

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

2024

Vol.41

整子ちゃん

くり返す足首の捻挫に注意! 足関節不安定症

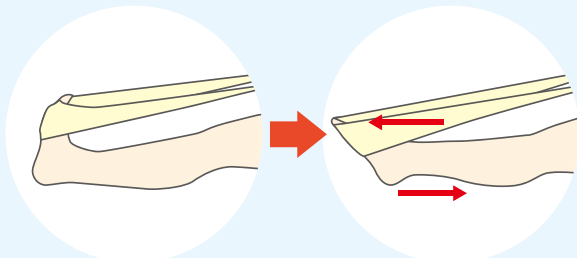
スポーツをしている時や、ヒールの高い靴を履いて歩いている時、散歩や階段を下りる時などの日常生活で足首をグキッと捻ってしまい、くるぶしの辺りが腫れて歩くと痛い・・・という経験をされた方は多いのではないのでしょうか?いわゆる足首の捻挫。きちんと治さないと足首が不安定になり、捻挫をくり返すようになります。この状態が「**足関節不安定症**」と呼ばれるものです。

足首の捻挫を起こしやすい人は、内側に足の裏を向けて捻挫をするため、**足首周辺の筋肉・靱帯の損傷などを引き起こします**。きちんと治すためには、足首のサポートをするテーピングや包帯での固定、サポーター等の装具の使用や、足首の関節の動きをスムーズにし、筋肉を鍛えて再教育をする運動療法などがあります。**足首周辺の筋力トレーニングやバランス訓練**、適切な靴の選択、スポーツ中の正しい動作の習得は、再発の予防にもなります。捻挫を甘く見て何もしないまましていると、足首の動きが悪くなって捻挫をくり返したり、腫れや痛みがなかなか引かない場合には骨折が隠れていることもあります。後になって症状が出て、日常生活やスポーツなどで支障をきたしてしまうことがあるため、早期に適切な対処や予防をすることが重要です。このような足首の捻挫をした時には、お近くの接骨院にご相談ください。

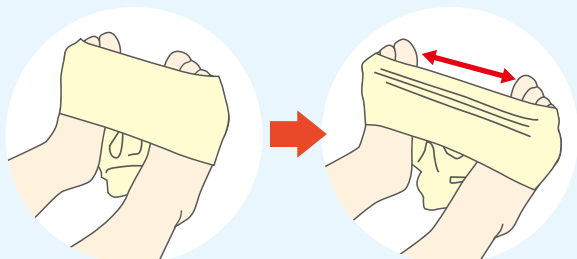
【運動例】

▶ ゴムチューブを使っての筋力強化

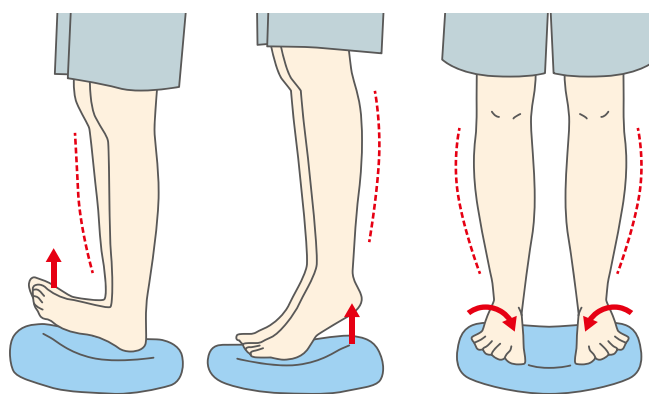
① つま先の上げ下げ運動



② つま先を開く運動



▶ バランスディスクを使った運動



すねの筋肉が
縮んでいる事
を意識する

ふくらはぎの
筋肉が縮んで
いる事を意識
する

ふくらはぎの
外側の筋肉が
縮んでいる事
を意識する

活動報告



令和6年度 大阪保険講演会開催 2月17日(土)

大阪柔整会館5階大ホールで、公益社団法人 日本柔道整復師会から講師を招き、上記講演会を開催いたしました。「業界における日整の位置づけ」の講演では、日本柔道整復師会 副会長 竹藤 敏夫 氏が柔道整復師としてのプロフェッショナリズムの維持や、患者とのコミュニケーションの重要性などについて話され、続いて「現状における療養費の取り扱いについて -オンライン資格確認について-」の講演では、日本柔道整復師会 保険部長 山崎 邦生 氏が本年12月からのマイナンバーカードの保険証完全移行に向け、準備が進められていることについて話されました。



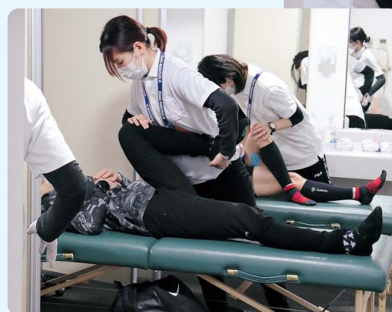
『大阪マラソン2024』ランナーサポート活動 2月25日(日)

