いばらき柔道整復師会ニュース

平成27年
12/28（月）　Vol.52

『関東・東北豪雨による鬼怒川の堤防が決壊、甚大な浸水被害』

本会の会員も多数被災、救援の輪広がる・・・

【常総市役所など中枢機関を含め市のほぼ全域を呑み込む】

台風18号から変わった温帯低気圧の影響で、茨城県や栃木県、宮城県で記録的な豪雨となり、茨城県の県西地域を流れる鬼怒川の水位が警戒レベルを超え、9月10日午後0時50分頃、川の堤防が決壊し常総市が大規模な洪水により甚大な浸水被害に見舞われました。浸水は東西4キロ、南北18キロにわたり、常総市役所など中枢機関を含め市のほぼ全域を呑み込みました。市の殆んどが浸水したことにより、本会の会員も床上浸水など多数の者が被災し、診療ができなくなる非常事態となりました。

【市川善章会長を委員長に「災害等危機管理対策本部」を設置】

これらの被害を受け、早速、市川善章会長を委員長に「災害等危機管理対策本部」を設置し、総務部長で被災地域の支部長でもある眞中進理事を本部長として、被災した会員の復旧支援活動に入いりました。

そして、決壊から3日が経った13日、床上浸水し水が引いた4軒の施術所から支援活動が始まりました。

当日は遠方の県北支部の会員を始め県内各地より総勢30名が集まり、自衛隊のヘリが飛び交い、災害派遣車両が行き交うなど交通規制が多い中、また冠水などで通行止めが多々ある中、迂回しながら現地に入りました。現状は、床上50センチ位浸水したが事前に医療機器などを移動したため医療機器には被害が及ばなかった施術所が2軒、床上50センチから80センチ浸水したことにより医療機器を始め施術所内のほとんどが使用できない状態が2軒でした。

【災害時ボランティア活動の重要性を痛感】

作業は、水に浸った医療機器や材料など施術所内の物を全て屋外に出し、土砂をかき出し床の清掃消毒、被災ゴミとして出せる物は会員が調達したトラックで市が指定した場所に廃棄しました。

床上 50 センチから 80 センチ浸水。
医療機器を始め施術所内が使用不能となる

さらに、近隣住民の住宅などの屁泥、瓦礫、家財道具や駐車場などに漂流してきた草木、家庭用品など多くの漂流物の片付け、搬出などを行いました。どの作業を取っても人手が必要で、災害時ボランティア活動の重要性を痛感しました。

また、同日は、市川会長を始め一ツ柳明、竹藤敏夫両副会長、生駒事務局長が被災地に入り、被害状況の確認や被災した会員宅をまわりお見舞いと励ましの言葉を掛けられました。ある会員は、市川会長から今後の支援体制の準備や励ましの言葉をいただき、涙ながらに奮起し、診療再開に向けて頑張って行く決意を示していました。

【本会の会員110名以上が支援活動への参加を希望】

9月20日からの4連休（シルバーウィーク）においては、本会の会員110名以上が支援活動への参加を希望したことから眞中本部長が調整をし、20日は45名の会員を派遣することにして、天井まで浸水して水が引かず支援活動ができなかった1施術所に34名が入り大掛かりな復旧作業をいたしました。

また、13日に支援活動をした施術所にも5、6名の会員を派遣して細かい拭き取り清掃など仕上げの作業を行いました。

このように多くの会員の方々のご尽力により、13日と20日で、当初予定していた支援活動が終了したため、今後は日赤奉仕団及び関係機関などからの要請を待つこととし、残りの3日間を待機中にしました。

