

いばらき柔道整復師会ニュース



平成28年

3/31(木)

Vol.53

公益社団法人茨城県柔道整復師会主催 特別公開講座「スポーツと栄養」

「明日からできるアスリートの食事と栄養補給」を開催

公益社団法人茨城県柔道整復師会（市川善章会長）主催、茨城県教育委員会・公益財団法人茨城県体育協会・つくば市後援による、「スポーツと栄養」―明日からできるアスリートの食事と栄養補給―の特別公開講座を2月14日（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、スポーツ栄養面から医学的にアスリートのサポートに携わっている相模女子大学栄養科学部健康栄養学科准教授の柳沢香絵氏が務められました。

この講演会は、運動時に重要とされるトレーニング・エクササイズなどに次いで大切といわれている栄養管理について、トレーニングの効果を高めるためのバランスの取れた栄養素の摂取方法などについて、小中学校・高校の体育指導者やスポーツ少年団などの指導者、大学生及び一般の方々に習得してもらおうと開催されたもので約180人の参加者が熱心に聴講しました。



講演する相模女子大学栄養科学部健康栄養学科准教授柳沢香絵氏

「皆さんの体のケアや機能回復訓練などをお手伝いします」

講演会を前に主催者を代表して市川善章会長が挨拶されました。市川会長は、「当法人は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県内に約400人の会員がいます。会員は各地域で皆様の健康づくりに日々お手伝いをさせていただいており、この場をお借りして日頃のご理解と協力に感謝を申し上げます。今後も会員は施術の研鑽に励み皆様の体のケアや機能回復訓練などに取り組んでまいりますので引き続ききよろしく願います」とお礼の言葉とともに今日の講演会が皆さんの健康づくりに有意義なものにして欲しいと述べられました。続いて、

「スポーツの高度化、高速化とスポーツ栄養の深化」

来賓の岡田久司つくば副市長からは「整復師会の皆様には地域医療やつくばマラソン大会の救護活動にも協力していただき無事大会を終了させることができ感謝を申し上げます。今後も地域医療に貢献され市民の健康づくりに協力していただければと期待をしております」と激励の言葉をいただきました。

柳沢氏は、近年、スポーツ競技が高度化、高速化していることから、アスリートの栄養素の基本となる最適な栄養補給法や最新の栄養情報などについて、各種競技の医科学サポートに携わった経験からの事例を交えながら述べられました。また、最新の栄養情報についても話題を提供されました。

成長期のための食生活指針として
①乳児期・子供と親を結ぶ絆としての食事
②幼児期・食習慣の基礎づくりとしての食事
③学童期・食習慣の完成期としての食事
④思春期・食習慣の自立期としての食事―などについてさまざまなデータを示しながら解説されました。また、スポーツに

おける栄養素の役割については、具体的な役割と栄養素の因果関係について図やイラストで分かりやすく説明していただきました。

多くのアスリートが悩んでいるとされる①スタミナ②疲れやすい、疲労感③トレーニングしても筋肉がつかないなどの疑問点についても述べ、エネルギー源として炭水化物を多くとる理由を説明されエネルギー摂取量の調整や炭水化物の摂取量を具体的な数値で示し解説していただきました。

【自己管理能力を高める努力を】

最後に、日本スポーツ界が抱える問題とされる自己管理能力について、ハンマー投の室伏広治選手のコメントを引き合いに、「日本のスポーツ界に足りないことがアスリートの自己管理。全部、トレーナーやその機関に任せつきりになり自分が関与していません。今後は、多くのアスリートは自己管理能力を高める努力をしてください」と、自己管理の大切さを訴えて結びました。



会員や体育指導者などが熱心に聴講した

また、講演終了後の質疑応答では、さまざまなスポーツ分野で指導にあつたている参加者から、子どもたちの発育に合わせた食事の取り方に対するアドバイスに関する質問などがありました。柳沢氏は一つひとつに懇切丁寧に説明され、質疑応答に対する姿勢が印象的で、自己の知識の披露だけでなく、質問者の身に立つ姿勢がとても素晴らしかったです。