『大阪マラソン2024』でランナーサポート活動を大阪城ホールで行いました。この活動は、第1回大会から継続して行っており(コロナ禍の開催時は除く)、今年で12回目を迎えます。

当日は延べ30,420人のランナー、車いすランナーの皆さんがエントリーされました。

あいにくの雨模様で最高気温が8度と、ランナーの皆さんにとっては寒さが立ちほだかる厳しいコンディションにもかかわらず、完走率は95.4%でした。中には低体温症で途中棄権されるランナーも見受けられました。

ランナーサポート活動では本会会員が、チャリティーランナーの方々にストレッチ、アイシングやテーピングなどの施術を行いました。



■第19回 関西惑ラグビーフットボール大会

4月20日(土)・21日(日)

J-GREEN堺において毎春恒例の関西惑ラグビーフットボール大会が開催され本会はメディカルサポートで参加しました。

今大会は全国から40歳オーバーのラグーマン14チームが参加し、熱戦を繰り広げられました。

施術の殆どが指や下半身(大腿部、下腿部、膝部、足部)のテーピングでしたが、その中で肩関節脱臼、鎖骨骨折、肩関節脱臼骨折の重傷者があり、ドクターと連携して応急処置を施しました。



■第15回 少年少女柔道 堺大会

4月21日(日)

堺市立大浜体育館において少年少女柔道堺大会が開催されました。

大阪府下の28道場からエントリーがあり、小学4年生から6年生の選手128人が参加する大会となりました。

各学年ベスト8に入賞した選手は、7月に開催する本大会へ出場できます。



BOOK RECOMMENDATION

書籍紹介



やせる!若返る!病気を防ぐ! 腸内フローラ10の真実

著者:NHKスペシャル取材班 出版社:主婦と生活社



さて、腸内フローラとはなんでしょう?

腸内細菌たちは、人間が食べたものをエサにして、互いに競い合い、助け合いながら生きる“生態系”を作っています。その細菌たちの生態系のことを「腸内フローラ」と呼びます。

(本文より) まだピンとこない方もおられるでしょう。ですがこの本を読み進めていくと、食の重要性や腸の働きと食育にまで、今一度関心を持っていただくことが本書をご紹介した狙いです。

昨今は物価高の影響で少しでも食費を減らしたり、目に見える対策を講じることに躍起となりがちですが、目に見えないからだの中、とりわけ腸内フローラの細菌たちは、私たちの健康を支えてくれるパートナーでもあります。

本書は腸内フローラ情報の真偽に迫り、健康や美容に“本当に役立つ情報”を、お伝えしています。また、理想の腸内フローラはどうしたら手に入るのか?という、誰もが知りたいテーマについても迫っています。



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。

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。



たとえば

- 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か月の受療のうち、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。

《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。

国の公費負担医療制度の一部 ※整・接骨院でご利用いただけます。

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およ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。

下記の各助成制度は、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。

重度障がい者医療費助成制度

重度の障がいがある方に対して、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。

対象に 大阪府内の市町村に住所がある、下記に該当する方が対象となります。

- なる方**
- ▶障がい等級が1級・2級の身体障がい者手帳をお持ちの方
 - ▶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
 - ▶障がい等級が1級の精神障がい者保健福祉手帳をお持ちの方
 - ▶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、かつ障がい年金1級または特別児童扶養手当1級に該当する方

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。

詳しくはコチラの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。

対象に 大阪府内の市町村に住所がある、下記に該当する方が対象となります。

- 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

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。

詳しくはコチラのQRコードよりアクセスしてください▶



乳幼児医療費助成制度

乳幼児を育てる家庭に対して、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。

対象に ▶大阪府内の市町村に住所がある0歳から6歳児(小学校就学前まで)

なる方 ▶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 市町村により異なります。

詳しくはコチラのQRコードよりアクセスしてください▶



自己負担額

※詳しくはQRコードよりアクセスしてください。

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。

重度障がい者医療



ひとり親家庭医療
乳幼児医療



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 X Facebook YouTube)
お知らせなどはQRコードから

<https://lit.link/ojta>▶



令和6年1月1日、石川県能登半島に大地震が発生しました。また、ここ近年も地震、台風、大雨、洪水、ハリケーン、火山噴火などの自然災害が世界各地で起こっています。学者の研究や研究機関の報告によると、今後も自然災害のリスクは高まっているとの事なので、地域のハザードマップの再確認、災害時の非常持出品・備蓄品のリストを作成し、起こって欲しくないけど災害に備えるようにしましょう。(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