

# 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

2026

Vol.45



整子ちゃん



## 健康寿命を延ばす

### 健康寿命とは

日常的・継続的な医療や介護に依存することなく、「心身ともに自立して健康に生活できる期間」のことを指します。単に「何歳まで生きるか」という「平均寿命」に対し、「いかに健康で元気に過ごせるか」という生活の質(QOL)に主眼を置いた指標です。

### 平均寿命と健康寿命との違い

平均寿命と健康寿命の間には、どうしても「健康ではない期間(日常生活に制限がある期間)」が生じます。厚生労働省(健康寿命の令和4年値)によると、その差は右記の通りです。

性別	平均寿命	健康寿命	その差(日常生活に制限がある期間)
男性	81.05歳	72.57歳	約8.49年
女性	87.09歳	75.45歳	約11.63年

この「差」を縮めること、つまり寿命が尽きる直前まで元気に過ごせるようにすることが、現在の公衆衛生上の大きな目標となっています。健康寿命を延ばすための目標設定は、単に「長生きする」ことではなく、「心身ともに自立して活動できる期間」を最大限に引き出すことに主眼を置くのがポイントです。具体的で取り組みやすい目標の例を、3つの柱に分けて整理しました。

### 1. 食生活：質とリズムを整える

食事は細胞を作る資本です。栄養バランスに加えて、「いつ」「どう食べるか」も重要になります。

#### 「まごわやさしい」を意識する

豆類、ごま、わかめ(海藻)、野菜、魚、しいたけ(きのこ)、いも類を意識的に取り入れ、献立の多様性を確保します。

#### タンパク質を毎食20g以上摂る

筋肉量の減少(サルコペニア)を防ぐため、肉・魚・卵・大豆製品を欠かさず摂取します。

#### 塩分を控え、旬の味覚を活かす

出汁や酸味、ハーブなどを使い、素材本来の味を楽しむことで、高血圧などのリスクを抑えます。



### 2. 身体活動：低強度でも「継続」を重視

激しい運動よりも、日常生活の中での活動量を底上げすることが、長期的な健康に寄与します。

#### 1日プラス10分(約1,000歩)多く歩く

今の生活リズムを大きく変えず、階段を使う、一駅分歩くなどの小さな積み重ねを目標にします。

#### 週に2回の筋カトレーニング

スクワットやプランクなど、大きな筋肉を刺激する運動を取り入れ、基礎代謝と骨密度を維持します。

#### 座りっぱなしの時間を減らす

30分～1時間に一度は立ち上がり、軽くストレッチをして血流を促します。



### 3. 社会参加と休養：心の若さを保つ

意外と見落とされがちなのが、人との繋がりや睡眠の質です。

#### 良質な睡眠(7時間前後)の確保

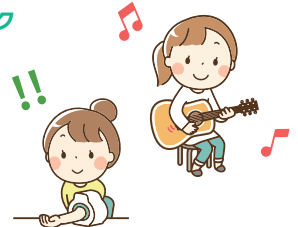
寝る前のスマホを控え、朝日に当たることで自律神経を整え、脳の老廃物を排出する時間を確保します。

#### 趣味やコミュニティへの参加

他者との交流や新しいことへの挑戦は、認知機能の低下を防ぐ強力なスパイスになります。

#### 定期的な健康診断とセルフチェック

数値の変化を客観的に把握し、未病(病気になる手前)の段階で対策を打てるようにします。



### ステップアップのためのヒント

最初からすべてを完璧にしようとせず、まずは「これなら明日から続けられる」という小さなアクションを1つ選んで1週間試してみませんか?

例えば、「旬の食材を1つメニューに加える」といった楽しみを兼ねた習慣や、「天王寺周辺など、歩いていて楽しい街を散策する」といった活動も、心身のリフレッシュに最適です。

# 活動報告



## ■なにわ路に笑顔の花!大阪マラソン2026 支え合いの42.195キロ

2月22日(日)



春を思わせる温かな陽気に包まれた2月22日、大阪の街を3万4000人のランナーが駆け抜けました。

フィニッシュ地点の大阪城公園で一際賑わいを見せたのが、ランナーの疲れを癒やす「ケアステーション」です。(公社)大阪府柔道整復師会のブースでは、一人ひとりの筋肉を丁寧にほぐす姿が印象的でした。気温上昇で厳しいレースとなった今回、プロの手に救われたランナーからは感謝の声が溢れていました。

また、今大会では寄付で大会を支える「チャリティランナー」への専用サポートも充実。走る側も支える側も、みんなが主役。万博を経てさらに磨きがかかった大阪の「おもてなしの心」が、安心・安全な大会を形作っていました。



## 柔道受身体操2

### 高齢者の転倒予防・体づくりに活用

柔道を習いたての子供たちは、柔道の先生から、ケガをしにくくなる体づくりの為に柔道受け身の基礎を教え込まれます。もちろんそれは、安全に倒れる身体の使い方を身にしみこませるためです。