【2時間の講演が あつという間に感じるぐらい】

講演終了後のアンケートによると、「食事の重要性を痛感いたしました。食事の栄養バランスでケガと病気の発育に大きく関わることなど大変勉強になりました。」「2時間の講演があつという間に感じるぐらいで、とても興味深かったです」など、「大変参考になった」「参考になった」という参加者が110名の回答者中72名と圧倒的に多く、普段から県民が健康づくりに高い関心を示されていることがうかがわれたい好評の講演会でした。

特別公開講座に参加して スポーツサポートについて

非常に勉強になる

県南支部 菊池淳司

当日はあいにくの天候にもかかわらず多数の方々が来場され、非常に熱気に満ちた講演となりました。

食というのは我々が生きていくうえで一番必要なことです。しかし、女性アスリート、特に体重管理が求められる競技では、不注意または意

図的にエネルギー摂取を控える傾向があり、選手が疲労骨折を経験した割合は約2割で、運動をしていない女性の5倍前後という報告があるなども紹介されました。

我々柔道整復師の現場でも、度々遭遇する症例であり、症状の緩解に難渋するケースもあります。

その他、骨粗鬆症の多くは、エネルギー不足によっても引き起こされるが、栄養学的にはカルシウム摂取量の影響が大きい。特にカルシウムは日本人の食生活で最も不足しやすい栄養素であることから、女子アスリートには摂取不足への配慮が必要不可欠であるなど、今回は栄養という観点からこのような具体的な実例を挙げてお話しいただき、スポーツサポートについて非常に勉強になりました。

朝食を食べない人は毎朝食べる人に比べ、心筋梗塞のリスクが27%も高いというデータも出ています。巷では、炭水化物ダイエットなどが流行しているようですが、安易に流行に流されず、バランスのよい食生活を送り、自分に適した栄養補給を知る、すなわち自分の身体を知ることが、今後のキーワードになっていくと丁寧にご説明されました。

この度は講演に参加し、大変多くのことを学ぶことが出来、これからの日々の施術に生かしていくことももとより、私も自身の食生活についても、今一度考えてみる良い機会になりました。

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。迅速サポートで大好評を頂いている「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/>

「スポーツと栄養」特別公開講座アンケート

1. いま、どのようなスポーツを行っていますか（ベスト3）。

・ゴルフ 16 ・野球 7 ・柔道 6（続いてサッカー、ジョギングなどが多くありました。）

2. 今回の公開講座に参加した感想

1. 炭水化物の摂取について、とても興味深いお話をきかせていただきました。減量についていろいろ考えていきたいです。
2. スポーツのパフォーマンスを上げるための栄養の取り方が参考になった。
3. 栄養の事を考えず、好きな物を好きなだけ食べていました。先生の話聞いて、反省し、これからの健康を（自分だけでなく）考え、食事を見直していきたいと思えます。
4. バランスが合っている食事と体調管理により身体成長や強度が良い方向に行くか悪い方向に行くか。細かいことですがいっばい分かりました。
5. 保護者の中に誤った食事の取り方を子どもに進めている方を多くみる。自己管理のできる選手にするためには正しい知識を指導者が学ぶ必要があると感じた。周りに正しい知識を広めていこうと思います。
6. 炭水化物はダイエットに不向きでないことがわかりました。筋肉アップのためには炭水化物とタンパク質のバランスが重要なのがわかり勉強になりました。
7. 大変有効な内容だったと思います。自分のため家庭のため、患者さんのためにもう一度資料に目を通したいです。
8. 二人とも（子どもが剣道）圧倒的にエネルギー不足を感じた。特に高校生は疲労骨折を経験しており、しっかり見直しをしていく必要があると感じた。
9. 女性のエネルギー不足が無月経、骨粗鬆まで影響するのは大変参考になりました。
10. アスリートの自己管理の必要性について、とても大切であると感じました。

