

いばらき柔道接骨師会ニュース



平成26年

9/30(火)

Vol.47

藁谷和彦会員、目赤茨城県支部で講義と実技指導

「専門家は違う!!」受講者から感嘆の声

本会の藁谷和彦会員（日本赤十字社茨城県支部柔道接骨師会奉仕団副委員長）は、5月17日（土）水戸市小吹町の日本赤十字社茨城県支部で開かれた「救急法奉仕団研修会」で「骨折・脱臼の手当」をテーマに講演と実技指導を行いました。これは、日本赤十字社茨城県支部に所属する救急法奉仕団員の技術向上の一環として、各医療分野の専門家を招いて研修を行っているもので、この日は約60人の団員が熱心に聴講しました。

藁谷会員は、「骨折とは、種々の原因により骨組織の連続性が完全または不完全に断たれた状態」「脱臼とは関節頭が関節窩から完全あるいは不完全に正常な状態から逸脱し、関節面の位置関係が失われたもの」と位置付け、パワーポイントで各種の事例を説明すると共に、これまで「わらが接骨院」で施術をしてきた経験談なども盛り込み丁寧にわかりやすく説明しました。団員たちは熱心にメモをとり傾聴していました。

実技指導では、同接骨院の助手を



講義をする藁谷和彦会員

モデルにして災害現場での負傷者に対する効果的な副子のあて方や包帯の巻き方などを指導しました。副子のあて方では、ウレタン付き金網副子を使用し患部に沿って形を作り、負傷者の痛みを軽減させる方法を説明すると、会場の奉仕団員から「ほーっ」「なるほど」「専門家は違う」という感嘆の声が上がり、「勉強になりました」「とても有意義な研修



負傷者に負担をかけない応急手当法を学ぶ

会でした」という感想が多く聞かれました。また、この研修会を主催した目赤茨城県支部の吉村茂事業推進課長は「藁谷先生は講義が慣れていることから、機会があればまたお願いしたいと思います。そして奉仕団員全体の技術アップにつながればと考えています」と話し、今回の「救急法奉仕団研修会」が実り多い勉強会であったことを強調していました。



本県代表に選ばれた選手と役員

日整全国少年柔道大会の本県代表選手が決まる

第23回日整全国少年柔道大会茨城県大会（公益社団法人茨城県柔道接骨師会主催、茨城県柔道連盟後援）が7月6日（日）、つくば市の筑波大学武道館柔道場で開催されました。

本大会は、柔道を通じて、少女の健全な心身の育成に努めると共に、参加者相互の親睦並びに柔道整復師に対する理解を深め、柔道の発展に寄与することを目的とし、成績上位の選手は10月13日に東京の講道館大道場で開かれる「第23回日整全国少年柔道大会」に県代表として出場します。

本県代表は、この大会で昨年、一昨年と2年連続で優勝を果たしており、今年も全国制覇の3連覇の偉業に向けた選手や関係者の熱い意気込みが感じられました。

本県代表選手は次の通りです。

4年生の部 優勝 大松崎彪貴（誠錬館）

5年生の部

優勝 下村琉也（無心塾飯島道場）

準優勝 宮部真臣（無心塾飯島道場）

6年生の部

優勝 カフレジオバニ

準優勝 大林 優樹（下館武道館）

中関東地区予選会

茨城県勢が大活躍

第38回日整全国柔道大会中関東地区予選会が埼玉県立武道館で7月27日開催されました。当日は、36・7度を記録した猛暑日の中熱い戦いが繰り広げられ、茨城県勢は、4階級中3階級で決勝進出、2階級制覇する大活躍を果たしました。

20歳代の部は松崎剛至選手が初出場ながら優勢勝ちや旗判定など粘り強い柔道を展開し優勝を手に入れました。松崎選手は「スタミナ不足でしたが優勝できてビックリです」と喜んでいました。

30歳代の部は2回戦から出場した岡本栄治選手が昨年同様、秒殺オール一本勝ちで勝ち進み優勝しました。決勝で対戦した新井伸章選手（埼玉県）は「岡本選手はレベルが違う完敗です」と負けても清々しい笑顔でインタビューに答えてくれました。