常日頃から市川会長が「組織力・絆」という言葉を会員に向けて発していますが、このような事態においても本会の指針が発揮できたのではないかと思いました。

これからの、一日も早い被災地の復興を祈り、本会会員の被災状況及び災害時支援活動等の報告をさせていただきます。

【続報・再起に向け前進する会員たち】

大規模水害により被災した常総市は、2ヶ月以上経過した11月中旬でも二百数十名の被災者が市内6ヵ所の避難所で生活を余儀なくされている現状です。

本会会員においても、大規模半壊、半壊、床上浸水などの被災した5名の会員がそれぞれ再起に向け奮闘努力しています。

仮設施術所を建設し歩み始めた瀧本会員

床上浸水で医療機器などの被害を回避できた会員は、水害の数日後より診療を再開し頑張っていますが、大規模半壊し、今だに診療を再開できない会員もいます。再開できない会員は災害当時を振り返り「津波のように押し寄せあまりにも早い増水、想像を遥かに超えた家屋浸水により変わりはてた自宅（整骨院）を見て、一時は診療再開を断念しようと考えました。しかし市川会長、眞中支部長を始め会員の皆さんの救援活動や励ましの言葉をいただいたお陰で、再起に向け奮闘する決意が湧きました。現在は一階天井まで浸水した整骨院を解体し、仮設のプレハブを建設して、診療を近日中に再開できるまでに辿り着くことができました」と感謝の意と現状を話していました。

最後に、未曾有の大水害に見舞われた会員の方々に、改めてお見舞いを申し上げると共に、この人生の苦難を乗り越えた貴重な体験を糧に、これからも地域医療に貢献していただければと思います。

（広報部長　荒井健吉）

関東・東北豪雨支援活動
支援の輪に会員でよかったと思う

9月20日（日）関東・東北豪雨で洪水被害に遭った常総地区瀧本健司

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。

※一部ご希望に添えない場合があります。

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！

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/

会員宅の清掃作業などの復旧支援活動に参加してきました。

午前7時30分、市川会長が手配したトラックを現場に案内するため建材会社へ向かい同乗し、午前8時集合場所の「やすらぎの里しもつま」に到着すると総勢30余名の会員が集まっていて中村文男常総地区長の指示で用意した車に分乗し現場に向かいました。

その途中では、行く先々で家の前に漂流ゴミが置かれ、また何台もの車が畑や田んぼに放置されているのを見て、災害の酷さを目の当たりにしました。

現場に着くと、そこは一番被害が甚大で復旧が遅れている地域と事前に報道映像や新聞で見聞きしていましたが、実際は、想像をはるかに超越した惨状で、作業がいつ終わるか想像もできない状況でした。

その様な不安の中、清掃作業が始まり、トラックに不要物を積み圏央道インター予定地の集積場に行くと、膨大な量の災害ゴミが山積みで、国道まで20台以上の車が並んでおり帰るのに1時間近くかかりました。

その後も30名が力を合わせ5台のトラックで次から次へと運び出したため、作業がはかどり予定より早く作業を終了することができました。

私は、昼食時に中村地区長から9月10日の被災直後から県西支部を中心に県内各支部の会員が大勢集まって、いろいろとご協力いただいていると聞き、改めて困窮時に相互に助け合う心強い仲間のいる公益社団法人茨城県柔道整復師会の会員でよかったと思いました。

最後に関東・東北豪雨で被災した皆様に心よりお見舞い申し上げます。

（広報副部長　髙儀和広）

施術所内は災害の恐さを見せつけていた

支援活動に励む会員たち

Windows10へのアップグレードについて

株式会社エス・エス・ビー

本年7月から無償提供されていますWindows10については、リリース開始に伴ない、弊社も動作確認を実施し、不安定であることから注意喚起をさせていただきました。弊社としましても、引き続き動作確認をしておりますが、未だ動作不安定であり、予期せぬ不具合が発生しておりますので、引き続きWindows10へのアップグレードは控えていただくようお願いいたします。尚、Windows10搭載の新しいパソコンについては、この限りではありません。

救護員派遣の近況

10月18日（日）
第17回小美玉市家庭婦人バレーボール大会
小美玉市立小川南中学校体育館
横山茂樹（水戸支部）
16名の選手にテーピング、アイシング等の処置をしました。