3. 今後、どのような公開講座を希望しますか。

1. 介護と機能訓練（機能訓練メニュー）健康とダイエット
2. ケガなどからの復帰方法やジュニア期における故障予防。トレーニング強度と成長との関連。スポーツにおけるメンタルの要素など。
3. 高齢者の運動と栄養補給
4. スポーツに対応できるケガをした時の対応等（指導者、親として）
5. ストレッチやヨガなどの実技
6. 参加者と一体型になる講座があるといいと思います。
7. 子育て中なので食育、成長期など。女性向けのもあると嬉しい。
8. アスリートのメンタルトレーニング。ケガをしてしまった時の気持ちの持ち方。試合中の失敗が許されないような時の気持ちの整理。最良の結果が見えそうになった時の気持ちの整理。
9. 今後の地域包括ケアを見据えて他業種を含めた地域医療の講座などがあったら聞いてみたいです。
10. 年齢とスポーツ・健康についての講座を希望します。病気と栄養などについても。

4. 今回の公開講座について（一つを○で囲んでください）

(1) 大変参考になった。53 (2) 参考になった。19 (3) 参考にならなかった。0

5. その他、ご意見があればお願いします。

1. 引き続き、同講座を開催してもらいたいです。具体的食品をさらに詳細に学びたいですね。（調理方法、味付けなども含め）
2. 昨年に引き続き受講させていただきました。たまたま病院へ通院していて、この講座のポスターを見て講座を申込みました。通院していなくても開催されることがわかるような案内方法はないでしょうか。
3. 食事つきの講演会があったらとても素晴らしい。
4. 学校を卒業後、最新の知識や技術を知る機会が皆無なので、その学習を兼ねた講座にしてほしい。
5. 資料についての内容が最後まで聞けなかったのが残念です。時間が不十分のように思う。

救護員派遣の近況

12月13日(日)

第6回筑波山トレイルラン大会

筑波山

横倉浩二、山口光夫、初沢修（県西支部）
八木下雅道、出沼秀樹、新井誠一、中根豊、和地勲（県南支部）
5名の選手にテーピング等の処置をしました。

1月31日(日)

第64回勝田全国マラソン大会

稲田郵便局脇駐車場(21km付近)

植田千尋、藤田博美、中川文夫、藁谷和彦、高田敬（水戸支部）
81名の選手にストレッチ、テーピング、アイシング等の処置をしました。
西原グラウンド(31km付近)
嶋崎英恭、久保田浩将、新井俊行、岩本勝久、後藤洋彰（水戸支部）
69名の選手にストレッチ、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(代)

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>

「保険取り扱い等講習会を開催」
「関心度高く、会場は満席に」



開会の挨拶を述べる市川善章会長

茨城県の後援を得て、平成27年度保険取り扱い等講習会を、1月23日午後6時半から、水戸市の県民文化センター小ホールにおいて開催されました。
当日は小雪混じりの雨が降る悪天候でしたが、例年にも増して会員の関心度が高く、また当会員だけでなく県内で開業している柔道整復師や、県内に在住、在勤している柔道整復師の方、柔道整復師養成学校の学生までを対象としたことから、会員外からも多くの受講申し込みがあり、受講者は会場が満席となる370名でした。

開講前から熱気と緊張感のあるなか市川善章会長は、開会の挨拶で「社会の信頼を得るには、これまで以上にコンプライアンスを重視した経営姿勢が求められている」「人の健康に携わる柔道整復師として、倫理感をもって日々の施術に専念しなければならぬ」と受講者に強く訴えました。

主な講習内容は、茨城県保健福祉部厚生総務課国民健康保険室の担当者が「受領委任制度と療養費の適正化について」、続いて茨城県国民健康保険団体連合会審査管理課の担当者から「保険取り扱い上の留意事項について」、更に茨城県保健福祉部医療対策課から「柔道整復師法について」説明されました。

それぞれに、現在の柔道整復師業界を取り巻く重要な項目が含まれ、今後我われ一人ひとりが正しく理解すべき事項や、これまで以上に留意すべき点など、今回の講習会ならではのくわしい内容に及んだ解説がなされました。

そして休憩をはさみ特別講演として、総合病院 水戸協同病院の平野篤病院長が「医接連携の在り方とネットワークの構築について」というテーマで講演し、近年の国民医療業界の動向を紹介しながら、高齢化社会における医療・介護サービス体制の地域包括ケアシステムや、地域医療のなかで柔道整復師が果たすべき役割などについて、今後の課題と可能性を含めて解説されました。
全体として柔整業界にとってはややきびしい内容となった講習会でした。