40歳代の部は大塚宏守選手が準決勝を豪快な大外刈りで一本勝ちし決勝戦に臨みましたが、登本茂芳選手



左から岡本選手、一ツ柳監督、松崎選手

（埼玉県）に一本負けを屈し惜しくも準優勝に終わりました。

50歳代の部は毎年決勝進出している雨谷紀雄選手が一回戦で関節技を取られまさかの初戦敗退となつてしまいました。各階級の健闘により来年本県主催で開催される本大会に向けて大きな期待が持てる大会となりました。

日頃、青少年の健全育成の為、柔道の指導に当たっている各県接骨師会会員が、診療後に稽古を積んでの大会出場に敬意を表すると共に感謝いたします。本当に「苦勞様でした」。

中関東地区（山梨県・埼玉県・茨城県）の代表は次の5選手に決まりました。

20歳代の部…松崎剛至（茨城県）

30歳代の部…岡本栄治（茨城県）

新井伸章（埼玉県）

40歳代の部…登本茂芳（埼玉県）

50歳代の部…高橋洋一（埼玉県）

（広報部長 荒井健吉）

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。

三四郎くんは、
日本全国で最も多く使われている
接骨院・整骨院専用のレセコンです！



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。



株式会社 エス・エス・ビー

〒305-0853 茨城県つくば市榎戸748-2沼尻産業ビル
TEL 029-839-0346 / FAX 029-838-0874

Web <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.jusei-news.com/>

「第2回高齢者の元気あつぷ運動教室」を開催

水戸支部 高田敬

8月3日(日)茨城県潮来市牛堀公民館において、「第2回高齢者の元気あつぷ運動教室」(公益社団法人茨城県柔道接骨師会主催、潮来市後援)を開催いたしました。当日はとも暑い日でしたが、スタッフは午前9時前に集合して準備を開始し、10時には、受付、バイタルチェックが始まりました。

今回も、募集定員を上回る32名の参加があり、本会の会員8名と事務局3名で対応いたしました。

始めに、渡邊介護部長があいさつを行い、続いてスタッフの紹介と運



椅子に座って笑う体操

動教室のスケジュール等を説明して、最初の体力測定に入りました。今回は、2回目の開催であるということもあり、皆さん手慣れた感じに参加者と接することでスムーズに測定を行うことが出来ました。

その後、運動教室のメインであるウォーミングアップ体操、音楽に合わせたリズム体操、ボールや風船などを使ったレクリエーションなどを順次行いました。

そして休憩後、参加者が疲れないよう工夫した簡単な指体操などを行い、最後に、笑いを取り入れた「笑う」体操も行いました。この「笑う」体操は、「笑う」ことで呼吸筋を積極的に動かし、自律神経を安定させリラックスする効果があることから、新たに取り入れたメニューであります。約2時間の運動教室終了後、参加者へアンケート調査を行ったところ、全体のプログラム及びスタッフの対応など大変好評の評価を得て、約75%の方々が、次回も参加したいという回答をいただきました。

この運動教室の取り組みは、介護保険法の改正や国の社会保障制度改革国民会議等で提唱されている「高齢者が地域で自立した生活が営めるよう、医療、介護、予防、住まい、生活支援サービス」が切れ目なく提供される「地域包括ケアシステム」の実現に向けた取り組みの一助になることを目的に推進しているものであります。

従って、今後も、この運動教室を

石岡地区及び日立地区で開催することを予定しておりますので、皆様の深いご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。

また、介護部は、これからの高齢者の急速な増加などを考慮し、多くの先生方に介護事業をご理解いただくため、情報提供や研修会等の実施を計画しておりますので、引き続きご協力方よろしくお願いいたします。



握力・反射棒を使った体力測定

上級救命講習会に参加して

6月8日(日)午前9時より、土浦市にある二中地区公民館にて「上級救命講習会」が開催されました。県南支部では、上級救命講習会は初めてということもあり、当日は50名

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

アフラックは
がん保険
契約件数
No.1

**生きるための
がん保険** デイズ Days

「生きる」を創る。
Aflac

北関東ファミリー株式会社
0120-48-3376
〒310-0842 茨城県水戸市千代ヶ谷2-14-1
FAX 029-248-8522

印刷のことなら全ておまかせ！

株式会社 タナカ

代表取締役 田中 司 郎

情報メディア営業部 水戸営業所
〒310-0847 水戸市米沢町1-1
TEL 029(247)1810 FAX 029(247)9568
URL <http://www.tanakanet.co.jp>