しかし、最近の研究により、身体に適度な刺激が加わることによって、高齢者の筋肉や骨が強くなることが明らかになってきました。(フレイル予防)

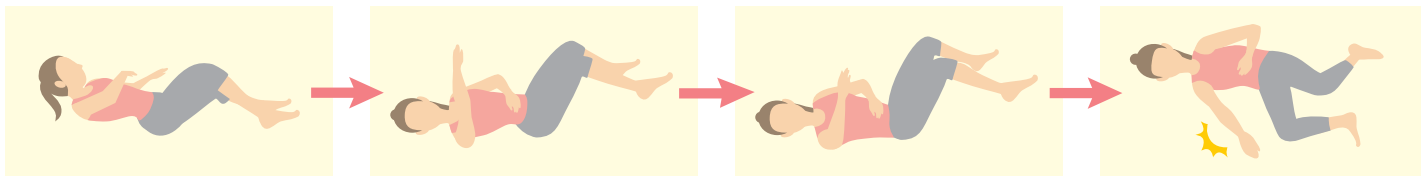
ひとことで適度な刺激とは、まずは、10回程受け身をして、心地よければOK。痛ければ回数を減らすなどして、自分に合った回数を見つけます。その回数を週に3日くらい、少しずつ地道に続けると体幹が出来上がります。次第に最初痛く感じていた刺激に体が慣れて、心地よくなってきます。そうならば、身のこなしも備わり、転倒しにくい身体になって行くのです。(※初めは軽く、徐々に強くおこなって下さい。)

コツとしては、自分の持てる力の80%までに留めること、体が強くなっていくことが感じ取れるように集中しながら行うことです。



よこ受け身

### よこ寝の姿勢から



頭を上げてあごを引き、片方の前腕と手のひら全体で叩く。

※初めは軽く、徐々に強くおこなって下さい。

■第21回 関西惑(わく)ラグビーフットボール大会  
4月18日(土)・4月19日(日)

J-GREEN堺開催の「関西惑(わく)ラグビーフットボール大会」に救護で参加しました。この大会は40歳以上のラグーマンたちが年齢別に分かれて交流を楽しむ、歴史あるシニアラグビーの祭典です。

ラグビー救護と言えば打撲・捻挫が主ですが、今回本会の救護ブースには、一日目に小指の脱臼、アキレス腱断裂等の施術。二日目には肋骨骨折、脳震盪等重傷な選手には救急搬送も行いました。



■第17回 少年少女柔道堺大会  
4月19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。

大阪府下の多数の道場からエントリーがあり、7月の本大会出場を目指し、各々の選手が白熱した試合をくりひろげました。



BOOK RECOMMENDATION  
書籍紹介

休養学:あなたを疲れから救う

著者:片野 秀樹

本書は「休養=何もしないこと」という従来の常識を覆し、休養を「明日の活力を養うための積極的な戦略」と再定義する一冊です。

現代人が抱える疲れは肉体的なものだけでなく、脳や心の疲労が複雑に絡み合っています。そこで本書は、睡眠などの「守りの休養」に加え、あえて体を動かしたり趣味を楽しんだりする「攻めの休養(アクティブレスト)」の重要性を説きます。

生理、転換、運動、親交、創作、娯楽、造形という「7つの休養モデル」を提示し、その時の疲れのタイプに合わせて最適な行動を選択する具体的なメソッドを解説。単なる休息を「次への投資」へと変え、心身のレジリエンスを高めてパフォーマンスを最大化するための実践的な処方箋です。





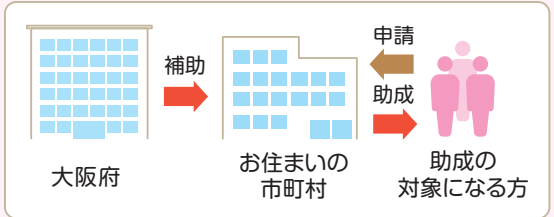
どんな助成が受けられるの？

# 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。 大阪府福祉医療費助成制度



じゅうべえ  
柔兵衛先生

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: 乳幼児医療費】

右の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。



- 対象になる方**
- ▶ 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)
  - ▶ 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・O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

公式サイト、SNS ( @ X f y )

お知らせなどはQRコードから

<https://lit.link/ojta>



編集後記

毎日が慌ただしく過ぎる中で、健康はつつい後回しにされがちです。しかし、最新のガジェットを買い替えるように、自分の体という「一生モノのハードウェア」も日々のメンテナンスが欠かせません。スマホのOSをアップデートするように、健康習慣も今の自分に合わせて最適化していく。この記事が、あなたのパフォーマンスを引き出すための小さなきっかけになれば幸いです。

(わいず)



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