11月8日（日）
平成27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
新井俊行、宮部和浩（水戸支部）
18名の選手にテーピング、ストレッチ、金属副子固定等の処置をしました。

11月15日（日）
平成27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
川又充史、押田信行（県北支部）
11名の選手にテーピング、アイシング等の処置をしました。

11月22日(日)
第35回つくばマラソン大会
吉原貴範、飯塚丈仁、内舘秋男、大久保博之、齊藤正仁、鮭川秋雄、高巣定夫
田中広一、永田喜久雄、山﨑久史、桜井亮
334名の選手にテーピング、アイシング等の処置をしました。

みらいのカタチ
継続サポート
3大疾病保障
保険付プラン
5つ星
"大切な人を想う"のいちばん近くで。
日本生命

医療機器
株式会社 ユタカ商事
〒273-0002
千葉県船橋市東船橋5-3-6
TEL 047（422）1311㈹
FAX 047（423）1190
URL:http://www.yutaka-me.net

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

第27回砂沼マラソン大会 県西支部会員が救護活動で 選手たちを安心サポート

砂沼マラソン大会は、下妻市及び下妻市教育委員会が主催する市民マラソン大会として今年で27年目を迎える大会であります。何よりも気軽に参加できることから申込者数も1、487名を数えました。

11月15日の大会当日は、あいにく雨交じりの天候となりコース条件としては走りにくいコンディションでしたが、参加者はそんな悪条件を吹き飛ばすような明るい笑顔で元気にスタートしていきました。

こうした頑張る選手たちを安心・安全にサポートするため、今回の救護活動に参加したメンバーは、救護・連絡部門責任者の相沢寿会員を中心に中村文男、佐藤丈也、上野良知、早乙女聰の県西支部常総地区会員です。

会場ではゴール付近とウォーミングアップ場にベッド、救護備品、毛布をそろえた救護テントを設け救護活動にあたりました。

当日は肌寒い天候のせいか、筋肉や靭帯の痛みの不安を訴える選手が目立ち、これまでの練習で痛めた部位のケアや、損傷予防の事前処置を希望する選手も多く、主な活動内容は膝関節の捻挫・打撲、下腿挫傷、足関節捻挫のテーピング、簡単なスポーツマッサージ、コンディショニング指導など11才から72才までの男性4名、女性5名の選手に対応しました。

処置を施した選手からは「足が楽になった、これで走れる」、「膝が安定し不安がなくなった」などの感謝の言葉をいただきました。また、レース後にテント近くで出会った高齢の二人組の婦人たちは、「足関節テープ処置の形を忘れないように、すぐに撮っておこう」「完走できました。こんなにしっかりした膝で走ったのは一週間ぶりです」とやや興奮気味の笑顔で語りかけてくれ、我々もやりがいのある時間を体験できました。

選手たちの期待にこたえた実のある救護活動でしたが、反省点をあげれば、使用したキネシオテープや湿布の質や数などの維持管理状況に問題があったように思われ、今後担当する会員はこうした点を事前に確認して活動現場に臨めば、さらに充実した救護活動が実践されると思います。

（広報委員　早乙女聰）

救護活動に県西支部常総地区会員５名が参加

第35回つくばマラソン大会に 救護員として参加

県南支部　桜井亮

11月22日（日）、多少雲の広がる秋空の下、マラソンをするには最適な気温条件の中、第35回つくばマラソン大会が開催されました。

今年で3年目となる救護派遣は、県南支部つくば地区より、吉原貴範、飯塚丈仁、内舘秋男、大久保博之、齋藤正仁、鮭川秋雄、高巣定夫、田中広一、永田喜久雄、山崎久史、桜井亮の11名の会員が参加いたしました。

今回のつくばマラソン大会は、35回の記念大会であり、昨年までの往復コースではなく周回コースとなり、フルマラソンの部1万5000名、10㎞の部3500名のランナーが参加されました。このコースは、高低差の少ないフラットなコースのため、記録も出やすいことから参加者が年々増え、ランナーはそれぞれの衣装や仮装で科学の街を走り健脚を競い合いました。フルマラソンの部では、県南支部の中根豊会員が、にこやかに足取りも軽く走り抜けました。聞くところによると今年で3回目の出場だそうです。