だが、各講演者の方々が入念に準備した資料に基づいて解説されたテーマや情報は、今後の接・整骨院の健全な経営と、より信頼される地域医療の実現に反映できる知識を得る貴重な機会となり、受講者は最後まで真剣な眼差しで聞き入っていました。
(広報委員 早乙女聡)

平成27年度(公社)茨城県柔道整復師会臨時総会を開く

公益社団法人茨城県柔道整復師会臨時総会が、3月10日水戸市の茨城県柔道整復師会館で開催されました。(会員数372名、出席28名、書面出席149名、委任出席144名で定員数を満たしている)ので成立し臨時総会は、一柳副会長の開会の辞で始まり、続いて挨拶に立った市川会長は、「会員へ日頃のご理解、ご協力に対し謝辞を述べると共に、平成27年度の事業執行状況を報告された。更に、柔道整復師の現況にふれ、これからも会員一人ひとりが、社会人として倫理と職業意識をしっかりと持ち、「脚下照顧」いま一度足元を見つめ直し、県民の健康保持増進に努めるようお願い。本日は、平成28年度事業計画、会費の納入方法及び正味財産増減予算を上程しておりますのでよろしく願います」と挨拶された。
続いて審議に入り、平成28年度事業計画、会費の納入方法及び正味財産増減予算が担当理事から説明され、いずれも満場一致で採択されました。

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

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
銚田営業所: 茨城県銚田市上太田 684
千代田営業所: 茨城県かすみがうら市稲吉東 2-18-2

アフラックがん保険契約件数 **No.1**

新 **生きるためのがん保険 Days**

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

**勝田全国マラソン 救護班に参加
しっかりと施術し
ランナーを送り出す**

水戸支部 後藤洋彰

1月31日(日)第64回勝田全国マラソン大会がひたちなか市で開催され、救護員として参加しました。

勝田全国マラソンは、2016年で第64回を迎え、日本屈指の歴史を誇る市民マラソンで、その名のおり日本全国から参加者が訪れる大きな大会です。今年は参加者がフルマラソンの部1万5千人、10キロの部1万人となり参加人数は過去最大となりました。歴史ある大会であるがゆえに、近年流行のマラソン大会に見られるような『お祭りの雰囲気』は少なく、どちらかというと王道を走る真面目な大会という印象です。

当日は、前日までの雪模様様の天気が嘘のように晴れ渡り、道路の雪もすっかり溶け絶好のマラソン日和になりました。

救護班はわらが接骨院に集合し、ミーティングを行い、21キロ地点に5名、31キロ地点に5名の2班に分かれ準備をして待機してました。私達は31キロ地点に到着後、ベッドや机、テーピングやAEDを用意しランナーが来るのを待ちました。

準備をしているときに気づいたのですが、救護班の立ち上げがとてもスムーズで、初めての救護員だった私が緊張もなく待機できたのは、朝の綿密なミーティングの結果だと思えました。藁谷先生にしっかりと説明をいただいたこと、勝田全国マラソンを経験されてきた先生方の

アドバイスや何気ない会話がとても参考になり、私が何をすれば良いかが明確に分かった状態で準備に臨めました。

トップの選手が私たちの目の前を走り去ってから1時間後ぐらいから負傷したランナーが続々と救護班のところに来ました。

次々と負傷したランナーが来るので、短い時間で応急処置や症状の治療をしなければなりません。私たちの救護班の位置が31キロ地点だったこともあり「どうにか完走したい」「○時間以内でゴールしたい」といった要求が多く、何とかその気持ちに添えたいという思いもあり必死に治療させていただきました。

4時間以内のタイムを狙っているランナーの方は「右のふくらはぎが痛いからテーピングをしてほしい」「左の股関節が上がりにくい」など症状を細かく伝えてくれたり、施術を受けている際も水分を補給したり、自分でストレッチをしたり、話を聞くと日頃からメンテナンスや自己管理がしっかりとしていることを感じました。

