

いばらき柔道接骨師会ニュース



平成25年

12/27(金)

Vol.44

団体保険は接骨院経営者の基礎となる保険です！

柔道整復師 総合補償制度

総合保険コンサルタント・賛助会員

アームリンク株式会社

代表取締役 小林 和義

TEL 027-255-3233

URL <http://www.armlink.co.jp/>

講演する芳賀脩光筑波大学名誉教授

公益社団法人茨城県柔道接骨師会(市川善章会長)主催、つくば市・土浦市後援による「老化予防と疾病予防をはかる中高齢年齢者にやさしい」からだづくり」運動の効果と栄養学からのアプローチ」の講演会が11月10日、つくば市竹園のつくば国際会議場で開催されました。講師は、45年にわたる中高齢年齢者の体力科学研究の実績と運動指導者として全国的に有名な、つくば健康運動研究所所長で筑波大学名誉教授の芳賀脩光氏が務められました。

公益社団法人茨城県柔道接骨師会主催 特別公開講座 「老化予防と疾病予防をはかる中高齢年齢者にやさしい」からだづくり」を開催

この講演会は、県内各地に住んでいる中高齢年齢者に健康で元気な毎日を送ってもらうため、柔道整復師という立場から地域医療に取り組んでいる本会が、老化・疾病予防の一助になればと企画したもので約300人の市民が参加をしました。

講演会を前に主催者を代表して市川善章会長が挨拶を行い、「柔道整復師業界としては県内唯一の公益社団法人であり、当法人には約400人の会員がいます。そして、それぞれの会員が各地域で皆様の健康作りのためのお手伝いをしています。これからも皆様が日々元気な毎日を過ごせるようにと開催させていただきました」と挨拶をされ、続いて、来賓のつくば市長市原健一様からは「中高齢年齢者に健康で快適な日々を送っていたことは行政としても望ましいことです。今日の講演会を参考にして元気な体力づくりに励んでください」という激励の言葉をいただきました。

芳賀脩光氏は、「老化というのは加齢と共に身体内部の各臓器の機能が非可逆的に低下すること、これは誰も避けられないことです」と冒頭に説明されました。さらに運動の



健康づくりに関心のある大勢の市民が参加した

効果と栄養学の観点からパワーポイントや実技を交えながら、高齢者の生活力を高める運動処方上の要点などをわかりやすく解説されました。

ウォーキン

グは心肺機能の効率を高めた動脈硬化を予防し、生活自立機能の中で最も重要なものである。そして、「生活ウォーキング20分間の歩行運動など」の説明がありました。「①自覚的強度(楽である)のペースで歩行②最初速度は普通速度③その後は少し歩幅を大きく④20分間歩行は膝関節や腰部にもやさしい⑤生活習慣病危険因子の予防・改善に大きく貢献⑥一人でも、多人数でも年間を通して可能⑦毎日継続が可能。1週間に2〜3回は必須」と教示されました。「若い時に体力作りをしたことは、高齢者になった現在では役に立たない。「継続することが大切で、やるなら今でしょう」と結ばれました。



各界の代表を前に新たなる決意を誓う市川会長

「公益社団法人移行に伴う記念式典」を公益社団法人茨城県柔道接骨師会（市川善章会長）が9月8日、水戸市の水戸プラザホテルで開催しました。これは公益法人制度改革に伴うもので、本会はこれまでの活動内容などから、公益にふさわしい団体として4月1日付けで茨城県から認定を受けました。今回の式典は、公益社団法人として県民の公衆衛生の向上、県民の健康の維持増進に関する事業等の活動を内外に力強く示すとともに会員の意識向上を目的として開かれたものです。