我々、救護員は、昨年とは違い30㎞地点1か所でテント2張り、5台のベッドに椅子20脚と、当日用意したキネシオテープ、コールドスプレ

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

おかげさまで43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

アフラックはがん保険契約件数No.1
新 生きるためのがん保険 Days
Aflac
北関東ファミリー株式会社
0120-48-3376
〒310-0842 茨城県水戸市けやき台2-14-1
FAX 029-248-8522

ー、冷却パッド、エアーサロンパス、毛布等を準備してランナーを待ちました。２００枚の受付用紙を用意しましたが、予想をはるかに上回り、スタート後約２時間半過ぎの11時30分くらいから忙しくなると午後１時過ぎまで、まったく休む暇もなく、受付の行列を横目に見ながら笑顔で優しく丁寧に手当てをさせていただきました。そして、終了後集計をしたところ、合計で３３４名のランナーを救護させていただいておりました。ランナーの方からお礼の言葉や、役員さん、斜め向かいの救護所の医師、看護師の皆さまとお互い挨拶を交わしたり、とても有意義な素晴らしい１日となりました。何よりも普段なかなか時間を取って話すことのできない会員の先生方と冗談を交えながら、楽しく１日を過ごせたことは何よりでした。今年の反省を生かして来年の大会を迎えられたらと思います。

救護活動に参加した会員

協同組合賛助会員紹介コーナー

茨城セキスイハイム株式会社　**営業担当：野口明彦**

このたびの関東・東北豪雨により、被害にあわれた方々に、心よりお見舞い申し上げます。

ご不安な状態が続いておられるかと存じますが、一日も早く復旧されますことを心からお祈り申し上げます。

日頃、茨城県柔道接骨師協同組合の皆様には、公私にわたり弊社をご利用頂き心より感謝申し上げます。

弊社は住宅の新築・建替工事を主軸とし、店舗併用住宅、アパート建築、内外装のリフォームやカーテン・照明の交換、また駐車場等のエクステリア工事など住宅に係る全ての事をご相談頂けます。また上記ご相談につきましては提携特別御値引もございますので是非ご利用ください。

ご検討時期も直近のご計画はもちろんのこと、２年後３年後と将来に向かってのご計画のお悩みも精一杯お手伝い致しますのでお気軽にご相談ください。

また皆様のお知り合いやご家族・ご親戚の方がご検討される際にはご紹介特典としての謝礼制度もございます。

今後とも頼りになる住宅相談の総合パートナーとしてどんな些細なことでもご相談頂き、ご期待以上の提案をさせて頂きますので何卒よろしくお願い申し上げます。

茨城県柔道接骨師協同組合様の益々のご発展を心よりお祈り申し上げます。

茨城セキスイハイム株式会社
ハイム土浦展示場
住所：土浦市下高津4丁目19番7号
電話：029-822-1280
FAX：029-822-3054
携帯：080-4078-0919
Mail:noguchi023@sekisui.com
HP　:http:www.ibaraki-heim.co.jp
担当：野口　明彦

※掲載を希望する協同組合賛助会員は、事務局までお申込みください。

第24回茨城花田会研究会開催

9月6日（日）つくば市のホテルグランド東雲にて第24回茨城花田会研究会（木村相徳会長）が開催されました。講演には、東京有明医療大学大学院保険医療学研究科准教授髙橋康輝先生を迎え、「肩まわりの動きを改善することのメリット～健康な生活を送るうえでの大切な肩まわりの動き～」と題して、先生が日頃より研究されている、肩甲骨の動きを中心に筋肉の動きや姿勢、肩甲骨が呼吸に及ぼす影響、効果的なストレッチ方法など健康科学的観点からみた柔道整復師に必要な運動学的手法を用いた内容をご説明いただき、日頃の診療にすぐに役立つことができると花田会同窓生をはじめ多くの勉強熱心な本会会員は熱心に講演を聞き入っておりました。