一方で完走ギリギリの方や、マラ



勝田マラソンの救護班として参加した会員

ソン大会出場自体が初めてのの方は「足がヤバいっす」「足が全部痛いっす」など症状の訴え方が抽象的な方が多かったように思いました。こちらがしっかりと問診や視診をしないと時間のかかる施術になってしまうことになるので、意識しながら施術させていただきました。

最初のランナーの施術をしてから最後のランナーの施術が終わるまで、水も飲めないほど忙しくとても大変でしたが、ランナーの「ありがとうございました」「これで最後まで走り切れそうですよ」「頑張れそうですよ」などといった言葉がとても励みになり、最後までしっかりと施術しランナーの方を送り出すことが出来ました。

大会の行われた会場のひたちなか市は、私の地元なので、こういう形で大会を支えられたことをとても嬉しく思いました。また他の先生方の対応や施術などに触れさせていただき、私自身のスキルアップにもつながりました。

来年も柔道整復師会や接骨院のPRと大会への貢献ができれば嬉しいです。



短時間で応急処置や症状の治療をする

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** 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。

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>

第9回茨城県柔道整復師会親睦ゴルフ大会

水戸支部 有川渉

今年度より、ゴルフ委員になりました水戸支部の有川です。よろしく願っています。

第9回茨城県柔道整復師会親睦ゴルフ大会が、11月29日(日)、水戸市の浅見カントリークラブにおいて



総勢65名が参加して開催された親睦ゴルフ大会

開催されました。今回の大会は、関東・東北豪雨によって被災された会員の方々に対してのチャリティーを兼ねたゴルフ大会になりました。11月は、ずっと雨の週末でしたが、当日は、最高のゴルフ日和となり、また、最高のコースコンディションでのゴルフでした。開会式では市川会長の挨拶と藤田総務副部長の競技説明があり、会員45名、協賛各社、各関係者20名、総勢65名の参加者が、日頃の練習の成果を発揮すべくスタートしました。

競技終了後、表彰式が行われ、団体戦では、県西支部が素晴らしいチームワークで優勝を果たしました。個人では、水戸支部の私、有川が優勝させていただきました。これも素晴らしい天候、素晴らしいパートナーと楽しくプレーできた結果だと思っております。ありがとうございました。また、表彰式では会員が持ち寄ったスポーツ用品などのチャリティーオークションが行われ、盛大な表彰式となりました。それに加えショートホールでのチャリティーがあり、合わせてたくさん義援金が集まりました。初めてのチャリティーゴルフでしたが、参加者の皆様の御協力により盛大に行うことができました。茨城県柔道整復師会の「絆」を改めて感じることもできた大会でした。これからも会員の皆様の親睦を図り「絆」を深めてまいりたいと思えます。この度、多数の協賛を賜りました協賛各社、各関係者の皆様には厚くお礼を申し上げます。

県西地区会員、被災者応援ゴルフ大会

県西支部 湯本光晴

鬼怒川決壊で被災を受けた会員を励ますゴルフコンペを、12月27日(日)筑西市のスプリングフィールズゴルフクラブで開催しました。当日は暖かく穏やかな絶好のゴルフ日和でした。

昨年の9月10日の鬼怒川決壊でゴルフメンバー3名の先生が被害に見舞われてしまいました。そんな中、ゴルフメンバーが一丸となり、休日返上で被災を受けた会員たちの復旧作業に従事し、一日でも早く再開を願う支援協力していただきました。その甲斐もあり少しずつですが診療を再開でき、今回のゴルフ大会にも被害を受けられた3名の会員がそろって元気に参加してコンペを盛り上げてくれました。



被害を受けられた3名の会員もそろって参加

ネット結果 Out in hp ネット		グロス結果	
1位 田村敏之	44 41 6 79	1位 山本茂	40 43 83
2位 田崎博之(SSB)	51 55 36 70	2位 湯本光晴	41 42 83
3位 初参加に規定により繰り下げ 山本茂	40 43 1 82	3位 田村敏之	44 41 85