公益社団法人移行に伴う 記念式典・祝賀会を盛大に開催

記念式典は一ツ柳明副会長の開式の辞で始まり、国歌斉唱に続いて市川善章会長が式辞を述べられました。市川会長は、「ご多用の中、今回の式典に各界の来賓の皆様方に参列していただいたことに感謝の意を表します」と述べ、本会が公益法人へ移行した経緯などを説明しました。さらに、「療養費の受領委任の取り扱いが認められたことは意義あることです。県民の公衆衛生の向上、県民の健康の維持増進の事業についても大変重要な事業であると認識しています。これら事業の推進にあたっては、常に謙虚さとコンプライアンスを重視して、社会からの信頼を得、恥ずかしくない活動を実施することが、公益社団法人として本会に課せられた使命と認識しております。近年、柔道整復師を取り巻く環境は、超少子高齢化という社会医療環境の変化の中で厳しいものがありますが、会員一同、一人ひとりの患者さんを大切にして、地域医療に貢献してまいりますので、今後ともご指導ご鞭撻を賜りたいと思います」と、今後の決意を述べられました。続いて、本会に長年にわたり貢献のあった加藤総合法律事務所の加藤興

平氏、橋本公認会計事務所の橋本英之氏に本会会長から感謝状が贈られました。

その後、来賓挨拶に入り、土井幹雄茨城県保健福祉部長、梶山弘志衆議院議員、白田信夫茨城県



業界の発展を祈念して万歳三唱

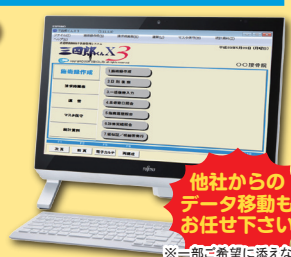
稲葉本治茨城県国民健康保険団体連合会理事長、岡田広参議院議員、工藤鉄男公益社団法人日本柔道整復師会会長などから、本会に対する心のもった温かい応援と今後の活躍を期待するご祝辞をいただきました。その中で、土井幹雄茨城県保健福祉部長は「接骨師会は地域医療の保健・医療・介護・公衆衛生においては欠かせない団体です。県民の健康のために今後ますますのご活躍を期待します」と期待の言葉を述べられました。

記念式典後の祝賀会には、本会顧問の額賀福志郎衆議院議員、総合病院水戸協同病院平野篤病院長も駆けつけ本会の発展への期待の祝辞を述べられました。会場では会員の意見交換や医療関係者との懇談などで盛り上がりを見せておりました。最後に役員や関係者が壇上より万歳三唱をし、竹藤敏夫副会長が閉会の辞を述べて和やかな雰囲気の中、閉会となりました。

業界No.1! ご用命は エス・エス・ビーへ!

三四郎くんX3

使い勝手の良い操作性はもちろん、療養費改正等の保険改正にすばやく対応。迅速サポートでご好評を頂いている「三四郎くん」は、常に進化を続ける信頼と実績の事務管理ソフトです。



他社からのデータ移動もお任せ下さい

※一部ご希望に添えない場合があります。

オプションで更に便利に!



保険証リーダー



領収証専用 サーマルプリンタ



バーコード システム

お問い合わせ資料請求等のお申し込みは

株式会社 エス・エス・ビー

【本社】〒305-0853
茨城県つくば市榎戸 748-2 沼尻産業ビル 3F・4F・5F・7F
TEL 029-839-0346 FAX 029-838-0874

URL : <http://www.sanshiro-net.co.jp/>

最新柔整情報が読める!! 柔整ホットニュース <http://www.jusci-news.com/>



監督・コーチ・選手が一丸となって二連覇の偉業を成し遂げました

**第22回日整全国少年柔道大会
茨城県選抜チームが
2年連続優勝を飾る**

10月14日、東京都文京区の講道館大道場において、文部科学大臣杯争奪第22回日整全国少年柔道大会（公益社団法人日本柔道整復師会主催）が開催され、本県選抜チームが2年連続優勝の快挙を成し遂げました。初戦よりいきなり優勝候補同士の対戦となり、東京都Aチームを1-0の僅差で破った後は2回戦石川県、3回戦沖縄県、4回戦兵庫県に快勝し勢いに乗りました。準決勝戦の岐阜県との接戦を制し臨んだ決勝

戦は、愛知県を3-0で下し、全国から集まった精鋭48チーム（東京都は2チーム）の頂点に立ちました。指揮を執った真中進監督は「選抜選手に決まった時より子供達が数段実力をつけてくれた。全試合とも一人も負けずに勝ち上がったことは内容的にも偉業だ」と選手の健闘を称えていました。