（広報委員　岩本勝久）

講師に東京有明医療大学大学院保険医療学研究科准教授髙橋康輝先生を迎え行われた

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
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
日本興亜損害保険　特級代理店
NKSJひまわり生命保険
サンツクバ 株式会社
お問い合せは 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。

日帰り天然温泉・宿泊施設
レストラン・農産物直売所

ビアスパークしもつま
TEL 0296-30-5121
http://www.beerspark.com

投球障害調査活動に参加して

柴嵜将志（県西支部）

投球障害調査活動を始めて早7年
毎年300人以上の球児たちを調査

平成21年、箱守志農夫チームリーダーの発案で県西支部有志の先生方が集い、痛みを感じずに水面下で病状が進行する上腕骨小頭障害（離断性骨軟骨炎・外側型野球肘）の早期発見を目的に、地元の学童野球チームや公立中学校野球部、中学硬式野球クラブチーム等に出向き、超音波観察装置を用いた投球障害調査活動を始めましたが、今年で早7年が過ぎました。

我々会員有志が、仕事に支障を来たさない午前と午後の施療時間の合間や休診日を使うため、球児たちが学校のない土曜日や夏休み、冬休み、あるいは日曜日全日を調査日程として取り決め、限られた時間の中で毎年300人から400人ほどの球児たちの調査を行っていますが、当初からの目的である上腕骨小頭障害の早期発見は、全体の発症率が2％ほどと極少数ではあるものの、疑いのある球児を速やかに専門医へ受診を促すことが功を奏し、手術には及ばずに済んだ症例がほぼ100％となっていて、着実に成果を上げています。

野球肘は野球人生に深い影響を及ぼすことも…適切な対応が求められる

並行して調査している上腕骨内側上顆障害（内側型野球肘）は、発症率60％以上とも言われ、現に調査を行っている球児のうち、超音波観察装置で左右の肘画像を比較した場合に明らかな差のあるものは、小学校高学年で約40％に見られ、中学生になると約80％にまで達しています。痛めた記憶がないにも関わらず、左右差を確認するケースも多々あり、程度の差こそあれ内側型野球肘もその後の野球人生に深く影響を及ぼすことは否めず、適切な対応が求められています。

この上腕骨内側上顆障害に対しては、私の施術現場でも遭遇する場面は多く、その対処には調査活動での多くの経験が非常に役立っています。今後は、投球禁止期間に出来る体幹や下半身の強化トレーニング、再発しにくい投球フォームへの改善等を指導するためのスキルを更に磨き、調査活動にも還元出来るように日頃から取り組んで行きたいと思っています。

投球障害調査をする菊池尚久会員（手前）、柴嵜将志会員（中央）、初沢修会員（右）

茨城県教育委員会、公益財団法人茨城県体育協会及び茨城県軟式野球連盟の後援も受ける

個人的な繋がりの中から始まった投球障害調査活動も、水戸支部有志の先生方の活動立ち上げ及び相互協力もあって、今では本会の公益活動の一環として認めていただき、更には茨城県教育委員会をはじめ公益財団法人茨城県体育協会や茨城県軟式野球連盟の後援も取り付けるまでに成長しました。よって活動の幅も県全域に広げられる土台は出来上がり、本会会員の先生方の協力如何では更なる発展が見込めるところまで来ていると思います。

調査の時間が掛かり過ぎるなど修正課題はありますが、それらの合理化あるいはスリム化を進めた上で、県や地区の主要大会等に調査ブースを構え、試合を終えた球児たちが無理なく簡単に調査に向き合えるような体制が構築出来たなら、上腕骨小頭障害で手術をせざるを得ない野球少年が茨城県では皆無になることも夢ではないと思います。

最後になりますが、この調査活動を一から立ち上げた箱守チームリーダーの行動力に敬意を表し、「一緒にやってくれないか」と言って私を誘ってくださったことに、この場を借りて感謝申し上げます。