土浦市で開かれた「上級救命講習会」

もの多くの会員の方々に参加し、関心の高さが伺われました。講師には、土浦消防署南分署より野坂認定救命士をお迎えし、消防団女性部と消防士の方々からご指導をいただき講習を受けました。初めに野坂認定救命士より、「柔道整復師の皆様は、一般の人よりも救命の現場に立ち会う可能性は多いと思われます。その際、傍観者になることなく積極的に救命活動に関わっていくための自信になるように、是非、今日はしっかりと勉強していただく」とのご挨拶をいただきました。

要になってくるのか、また一次救命処置がどれだけ大事であるかなど実際の事例などを交えてわかりやすく説明していただきました。次に②救命処置、ここでは主にAED(Ⅱ自動体外式除細動器)の使い方の練習をしました。以前、普通救命講習会に参加した際にもAEDは扱ったことはありましたが、ここでは大人の場合、小児の場合、乳児の場合など細かく分けて指導いただき、また時間の許す限り何度も繰り返し練習して身につけることができました。このような徹底した指導も普通救命講習から上級救命講習にステップアップしたことだと思いました。最後に③止血法、その他の応急手当についてご教示いただき実技試験、筆記試験を行います。過程が終了しました。試験は実技、筆記とも無事全員合格し、終了証を手にすることができました。

(広報委員 根本光昭)

今回上級救命講習会に参加させていただき、知らなかったこと、忘れていたことなどを再確認でき、また以前受けた講習から変わっていたことなどが多々あり、大変有意義な講習会となりました。

リレー・フォー・ライフ・ジャパン
2014茨城に参加

県西支部 徳田正義

5月17日(土) 18日(日)の両日、つくば市研究学園駅前公園にて「リ



イベントに参加した徳田・高島・猪野会員(左から)

レー・フォー・ライフ・ジャパン 2014茨城」が開催されました。本会からは土曜、日曜合わせて6名の会員が参加しました。

リレー・フォー・ライフとは、癌と戦う人(サバイバー)と癌患者を支える人(ケアギバー)が夜通し交代で歩き、勇気と希望を分かち合うチャリティイベントです。

イベントの趣旨として3つあり、楽しむ・啓発する・募金。そのイベント会場に、「関節・筋肉のコンディショニング、応急処置等のブース」として参加しました。

私が参加した2日目は、夜通し歩いて足腰に負担がかかり、痛みを訴える方や、日常の身体の痛みのある方が訪れ、適切な処置を施しました。また、手の空いている時間は、癌と戦っている方々と一緒に公園内を歩きました。

おかげさまで42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

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 株式会社 鈴文
常に大切にしている 「ご家族の想い」 土浦市中央1-12-16

激安コピー

安いから...と、家庭用
インクジェット機で
妥協していませんか?

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!



デジタルコピー機に換えて、快適オフィスへ!
ただいま組員様特別価格で ご提供中

OAリサイクル

まずは 水戸店 029-306-7033
お電話を! つくば店 029-828-7815

今回のイベントは参加者合計約400人、うち癌と戦う人(サバイバー)は54人でした。イベントの知名度はまだまだ低いと言わざるを得ない部分が多く、対がん協会の方でも広報活動が進んでいないのが現状のようです。多くの人が参加して、多くの人が知ることによって、啓発を行うことができると思います。我々柔道整復師もイベントを認識し、沢山のの人に伝えることでがん予防の啓発、またサバイバー、ケアギバーの理解を深め、より良い人間関係が築けると思いますので、この記事を読んでいただいた皆様も是非このようなイベントが毎年開催されていることを覚えていただき、また参加していただければ幸いです。

6月21日(土)、高萩市市民体育館において日本赤十字社茨城県支部常備救護班等災害救護訓練が開催されました。

日本赤十字社茨城県支部 常備救護班等災害救護訓練に 参加して

県南支部 坂本道彦

この訓練の目的は、災害救護活動に必要な知識や技術の習得と迅速な行動力を養い、併せて各奉仕団の資質の向上を図ることにより、関係機関の協力と統制のとれた救護活動を円滑に行うため、総合的な訓練を実施するものです。