また、県予選会を開催し選抜に携わった本会の市川善章会長も「この大舞台でなかなか連覇できるものではない。監督・コーチ・選手が一丸となり快挙を成し遂げてくれた」と称賛していました。

（広報部長 荒井健吉）

◎本県選抜メンバーは次の通り

先鋒：下村 琉也

（4年生・無心塾飯島道場）

次鋒：大林 優樹

（5年生・下館武道館）

中堅：カフレジオ バニ

（5年生・土浦市体育協会柔道部）

副将：松田 新太

（6年生・力善柔道クラブ）

大将：長谷川 碧

（6年生・一心館菅谷道場）

◎試合結果

一回戦	1-0	東京都A
二回戦	5-0	石川県
三回戦	4-0	沖縄県
四回戦	3-0	兵庫県
準決勝戦	1-0	岐阜県
決勝戦	3-0	愛知県

連覇を称え祝勝会を開催

12月1日、つくば市のホテルグランド東雲で、本会主催による祝勝会が開催され、県柔道連盟萩原榮会長、菅谷俊雄同理事長を始め関係者が集い、大活躍した選手の栄誉を称えました。子供達は記念品を受け取ったり、ご馳走を頬張ったり、満面の笑みで互いに喜びを嘯みしめていました。

（広報部長 荒井健吉）



文部科学大臣杯争奪
第22回日整全国少年柔道大会
2年連続優勝祝勝会



みらい創造力で、保険は進化する。



日本生命



損害保険 生命保険



株式会社 **みぞぐち商會**

代表取締役社長 溝口 文徳

〒272-0021 千葉県市川市八幡 3-27-20

TEL 047-325-8111(代) FAX 047-326-8151

<http://www.mizoguchi-shokai.co.jp/>

激安コピー

**リースアップ・倒産商品を
完全オーバーホール!!**

提携リース会社より引き上げたコピー機を、
当社のメーカー認定サービスマンにより
完全整備済み。当社専門スタッフによる
導入時の**設置・使い方説明**もついて、
新品と同じ**保証付**中古販売は、
茨城県内ではここだけ!
一流メーカーの製品を数多く扱っています。



ただいま組合員様特別価格で ご提供中

OAリサイクル

まずは
お電話を!

水戸店 029-306-7033
つくば店 029-828-7815



青木竜也会員(左)と真中進会員

真中進・青木竜也会員が 日整全国柔道大会で形を演武

10月14日、講道館で行われた厚生労働大臣旗争奪第37回日整全国柔道大会で、本会会員の真中進6段と青木竜也5段が、講道館柔道草創期の時代を背景として制定された古典である「柔の形」の模範演武を披露しました。

真中会員は平成21年「固の形」以来2回目の演武でしたが、初めて形の演武を披露した青木会員は「柔道の聖地である講道館で「柔の形」受を演武できるとは、29年間の柔道生活から考えることができないくらいに嬉しいことでした。

演武している時には、緊張のあまり取の真中先生の顔しか覚えていませんでしたが、市川会長への報告時

に「極める!」という言葉を送り、更に頑張ろうと思いました。指導していただいた梅津勝子先生、高橋広美先生、見守ってくださった市川会長、重い体重の私を支えてくださった取の真中先生に感謝します。ありがとうございます」と、喜びと感謝を述べていました。

(広報部長 荒井健吉)

柔道接骨師会奉仕団 赤十字救急法 フェスティバルに参加

11月10日、水戸市総合運動公園体育館において、日本赤十字社茨城県支部主催の第10回赤十字救急法フェスティバルが開催されました。このフェスティバルは県民の方々が楽しみながら救急法の技術に触れる機会を設け、救急法への関心を深めることなどを目的に開催されており、柔道接骨師会奉仕団は昨年に続き2回目の参加となりました。当日は15の奉仕団・ボランティアリーダー、赤十字茨城県支部職員など150名が参加し、各々のブース運営を担当しました。また、一般参加者は三角巾包帯競技参加者など約350人の来場があり熱気にあふれていました。三角巾包帯競技では三角巾を使用した応急処置や本結び競技など白熱した競技が行われたほか、全身包帯という楽しい企画もあり大いに盛り