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

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
㈱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

企画・デザインから印刷・製本まで
まごころ込めた製品を提供します
企画　デザイン　印刷　製本
時代に合ったサービスを提供し続ける
山三印刷株式会社
〒311－4153　水戸市河和田町4433の33
TEL 029(252)8481/FAX 029(252)8459
E-mail：info@yamasan-print.co.jp

第35回 茨城・千葉親善ゴルフ大会を開催

11月1日（日）千葉県香取郡にある神崎カントリークラブで千葉県主催の第35回茨城・千葉親善ゴルフ大会が両県合わせて総勢54名参加し開催されました。

参加者は、それぞれ日頃の練習の成果を発揮し楽しくプレーしました。終了後、懇親会兼表彰式が行われ相互の親睦を深め解散となりました。

今回の成績は、ネットの部優勝　高田博美会員、準優勝　相沢寿会員ともに茨城からでました。グロスの部でも高田会員が優勝し、ダブル受賞の快挙を達成しました。

（広報副部長　髙儀和広）

茨城・千葉親善ゴルフ大会は両県合わせて総勢54名参加

我が家のペット

藤田利光（水戸支部）

写真左（茶色）　トイプードル　ラブ♀　5歳
写真右（黒色）
タイニープードル
チャコ♀　4歳

初めまして。藤田ラブとチャコです。5年前に藤田家に来ることになりました。今では接骨院の看板犬として皆様からかわいがっていただいております。近くにお越しの際は、ぜひ会いに来てワン!!　ラブ&チャコより

会員になって想う！

水戸支部　深澤政晃

昨年７月に入会させていただきました。はじめに入会に先立ち、本会の目的、会員の姿勢、保険の取り扱いなどを貴重なお時間をいただきご指導賜わりました市川会長をはじめ竹藤副会長、柏支部長に厚く御礼申し上げます。

私が開業に至るまでいくつかの接骨院でお世話になり、数多くのことを学ばせていただいていく中で、日々の業務に安心して取り組むためにも整復師会の重要性を感じました。本会に入会させていただくにあたり、先輩方のアドバイスに加え特に２つの点に魅力を感じ入会させてもらい本当によかったと実感しています。

1つめに、会員に対するサポート体制です。保険の取り扱いの疑問点・注意点に対して親切丁寧に応えていただき、情報の開示・共有などを迅速に伝えていただけることにより、業界の流れ、社会のニーズなどを把握でき今後の展望を考える上でとてもありがたいです。

２つめに、組織力の強化に取り組んでいる点です。各会員、支部の繋がりを大切にすることで意志の統一性を図り、関係機関等に対しての信頼を高めていただいていることにより、日々の診療を安心して患者様と向き合い業務に取り組めることです。

これからも、本会員の一員として皆さまにご教示いただきながら、患者様に信頼していただける柔道整復師になりたいと思っております。今後ともあたたかいご指導ご鞭撻のほど宜しくお願い致します。