今回の災害訓練の想定は、6月21日(土)午前10時ごろ高萩市を震源に大規模地震が発生し、地震の規模は高萩市において震度6弱を記録したとして行われ、訓練の内容は、3回シミュレーションを繰り返しました。その後、各奉仕団の活動実践に入り、我々奉仕団は現場到着を本部へ報告し、本部の指示を受け、現場

参加者は、日本赤十字社茨城県支部、水戸・古河赤十字病院救護班、赤十字血液センター、高萩市消防本部、日赤関係団体などから約120名が参加し、合同による訓練が実施されました。



負傷者への声掛けを心がけ不安を解消させながら施術



県南支部より団員5名が参加

の医師のトリアージのもと周りの安全確認と施術スペースを確保して、骨折、脱臼、捻挫、打撲、挫傷と柔道整復師の技能を生かし整復、固定の施術をしつつ、負傷者への声掛けを心がけて不安を解消する訓練を行いました。

訓練に参加させていただき思ったことは、本日の災害が発生した場合、相当なパニックになることが予想され、そこで重要なことは各救護班との連携、冷静な判断と迅速な処置、負傷者の不安を解消するような声掛けが、我々奉仕団に求められるのではないかと思います。訓練を繰り返すことにより心の準備もできま

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 NKS Jひまわり生命保険

サンツクバ 株式会社

お問い合わせは

TEL.029-841-5858

土浦市中村南 1-2-23 URL <http://www.suntsukuba.com>

サンツクバ

検索

詳しくはホームページをご覧ください。

コルセットの製造・販売

アップル 医療機器株式会社

〒387-0001

長野県千曲市雨宮2351-1

TEL*0120-76-0779

Fax*0120-76-2273

e-mail*info@apple-medical.co.jp

HP*<http://apple-medical.co.jp>

日本赤十字奉仕団 基礎研修会に参加

奉仕団委員長 荒井健吉

平成26年度赤十字奉仕団基礎研修会が県内6会場（つくばみらい市6月18日・利根町20日・水戸市24日・高萩市26日・潮来市27日・結城市7月3日）で開催され、我々の柔道接骨師会奉仕団（以下「本団」）からは延べ13名の団員が参加し、赤十字についての講義、非常食炊き出し、救急法の講習など、赤十字に関する基礎的な知識や災害時などに役立つ技術を学びました。



非常食のご飯を作る高木団員と地域奉仕団員

講義は、赤十字の歴史や、救護活動・ボランティア活動・国際活動の状況や、赤十字の組織構成など幅広く学ぶことができ、また特殊奉仕団の活動報告では平成24年5月に発生した、つくば市の竜巻災害時に、臨

時救護所で本団が活動している様子などが紹介されたことで、我々も特殊奉仕団の一翼を担っていることを強く実感しました。

非常食炊き出しは、災害発生時、水や食料品などが十分でない災害現場や避難場所、包装食袋を使った非常用の炊き出しご飯作りを経験できました。この袋は強化ポリエチレンで出来ていて、沸騰した大鍋のお湯の中でも有害物質が出ないのとこのことでした。一度に大量の炊飯ができる上、炊飯道具や茶碗などがいらないので、貴重な水を大量に使用できない災害場所や避難場所でも非常に有効な炊き出しの方法でした。

本団は、主に年2回実施される災害救護訓練に参加してスキルを磨いています。この様な各地域における研修会に参加する事により、地元赤十字関係者の方々と緊密なコミュニケーションをとる機会となり、また新たな学びを得ることができました。

これからも、赤十字社の各種訓練や研修に積極的に参加し、災害救護や災害時対応能力を養い、万が一の際には、避難所などにおいてリーダーシップを発揮できる団員が育つてくれることを願っています。

最後に、平日にも係わらず奉仕団の責務を認識し研修に参加してくれた、各地区団員各位に改めて感謝申し上げます。

「第30回関東ブロック会 ゴルフ大会」に参加して



個人の部で優勝した帯刀会員を囲んで
(右から3番目)