上がりました。

我が接骨師会奉仕団のブースでは昨年好評だった「肩・腰・膝関節の痛み相談コーナー」を設置し開始早々から多くの相談者が訪れそれぞれの持ち味を生かしたテーピング指導、ストレッチ・運動療法指導、超音波観察装置による関節・筋肉等のエコー画像観察、タブレット端末を利用しての説明などを行いました。終始相談者は絶えず大勢の相談があり(67名、78部位)、混雑時にはお待ちいただくこともあり参加した団員も懸命に対応していました。

(広報委員 岩本勝久)



赤十字救急法フェスティバルに参加した団員
左から岩本勝久・久保田浩将・藁谷和彦
嶋崎英恭・早川好機

飲んだら乗らずに
お電話ください

国土交通省 茨城県公安委員会 認定第125号

(株)クリーン運転総合代行
0120-22-7906

国土交通省 茨城県公安委員会 認定第424号

支店 クリーン運転代行
0120-804-464

保険の見直しをしてみませんか?
あなたに『ベストな保険』のお手伝いをいたします!

三井住友海上火災保険 ハイグレードエージェント 日本興亜損害保険 特級代理店
三井住友海上あいおい生命 プレミアムパートナーズクラブ NKSJ ひまわり生命保険

サントクバ 株式会社

お問い合わせは TEL.029-841-5858 サンツクバ 検索

土浦市中村南 1-2-23 URL <http://www.suntsukuba.com> 詳しくはホームページをご覧ください。

第26回いばらき医療福祉 研究集会に参加



医師、歯科医師、医療・介護関係者、学生が多数参加しました

10月27日、土浦市のつくば国際大学において、茨城県保険医協会主催、茨城県柔道接骨師会共催により、第26回いばらき医療福祉研究集会、第7回いばらき歯科医療フォーラムが開催されました。医師、歯科医師、医療・介護関係者、学生の多数参加のもと、前日までの台風の影響により中止も危ぶまれましたが、無事開催され、本会からも5名の会員が業務派遣として参加しました。

午後からは一般公開企画として「明日から使える医療・介護技術、本当はこうすればよかったんだ!!」と銘打ち、看護・介護の現場でリハビリがうまくいかない方々に対して知識・技術、ちよつとした工夫・コツなどを理学療法士、作業療法士、言語聴覚士の先生方が簡単にわかりやすく教えてくれる相談会なども行われ、様々な質問が飛び交っていました。

最後に会長の宮崎三弘先生より、「いろいろな問題を様々な職種間で共有することができ、明日からの実践に役立てることができる有意義な研究集会になった」とご挨拶があり、閉幕しました。

(広報委員 根本光昭)

平成25年度県西支部保険講習会 地域社会から、 さらに信頼されるために!

県西支部では、例年恒例になっている「保険講習会」を、10月26日、下妻市内のビアスパークしもつまで開催いたしました。当日は、会員79名が参加し、柔道整復師を取り巻く現状と保険請求に関する諸問題等について、支部長や保険委員から説明がありました。

真中進支部長からは、高齢化社会の進展に伴い医療費が年々増大していることから、保険者の施術に対する対応がますます厳しくなってきたこと、各保険組合や協会等から柔道整復師業界へ、ここ数年カルテ・申請書の記載に対する要望が多数きていること、それに伴う患者さんを治療した後の的確な事務処理（カルテ・申請書など）の取扱い等について、その対応などの説明がありました。

なお、こうした状況については、日本柔道整復師会も把握しており、諸問題の解決に向け、厚生労働省等関係者に働きかけをするなど積極的な取り組みを行っており、それらの活動状況等も報告されました。そして、今後、我々がどのように対応していくかなど、一つひとつ丁寧に説明されました。

アフラックは
がん保険
契約件数 **No.1**
平成24年度「インシュアランス生体保険統計」

現在のがん治療に
合わせて進化した
アフラックの新しい
「がん保険」

生きるための
がん保険 Days

青いタック



北関東ファミリー株式会社
☎0120-483-376
〒310-0842 茨城県水戸市けやき台2-14-1
FAX 029-248-8522

国際保険株式会社
☎0120-338-253
〒321-0953 栃木県宇都宮市東宿第1-4-9MKビル7階
FAX 028-633-8250



シアフセを記憶するホテル

伊勢屋グループ
水戸プラザホテル
〒310-0851 茨城県水戸市千波町2078-1
Tel. 029-305-8111 (代表)
<http://www.mito-plaza.jp/>