■新規開業会員■

横須賀　操
昭和47年9月28日生まれ
栄町整骨院
ひたちなか市栄町2−10−6
029−212−8008

■新入会員■

塚井　千智
昭和47年8月12日生まれ
桜土浦整骨院
土浦市中村西根1051−4
029−841−3861

松本かおり
昭和48年1月1日生まれ
松本接骨院
古河市下大野2757−4
0280−92−2131

《訃報》

中村　弘（なかむら　ひろし）
県南支部会員
9月20日死去　62歳

藁谷　和（わらがい　かず）
水戸支部　藁谷和彦会員の父
10月11日死去　80歳

荻野　栄（おぎの　さかえ）
県西支部　荻野稔会員の父
11月30日死去　88歳

賛助会に加盟いたしました。

上質な美しさと、快適で安全な最上級の住み心地。セキスイハイム。

新築　お建替え　リフォーム　アパート

住宅に関する事なら、何でもお気軽にお問合せください。

お問合わせ・資料請求・ご相談・展示場へのご来場予約は
0120-013-816　または　茨城セキスイハイム　検索

茨城セキスイハイム株式会社　〒310-0804 茨城県水戸市白梅1-7-11

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/

茨整発【県民健康講座】

ストレートネックとスマホ首（テキストネック）

■ストレートネックとは

頚椎の生理的前弯角度30度以下の首の状態を言います。

《原因》

1．姿勢不良
　長時間のPC作業、慢性的なうつむき姿勢になり首の生理的カーブが失われる。
2．スポーツ障害により起こる場合
　バレエ、ダンス、格闘技、スキー、スノボ、車の衝突事故
3．加齢　老化によるもの
　頚椎椎間板症や頚椎症など首の椎間板や骨の退行性変性から起こる。

《症状》

頭痛、肩こり、首の痛み、首が動かない、頚椎症、椎間板症、上が向きにくい、めまい、ふらつき感、手のしびれ、寝違えを繰り返す、枕が合わない、逆流性食道炎、胸焼け、吐き気、自律神経失調症、うつ

＊男性、女性ともに多く発症しますが、最近では子供にも増えてきているので注意が必要です。

《対策》

・初期の場合や症状が軽い場合
　マッサージやストレッチで症状が改善する場合もあります。
・ストレートネックは首だけの問題ではないので、なかなかスムーズに解決してくれないことが多くあります。
　より根本的な解決を図るためには、体全体の骨格から改善することが必要になります。

■ストレートネックチェック

①猫背気味
②デスクワークの時間が長い
③座っていると首や肩が辛くなる
④首を後ろに倒すと痛い
⑤疲れると頭が締め付けられるような頭痛がする
⑥写真を撮ると首が傾いている
⑦肩の高さが違う
⑧手の長さが違う
４つ以上当てはまる方はストレートネックの可能性が高いので注意しましょう。

■スマホ首（テキストネック）とは

スマートフォンを使用している時の首の形をいい、頭を下に傾けて首を屈曲している状態です。

《原因》

1．反復性ストレス障害
　長時間繰り返し同じ動作を行うことによって起こる障害
2．通常の姿勢は耳の下に肩がくるが、スマートフォンやタブレットを使用している頭部を下に傾けた状態では首に大きな負担を与え様々な症状を引き起こす原因になります。

《症状》

肩こり、首の痛み、椎間板症、頚椎症、手のシビレ、慢性頭痛、めまい、吐き気、自律神経失調症、うつ、やる気が起きない、冷え性、疲れやすい、胸焼け、逆流性食道炎

《対策》

スマホ首による首の負担は頭を傾けた角度によって変わります。
0度は4～5kg、15度は12kg、30度は18kg、45度は22kg、60度は27kg

＊スマホを使う時の姿勢、首の位置に注意しましょう。
1．目線が下にならないようにスマホの位置を高くしましょう。
2．15分以上の連続使用は避けるようにしましょう。

■スマホ首簡単チェックテスト

①試しにスマホをしている姿勢で深呼吸してみてください。
②次にスマホをやめて正しい姿勢をとり深呼吸してみてください。

どうですか？

スマホを使用している姿勢の時と、胸を張って正しい姿勢をしているときでは深呼吸のしやすさに差があるはずです。

姿勢を変えるだけで体内に取り込む酸素量は30%も変わってきます。

スマホ首の状態では酸素を取り込む量が減るので体内の血行が悪くなり、それに伴って一見首とは無関係な症状が出る可能性もあるので注意しましょう。

スマホの普及が多くなっている今、これからこのような症状が増えることが予想されます。

若いから大丈夫と言うことありません。

十分にお気をつけください。　（広報委員・渡邉憲史）

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　岩本勝久　渡邉憲史
公益社団法人茨城県柔道整復師会
〒310―0804　水戸市白梅二丁目２番39号
TEL 029(247)8111　FAX 029(247)8126
E-mail　shiraume08@ibaraki.email.ne.jp