水戸支部 帯刀光司

7月27日(日)第30回関東ブロック会ゴルフ大会が埼玉県飯能市の「武蔵丘ゴルフコース」で開催されました。

本県からは、市川会長を始め総勢28名の会員が参加いたしました。当日は、連日の猛暑の影響などもあり36度という大変な暑さで、熱中症に注意しながらのラウンドとなりました。

特に、私は初参加でもあったことから、暑さと緊張の中、各県の先生方とのラウンドを楽しみました。

この様な中、午後になると天候が急に崩れ、雷雨が激しくなったため途中で中止が宣告され、その時点で全員が9ホールプレーを終了していたことから9ホールでのアテストに急遽変わり、成績は大会要綱に基

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
TEL029(873)8553 FAX029(873)8796
東京(営)大田区・北関東(営)館林



みらい創造力で、保険は進化する。



日本生命

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

づく新ペリア方式で集計することになりました。自然の影響とはいえ大変残念な大会となりました。

ところが、これが幸いしたのか、茨城県は団体の部で優勝をすることができました。また、私も同伴競技者にも恵まれたこともあり、個人の部で優勝することができました。このように運が見方したとはいえ、茨城県が団体と個人の両方で優勝を果たすことが出来たことは、この上ない二重の喜びとなりました。

最後に、ご参加された先生方を始め、この大会を企画していただいた公益社団法人埼玉県接骨師会の皆様に厚くお礼を申し上げます。

第41回あくつ杯ボウリング大会

8月3日(日)午前10時から「第41回あくつ杯ボウリング大会」が、土浦市のパニックボウルつくばで開催されました。当日は、あくつ整形外科・内科 阿久津貴院長と病院スタッフ、本会からは、竹藤敏夫副会長を始め交流のある会員など計22名が参加し、日頃の練習の成果を存分に発揮して楽しいひとときを過ごしました。

大会終了後、あくつ整形外科・内科開業20周年を記念し、お祝いを兼ねた懇親会が行われ、本会の市川善章会長も参加されました。

そして、竹藤副会長の司会により市川会長が挨拶を行い、「このような医師と柔道整復師の交流は、これ

からもずっと長く続けていただき、各地区においてもモデルケースとしてぜひ見習ってほしい」と称賛されました。

阿久津院長は、日頃から我々柔道整復師に対し深くご理解のある先生で、永年にわたり公益社団法人茨城県柔道接骨師会及び会員に多大なるご協力をいただいていることから、その功績を称え、市川会長より感謝状と記念品が贈呈されました。また、出席した会員一同からは、20周年を祝し名前入りのデコレーションケーキをプレゼントいたしました。

その後、阿久津院長からお礼の言葉をいただき、「20年前の開業時に県南支部の石川昇二会員の所へ挨拶に行った際、意気投合して、会員数人が集まりボウリング大会を開催したことがきっかけで現在に至っており、回を追うごとに参加人数を増やしながらか41回という回数を重ねて



阿久津院長(中央)に市川会長から感謝状と記念品が贈呈されました

おしらせ

茨城県保険医協会主催・本会共催の「第27回いばらき医療福祉研究集会、第8回いばらき歯科医療フォーラム」が、来る10月26日(日)午前9時から土浦市のつくば国際大学において開催されます。

この研究集会は、地域医療の実践を担っている医師、歯科医師、医療、介護関係者が身近な症例を持ち寄りポスターセッションやパワーポイントを使った講演、テーマを決めた座談会等が行われます。

興味のある方は、費用(医療従事者1000円、一般500円)が掛かりますが、ぜひ参加してみてください。なお、昨年度の開催状況については、「いばらき柔道接骨師会ニュース第44号」に掲載されておりますので、そちらをご覧ください。

(広報副部長 高儀和広)

います。出来ることなら今後も長く続けていきたい」と話されました。続いて、阿久津院長から出席した本会の会員に記念品が渡され、宴会に入り、阿久津院長を囲んで最新医療情報や、治療上の相談等ながら勉強会のような有意義な時間を過ごし、最後に出席者一同、今後も長く続けていくことを誓い合い解散しました。

(広報副部長 高儀和広)

特定非営利活動法人

マリッジクラブ

茨城県内で結婚を希望する独身男女に

相談および出会いの機会を提供いたします。

入会金 5,000円 年会費 10,000円(1年契約となります)