また、事前に会員から寄せられた質問等についても時間が取られ、保険業務をより円滑にするためのノウハウなど、会員の視点に立つて細部にわたり解説され、その後の質疑応答も活発な意見が出るなど大変充実した内容となりました。

続いて、箱守志農夫保険委員が説明され、長期頻回施術理由などの記載上の留意事項などについて、具体的な内容を例に挙げられて説明されるなど、参加した会員も熱心に受講されているのが印象的でした。今回の講習会では、保険情報に無知なるがゆえの間違った判断やトラブルを防ぐ知識を得られ、また保険請求に関する社会からの厳しい視線を、会員一人ひとりが真摯に受け止める必要があることを強く理解できました。さらには医療保険の未来をしっかりと見据え、襟を正してこれからの業務に取り組み、地域社会から信頼



県西支部では定例年度行事として「保険講習会」を開催しました

される接・整骨院を確立するための意識改革ができたと思います。

(広報委員 早乙女聡)

県西支部 常総部会 第25回砂沼マラソン救護活動

県西支部常総部会では11月17日、茨城県砂沼広域公園内の砂沼サンビーチを会場として行われた「第25回砂沼マラソン」に救護係として参加しました。このイベントは、下妻市内にある砂沼を囲む遊歩道約6.5kmを利用して走るもので、一般のマラソン愛好者だけでなく、参加者の体力に合わせて小学生、中学生、高校生のコースをそれぞれ男子・女子の部に分け、また小学4年生までは親子でペアを組んで参加する部門もつくられています。

当日はランナーたちの思いにこたえるように晴れ渡った絶好のコンディションに恵まれ、市内外から1220名が参加。常総部会からは初回から連続して救護の実績をもつ相沢寿会員を責任者として、初沢修、上野良知、松崎剛至会員、そして早乙女聡が競技役員の救護係を担当しました。

実際の業務は、まだ朝靄がうつすらと漂う7時に受付に集合し、11月7日夜に行われた競技役員打ち合わせ会で決められた内容を確認したうえで、連絡係として派遣された市職

員とともに各部所に分かれてきました。

砂沼マラソンの特長は親子マラソンにあり、父と子、母と子、中には家族みんなで思い思いのファッションに身をつつみ、手をつなぎながら、あるいは手にしたたすきを互いにしっかりと握りしめながら楽しく走る姿は、秋の陽ざしにも映えて温もりのある幸せな光景を映し出していました。

当日は幸い大きなトラブルもなく無事に業務を務め、現場での対応や他スタッフとのコミュニケーションなど、今後の奉仕活動に役立つ貴重な体験を得ることができました。

砂沼マラソンの開催目的には、「生涯スポーツに対応した体力の維持・向上を目指し、心身の健康についての意識を高め、市民が気軽に参加できる大会とする。また、マラソンを通じて健康づくりを推進する」ということが述べられ、今回の参加はそ



左から上野良知、早乙女聡、相沢寿、初沢修、松崎剛至が競技役員の救護係を担当しました

茨城柔道接骨師会員様向け
葬儀特別割引プランご提案中

従業員福利厚生としても
お役立てください

24時間/年中無休
ご相談フリーダイヤル

0120-22-0313

創業135年
常に大切にしている
「ご家族の想い」



株式会社
鈴文

土浦市中央1-12-16

おかげさまで38周年

塚本工業株式会社

ギフトセンターツカモト

〒300-1152 茨城県稲敷郡阿見町荒川本郷 2880-2
TEL. 029-834-2560
FAX. 029-834-2563

土浦事務所：茨城県土浦市大和町 7-16
鉾田営業所：茨城県鉾田市上太田 684
千代田営業所：茨城県かすみがうら市稲吉東 2-18-2

物理療法機器、介護福祉具
健康機器販売

関東医療商事

〒319-2221 茨城県常陸大宮市八田 1127-5
TEL 0295-53-4211 FAX 0295-53-3383

の趣旨に賛同し、より身近な地域医療を担う公益社団法人としての立場を踏まえた活動であり、そうした姿勢は市の担当者からも高く評価されています。

(広報委員 早乙女聰)

