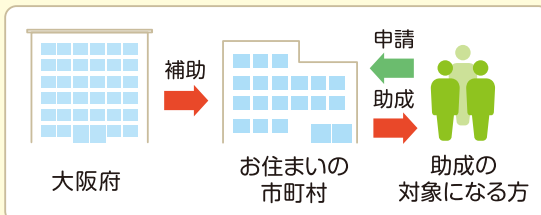


どんな助成が受けられるの？

## 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。 大阪府福祉医療費助成制度



福祉医療費助成制度は、重度障がい者、ひとり親家庭及び乳幼児を対象に、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。



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ヵ月の受療のうち、3日目以降の受療の自己負担額はありません。
- ※1日目・2日目は自己負担額あり。

負担額については大阪府ホームページ(更新日:令和3年4月1日)より情報を抜粋しています。負担額は変更する場合があります。

### 【自己負担額:ひとり親家庭医療】

右のQRコードよりアクセスしてください。



### ひとり親家庭医療費助成制度

親が離婚したり、死亡した等の児童の家庭に対して、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。大阪府内の市町村に住所があり「対象になる方」に当てはまる方が対象となる制度です。

- 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  
 ※児童扶養手当法に準じた要件となります。  
 ▶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

**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。

詳しくはQRコードよりアクセスしてください▶

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合せください。



### 《お願い》

国の公費負担医療制度等の優先使用をお願いいたします

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

公費負担医療制度とは、医療費の全部または一部を国や地方自治体が負担する制度で、医療費助成制度のひとつです。感染症や精神障害・難病などの患者、生活に困窮しているなど社会的弱者、公害などにより健康被害を受けた人など、保護を必要とする人が対象となっています。

### 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》

オープン  
キャンパス  
開催中!

### 大阪府柔道整復師会 医療スポーツ専門学校

Osaka Judo therapist association college of  
medicine and sport

—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

公式サイト、SNS(Instagram, Twitter, Facebook, YouTube)

お知らせなどはQRコードから

<https://lit.link/ojta>



古い話になるがゴルフの「2005年アメリカンエクスプレス選手権」タイガーウッズ選手は、相手がパットを外せば自分の優勝が決まる場面で、相手がパターを打った瞬間「入れ!」と念じたそうです。WBCで栗山監督は最終回で優勝を決める時、相手に「空振りしてくれ!」と祈ったそうです。結果はどちらも優勝しました。両者の違いは何だろう?人生に勝者はいるのか?敗者はいるのか?自分の答えはまだ見出せていません。



公益社団法人

大阪府柔道整復師会

〒550-0004

大阪府大阪市西区鞆本町3丁目10番3号

TEL. 06-6444-4151