また当クラブが推進する結婚支援事業の趣旨に賛同・支援していただける賛助会員を広く募集しております。

年会費(一口) 10,000円(1年契約となります)

茨城県稲敷郡阿見町阿見 2958

マイアミショッピングセンター3階 阿見町町民活動センター内

TEL029-893-3588 FAX029-893-3589

定休日 月曜日、年末年始(12/28~1/3)

受付時間 10:00~17:00

NPO法人 マリッジクラブ 理事長 塚本勝則

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

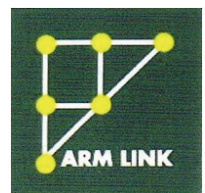
総合保険コンサルタント・賛助会員

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/>



茨城発

国民健康講座



『らくらくウォーキングで いつでも若々しく』

「老化は足から」と言われるように、年を重ねるごとに歩行機能は徐々に衰えてきます。しかし、歩くことは自立した生活の基本です。歩くことが不自由になれば、普段の生活に支障が生じ、健康維持どころか最悪の場合には要介護や寝たきりへの第一歩になってしまいます。

■歩くことが認知症の予防に

歩行運動をすると、「足腰の筋力をアップする」「心肺機能を高める」といった効果があり、しかも末梢血管が広がり血流もよくなり、全身の血液循環が改善され、血圧も低下します。

また近年の研究では、歩行を含めたさまざまな運動が、認知症の予防にも効果があることがわかってきました。運動によって「認知機能の低下が抑制された」「脳の萎縮が抑制された」といった研究報告が次々と発表されているのです。高齢になっても、しっかりと歩けることは、思っている以上に大切なことなのです。

■らくらくウォーキングのポイント

・速さと強さ

らくらくウォーキングでは、

歩く速さ

のことは

あまり気

にしない

で、自分の

ペースで歩き



ましよう。強さは、軽く息が弾むくらいを目安にします。ご夫婦や友人など他の人といっしょに歩く場合は、歩きながら会話できるくらいが丁度いいでしょう。

・時間と歩数

ひとつの目安としては、一日40～50分間の歩行を、一週間に4～5回行うのが効果的です。歩行運動は分けて行っても効果があるので、午前と午後約20分ずつ分けてもかまいません。

歩数は65歳以上の人の場合、一日の歩数を男性で7000歩、女性で6000歩を目標にします。ただし、最初に始める時期は、体力に合わせて自分で歩数を調節することも大事です。

■こうすれば効果的な歩き方

・腕を大きく振って歩く
歩行運動は上半身の筋肉をあまり使わないので、意識的に腕を振って上半身も動かせば、全身の血流をさらによくします。

・つま先を上げて歩く

ちよつとした段差に気づかず、つまずいてしまうこともあります。転倒を防ぐためにも、つま先はしっかりと上げるように心がけてください。

・平坦なコースを選ぶ

坂道や階段が多いと、膝に負担がかかってしまうので、できるだけ平坦な場所を選びましょう。

・体調・天気が悪いときはやめる

疲れていたり体調が悪いときに無理に歩くと、さらに体調は悪化し、血圧も上がってしまうことがあります。また雨が降っているときも、足元が滑って危険なので無理しないで休みましょう。

・体力に自信がない人は

足腰や膝が弱ってしっかりと歩けない人は、まず筋肉やバランス能力を高めることが大切です。歩く体力に自信がない場合は、かかりつけの整・接骨院の先生に相談してから始めてください。

(広報委員 早乙女聡)

■新入会員

深澤 政晃

昭和59年8月20日生まれ
よつば鍼灸整骨院
神栖市平泉527-1115
029-777-5738

《訃報》

金本 花子(かなもと はなこ)

水戸支部 金本義長会員の母

6月7日死去 90歳

東郷 浩子(とうこう ひろこ)

県南支部 東郷道男会員の妻

6月12日死去 73歳

八木下 幸江(やぎした ゆきえ)

県南支部 八木下雅道会員の母

8月11日死去 82歳



編集発行人 市川善章
発行責任者 荒井健吉
編集委員 高儀和広 早乙女聡
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@ibarakieil.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ると共に、「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/