第33回茨城・千葉 親善ゴルフ大会に参加して

県北支部 柳田隆泰

台風27号が日本列島を通過する中、開催が心配されましたが、前日の大荒れの天気は嘘のような好天に恵まれた10月27日(日)、千葉県香取郡の神崎カントリー倶楽部で約60名の参加者の下、盛大に開催されました。

岡本会長(千葉県)と市川会長(茨城県)の挨拶のあと、イン・アウトに分かれ同時にスタートしました。予定よりスタートが遅れたため、最終組は日没にかかり暗くなつてからのホールアウトになつてしまいました。楽しみながら全員無事にホールアウトすることができました。

優勝は中島邦夫会員、BGで高田博美会員が3位、市川会長が6位入賞するなど、日頃の練習の成果が発揮されました。また、ドラコンやニアピン賞などについても茨城県の会員の方々が多数獲得されました。

私も、16番のミドルホールでセカンドショットがまさかのカップイン

平成25年度 救護員派遣状況

9月28日(土)

2013HEROSカップ小学生ドッジボール大会

水郷体育館

逆井秀樹、堀越滋(県南支部)

指関節、右股関節などの負傷者4名に包帯、テーピング、アイシング、湿布などの処置をしました。

11月10日(日)

平成25年度茨城県武道フェスティバル柔道大会

茨城県立武道館柔道場

助川悟志、安哲郎(水戸支部)

右肘関節捻挫の負傷者1名にテーピングの処置をしました。

11月10日(日)

平成25年度茨城県ママさんバスケットボール秋季大会

常澄健康管理トレーニングセンター

石川博英、羽石勝(県北支部)

指関節・膝関節・足関節捻挫などの負傷者11名に湿布、包帯、テーピング、アイシングなどの処置をしました。

11月17日(日)

平成25年度茨城県ママさんバスケットボール秋季大会

常澄健康管理トレーニングセンター

高田敬、後藤洋彰(水戸支部)

指関節・膝関節などの負傷者14名にテーピングなどの処置をしました。

11月24日(日)

第33回つくばマラソン

旧日本料理篠ノ宮付近(26.5km)

鮎川秋雄、吉原真範、齋藤正仁、桜井亮、田中広一(県南支部)
51名のランナーにテーピングなどの処置をしました。

科学技術出版前(36km)

内館秋男、高巢定夫、飯塚丈仁、永田喜久雄、岡田賢(県南支部)
31名のランナーにテーピングなどの処置をしました。



当日賞を受賞した
柳田会員

ンシーグル賞をいただき、また、当日賞としてゴルフ場協賛のキャディーバッグをいただきました。来年は、茨城県で開催されますので、たくさんの方の先生方に参加していただき、大会を盛り上げたいと思います。

それから、8月25日には、第12回都柔接チャリティーゴルフコンペが、群馬県高崎市にあるサンコース72カントリークラブ西コースで200

名を超える参加者の下、盛大に開催されました。

茨城県からは藁谷和彦理事、田村敏之会員、山口康会員、柳田隆泰会員の4名が参加し、スタート時間直前に強い雨が降り出し、ショットやパットが乱れる不安のスタートとなりましたが、直ぐに雨も上がり、日陰は涼しかったため、例年の暑さはなく楽しいゴルフになりました。

