

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.42

整子ちゃん

## 冷え性の改善方法

### 1 血行を促進する

血行を促進する運動は、全身の健康を向上させ、エネルギーレベルを高めるのに役立ちます。

#### a. 有酸素運動

心臓を活発にし、血流を増加させるのに非常に効果的です。  
〔ウォーキング〕 毎日30分ほどの速歩が効果的です。  
〔ジョギング〕 ゆっくりとしたペースでのジョギングも血行促進に役立ちます。  
〔サイクリング〕 屋外やエアロバイクでのサイクリングは、脚の筋肉を使うため血流がよくなります。  
〔水泳〕 全身を使う水泳は、特に効果的です。

#### b. 筋力トレーニング

筋肉を収縮させることで血流を促進します。  
〔スクワット〕 大腿四頭筋や臀筋を使う運動で、血行を促進します。  
〔腕立て伏せ〕 上半身の筋肉を使うことで血流が良くなります。  
〔ダンベルエクササイズ〕 重りを使った運動は、全身の血行を良くします。

#### c. ストレッチ

筋肉を伸ばすことで血行を促進します。  
〔全身のストレッチ〕 朝や就寝前に全身のストレッチを行うと効果的です。  
〔ヨガ〕 ヨガのポーズは筋肉を伸ばし、リラックスさせるため血行を促進します。



#### d. 動的ストレッチ

運動前のウォームアップに最適で、血流を増加させます。  
〔腕を回す〕 両腕を大きく回す動作は、肩や腕の血流を促進します。  
〔脚を振る〕 足を前後や左右に振る動作は、脚の血行を良くします。

### e. マッサージとセルフマッサージ

血行促進に役立ちます。  
〔足のマッサージ〕 足の裏を押ししたり揉んだりすることで血流が良くなります。  
〔全身マッサージ〕 専門家によるマッサージも効果的です。これらの運動や活動を日常に取り入れることで、血行が促進され、全身の健康が向上します。無理せず、自分のペースで続けることが大切です。

### 2 食事の見直し

〔体を温める食材を摂取〕 ショウガ、にんにく、根菜類、温かいスープなどを取り入れましょう。  
〔栄養バランス〕 ビタミンEや鉄分、亜鉛などの栄養素が不足しないように気をつけることが重要です。

### 3 生活習慣の改善

〔温かい衣類を着る〕 特に冬は、重ね着や暖かい靴下を活用し、体温を保つようにしましょう。  
〔入浴〕 お風呂でしっかりと温まることで、体全体の血行が良くなります。湯船に浸かる時間を10～15分程度とし、できれば38～40度のぬるま湯が効果的です。

### 4 ストレス管理

〔リラックス法〕 ヨガや瞑想、深呼吸などのリラクゼーション法を取り入れることで、ストレスを軽減し、血行を改善することができます。

### 5 専門家のアドバイス

〔漢方薬〕 専門の医師に相談し、漢方薬を試してみるのも一つの方法です。冷え性に効くとされる漢方薬もあります。

これらの方法を組み合わせて、自分に合った冷え性の改善策を見つけてみてください。

# 活動報告

## 令和6年度 府民健康づくり講座開催 5月18日(土)

大阪柔整会館5階大ホールにて、全米アスレチックトレーナーズ協会 公認トレーナー 川西 弘晃 先生による府民健康づくり講座が開催されました。「アスリートからトップアスリートへ 本番に強くなる!」と題してご講演いただき、定員を超える74名の方々が参加されました。

インターネットやSNSを通じて得られる過剰な情報は脳を疲労させ、パフォーマンス低下を引き起こすことや、テニスボールなどを用いて集中力を向上させるセルフケアなどをわかりやすく紹介していただき、大変有意義な講演となりました。

本会では今後も府民健康づくり講座等、府民の皆さんの健康保持増進に寄与する活動を行ってまいります。



## 令和6年度 第1回専門講座開催

6月29日(土)

大阪柔整会館5階大ホールにて、宝塚医療大学 保健医療学部柔道整復学科 准教授 中川 達雄 先生をお招きして講座がありました。

はじめに腰痛の現状、腰痛症状を起こす疾患などについての説明があり、続いてご自身の体験より椎間板ヘルニアからの疼痛性側弯の変化を姿勢写真で説明していただきました。

講座の後半には仙腸関節へのアプローチについて、治療(モビリゼーション)の流れに沿い模型を使って詳しく解説していただきました。

中川先生、貴重なご講演ありがとうございました。



## 令和6年度 大阪柔整少年少女柔道大会開催

7月21日(日)

大阪柔整少年少女柔道大会が本会5階大道場にて開催され、個人戦・団体戦・形競技それぞれに日整全国少年柔道大会を目指して熱戦が繰り広げられました。

個人戦は4年生の優勝者、5・6年生の優勝者と準優勝者の5名。形競技会の優勝組2名の選手たちが、来る11月17日(日)に「講道館」で開催される第33回日整全国少年柔道大会及び第14回日整全国少年柔道形競技会の大阪代表選手として出場することが決まりました。

今後も、大阪社団は柔道整復師の基軸となる柔道を通じて少年少女の心身の健全な育成に努めると共に、柔道の普及発展または府民の健康維持増進に寄与する活動を進めて参ります。



## ■令和6年度 保険専門講座開催

9月21日(土)

大阪柔整会館5階大ホールにて、令和6年度 保険専門講座が開催され、10月からの料金改定について熱心に受講されていました。12月2日より現行の健康保険証は原則廃止となり、新たにオンライン資格確認が開始されます。

柔道整復師の施術所(接骨院・整骨院)においても、マイナ保険証での資格確認が行われます。



## ■第16回 大阪学術大会開催 9月29日(日)

大阪柔整会館5階大ホールにて、(公社)日本柔道整復師会主催 第16回大阪学術大会が開催されました。

今回は参加型での開催となり277名の方々が来場されました。

特別講演では国立大学法人 奈良教育大学 教育学部 保健体育講座 教授 笠次 良爾先生による「労作性熱中症予防と初期対応に必要な環境づくり」—トリアスロン救護のノウハウからと題して熱中症の怖さ、知識、救護、対処法などについてご講演頂きました。

(公社)日整学術教育部からは、「匠の技伝承プロジェクトの意義について」「エコを柔整師の手に」の講演に続けて『肩甲上腕関節脱臼』を題材としたワークショップを行い、(公社)日整学術教育部員 山口 登一郎先生・篠 弘樹先生の監督のもと「超音波観察」「整復・固定法」を会員の先生方や附属専門学校の学生が体験されました。

午後からは一般発表9演題と学生発表3演題が行われ、質疑応答も充実した盛大な発表となりました。

また、最後には各発表者の表彰式を行い、無事閉会となりました。





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。



- 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。

## 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。



### 対象になる方

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。

- ▶ 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
- ▶ 中度の知的障がいで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。

## 《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。

## 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>



編集後記

2024年パリオリンピックが開催されました。前回の東京からもう三年も経っているのですね。年齢を重ねるにつれ、月日の経過がどんどん早くなってきていると感じています。限られた人生の時間を大切に使いたいと考えている今日この頃です。(ハーディ)



公益社団法人

大阪府柔道整復師会

〒550-0004

大阪府大阪市西区鞠本町3丁目10番3号

TEL. 06-6444-4151