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

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

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

協同組合賛助会員紹介コーナー

株式会社エス・エス・ピー 取締役営業本部長：岡澤昌宏

茨城県柔道接骨師協同組合の先生方には、日頃から私どもの三四郎くん、超音波診断装置をご愛用いただきまして心より厚く御礼申し上げます。また、公益社団本部のホストコンピュータを円滑に運用いただいております事務局職員の皆様方にも、心より感謝申し上げます。

私どもの会社もおかげさまで来期は創立40年を迎えることになります。当初はソフトウェア開発会社として発足しましたが、柔整業界向けに業務を特化いたしまして33年になります。茨城県つくば本社を起点に、札幌、青森、仙台、長野、金沢、名古屋、大阪、岡山、福岡、鹿児島に拠点を設け、公益社団日整をメインに全国に営業展開しております。弊社の製品は今や1万件を超える先生方にご利用いただくようになりました。

昨今、柔整療養費の請求業務もより複雑になってきました。会計検査院の平成21年度決算検査報告の中で、厚生労働省に対し、柔整療養費について、算定基準等の明確化の検討と適切な点検・審査体制強化、支給の適正化の意見表示がありました。これを受けて領収書発行の義務化、減減の強化、部位別の負傷原因や施術日記載等々、療養費支給申請書に細かい記載が求められています。

三四郎くんは変わりゆく療養費の請求にいち早く対応し、先生方のレセコンに最新のシステムを提供させていただいております。また、平成26年3月の社会保障審議会では、柔道整復術のエビデンス（科学的根拠）について発言がありました。弊社は超音波診断装置が先生方の科学的な検査器具として必要不可欠なものであるとの信念のもとに、普及に力を注いでまいりました。

特に画像解析の勉強の場として『日本骨軟組織学会（略称：JSBM）』を支援して学術向上を図ってまいりました。これからも普及活動と勉強会の開催等、積極的に取り組んでまいります。

今後はネット環境を最大限に利用したレセコンシステムの構築やタブレット端末を利用した電子化等、診療や請求に役立つツールの提供に努めてまいりますので、何卒宜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。

株式会社エス・エス・ピー
茨城県つくば市榎戸748-2 沼尻産業ビル
TEL：029-839-0346
FAX：029-838-0863
URL：http://www.sanshiro-net.co.jp/



※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。

訃報

関 和子 (せき かずこ)
水戸支部 関昭宏会員の母
12月6日死去



また、エス・エス・ピーから3名の参加と副賞商品の提供があり、トリオ医科からも副賞商品とイチカワ企画より当日賞などたくさん協賛品をいただき、コンペ終了後の忘年会では大変盛り上がり、被害を受けられた3名の会員の絆もより強くなりました。最後に、永年の功績を讃え市川会長から山本茂会員への花束贈呈もあり、本人はもとより全員が感動感激するというすばらしいサプライズもありました。協力をいただいた皆さまに感謝を申し上げます。

また、当会では会員募集中!!。ゴルフ愛好家ならどなたでも参加できます。奮って参加して下さい。連絡は湯本までお願いします。

(TEL 0296-35-3060)

会員になって思う！

県南支部 八重柏 佳祐



一昨年の4月に入会した八重柏佳祐です。柔道整復師の資格を取得して以来、父の接骨院に勤務しながら勉強してまいりました。父の仕事振りを見ながら柔道整復師の心構え、患者さんとの接し方、施術上の技術等を学び少しずつ習得出来るように努力しています。

私が柔道整復師になりたいと思った一番のきっかけは、父が患者さんへの施術だけでなく患者さんとのふれあいや笑顔を引き出している姿を見て、自分も同じように様々な怪我で来院する患者さんの手助けになれる柔道整復師になるのが目標です。

■新入会員■



山田 雅樹 昭和49年1月18日生まれ
結城整骨院
結城市結城430
0296-33-3977

フリー掲示版

●「ピアスパークしもつま」営業再開!!
下妻市の温泉宿泊施設「ピアスパークしもつま」が、昨年9月の関東・東北豪雨の浸水被害による休業から、約半年ぶりに2月18日より営業を再開しました。地ビールが楽しめるレストランもご利用いただけます。お問い合わせは、ピアスパークしもつま(0296-30-5121)へ。