表彰式では、茨城県チームは皆上位で名前を呼ばれ、ドラコン2個、ニアピン2個と大健闘で幕を閉じました。

《訃報》

◆三谷 幸次郎 (みたに こうじろう)
県南支部 三谷淳一会員の父
9月19日死去 84歳

茨城県柔道接骨師会の皆様へ

新築・建替え・リフォームのご相談は
「創業62年」「内部結露対策No.1」ヤマダ・エスバイエルホームへ

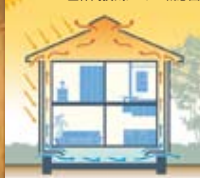


ご相談いただいた皆様には、

接骨師会会員価格でご提案させていただきます。



壁体内換気システム概念図



■お問合せは

YAMADA SXL HOME
エスバイエル

株式会社 ヤマダ・エスバイエル ホーム

TEL.029-858-1331

[担当] 赤坂

茨接発

県民健康講座



ぎっくり腰になってしまったら？

突然やってくるギックリ腰。ならないように日頃から注意していても、ちよつとした弾みで痛めてしまいます。もしギックリ腰になってしまったらどうしましょう？

□先ずは安静にしましょう。

痛みが発生してからすぐは無理に動かすとせず、近くのものにつかまり呼吸を整えて落ち着きゆつくりと態勢を整えます。

□患部は冷やす？温める？

初期のギックリ腰は冷やしましょう。アレルギーや皮膚疾患がなければアイシングや冷湿布などで冷やします。20分程度を目安に1〜2時間おきにアイシングを行うと、患部の炎症が落ち着き楽になつてきます。一般的に24〜48時間の冷却を行った後は、患部を温める温熱療法に切り替えることで痛みが和らいでいきます。

□安静も大事ですが・・・

痛みがあると動きたくない！と思うのも心情ですが、安静にしていればすぐに治るというものでもありません。ギックリ腰は安静にするよりも



早期に運動することで回復、治癒、再発防止に効果が高いといわれています。痛みが和らいだ時点で、軽いストレッチや軽運動を行いましょう。

また、日頃から適度な運動をすることでギックリ腰になるリスクは低くなります。あの辛い痛みにならないために、日常生活に適度な運動を取り入れて行きましょう。

(広報委員 岩本勝久)

筋肉や骨以外に起因する腰の痛み

接・整骨院に通院している人は、けがによる腰部捻挫で治療していますが、腰の痛みには、特徴のある痛みもあります。

1. 食事に伴って起こる痛み

主に消化器系の病気の疑いがあります。

胃・十二指腸潰瘍、胆石、膵炎等

2. 排尿時に伴って起こる痛み

泌尿器系の病気の疑いがあります。

尿路結石、腎炎等

3. 月経時に伴って起こる痛み

婦人科系の病気の疑いがあります。

子宮筋腫、子宮内膜症、卵巣腫瘍等

ほかに循環器系の解離性大動脈瘤も腰に異常な痛みが出る場合があります。

以上のような症状に思い当たることがあった場合は、現在通っている接・整骨院の先生に相談して、指示に従い各々の診療科を受診しましょう。

(広報副部長 高儀和広)



肥満にならないための食事法

肥満になると様々な疾患に罹り易くなります。整・接骨院に通院している方は、足腰の痛みが治りにくくなったり、また転倒の際、体重が重いと怪我が重症化したりします。

肥満にならないためには、食事の取り方が重要になってきます。

その要点は、

1. 朝・昼・夜、規則正しく取る。間食、夜食をしない。おかずを先に食べる。
2. 1回に口に入れる量は、少なめにしてよく噛んで(30回程度)早食いをしない。
3. 食事の量は、腹八分目(高齢者は、七分目)で、ため食い、ドカ食いをしない。

以上のことを守ってゆっくり時間をかけて味わいながら、楽しく食事をしましょう。

(広報副部長 高儀和広)

編集発行人 市川善章
発行責任者 荒井健吉
編集部員 高儀和広 早乙女聰
根本光昭 西澤直之 岩本勝久
公益社団法人茨城県柔道接骨師会
〒310-0804 水戸市白梅2-2-39
TEL 029(247)8111 FAX 029(247)8126
E-mail shiraume08@ibaraki.email.ne.jp

柔整業界の今がわかる

柔整ホットニュース

様々な情報をタイムリーに発信!

柔整ホットニュースでは「今、何が起きているのか?」「今後の柔整業界はどうなっていくのか?」様々な疑問や問題を追いかけて共に、「業界情報」「行政情報」「保険情報」など柔道整復師が知っておかなければいけない様々な情報をタイムリーに発信していく情報サイトです。

柔整ホットニュースURL

<http://www.jusei-news.com/>



TRIO

信頼のネットワーク

地域密着

Door to Door

トリオ医科株式会社

〒300-1216 茨城県牛久市神谷 6-6-1
TEL 029(873) 8553 FAX 029(873) 8796
東京(営) 大田区・北関東(営) 館林