賛助会に加盟いたしました。

上質な美しさ、快適で安全な最上級の住み心地。セキスイハイム。

セキスイハイム

2566 グランアークユー

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)



腰痛体操

ずっと同じ姿勢をしていると、筋肉がこわばってしまいます。腰痛にもつながりますので、ストレッチを行って体の筋肉を伸ばすストレッチを行きましょう。

座ってできるもの、横になって行うものなど、様々なストレッチがありますので、腰痛の改善や予防を兼ねて全身をリラックスさせてあげましょう。

*腰痛の種類によっては、ストレッチによって症状が悪化する場合があります。

現在痛みがある人、腰痛の治療を行っている人は、専門家に相談の上ストレッチを行うようにして下さい。

■腰痛体操の約束

腰痛体操を行う場合守っていただく約束事があります。

- ★絶対に無理をして行わない。痛みのある時には行わない。
- ★反動をつけたり、無理に伸ばしたりしない。
- ★ストレッチをすることにより痛みがひどくなる場合はすぐ中止する。
- ★自分のペースで行い、定期的に持続させるようにする。
- ★医師や整骨院、接骨院の先生など専門家の意見に従う。

■椅子に座ってできるストレッチ

- (1)膝の上に手を置き、息をゆっくり吐きながら上体を前に倒します。
- (2)無理をしない程度まで前に倒しその姿勢を5秒保ちます。
- (3)ゆっくりもとに戻しましょう。

■椅子に座って足を組んでストレッチ

- (1)膝の上に手を置き足を組みます。(組んだ足に手を置くことになります。)
- (2)息をゆっくりと吐きながら上体を前に倒します。
- (3)無理をしない程度まで前に倒しその姿勢を5秒保ちます。

- (4)ゆっくりもとに戻します。これを左右交互にやってみましょう。

■椅子に座って足を抱えるストレッチ

- (1)片足を椅子にあげ、息を吸いながら足を抱えその姿勢を5秒間保ちます。
- (2)息を吐きながら足をゆっくりと戻します。左右交互にやってみましょう。

■椅子に座って腰回しストレッチ

- (1)腰に手を当てて、上体をゆっくりと息を吐きながらひねります。
- (2)その姿勢を5秒保ち、息を吐きながらゆっくり戻します。左右交互にやってみましょう。

■横になって行う体操

腹筋を強くする体操

- (1)軽く膝を曲げて仰向けになり、太ももに手を当てます。
- (2)ゆっくりとおへそを見る程度上体を起こし、そのままの姿勢を5秒保ちます。
- (3)ゆっくりと上体を戻します。これを10回程度繰り返します。

骨盤の反りを減らす

- (1)軽く膝を曲げて仰向けになり、体の横に腕を置きます。
- (2)腰と床の隙間を埋めるように背中を押し付けます。
- (3)お尻をつぼめるようにして浮かせ、姿勢を5秒間保ちます。
- (4)ゆっくりと元の姿勢に戻します。これを10回程度繰り返します。

腰の筋肉を伸ばす1

- (1)仰向けになり、片方の膝を両手で抱えます。
- (2)胸に膝をつけ、姿勢を5秒保ちます。
- (3)ゆっくり元の姿勢に戻します。これを10回程度繰り返します。

腰の筋肉を伸ばす2

- (1)仰向けになり、左手で右膝の外側を持ちます。
- (2)添えた手の方向に、腰から下だけをひねるように息を吐きながら倒し、姿勢を10秒保ちます。
- (3)左右交互に10回程度繰り返し行ってみましょう。

腰痛があるからといって、誰でもストレッチや腰痛体操を行ってもいいわけではありません。自分の状態にあったものでなければいけません。

整骨院や、接骨院などの先生が指導してくれますので、自分の腰痛にはどんな体操がいいのか指導してもらいましょう。

(広報委員 根本光昭)



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 若本勝久 渡邊憲史
 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

柔道整復に関わる全ての人の情報サイト

柔整業界の全てが無料で分かる!

業界 学術 行政 保険 介護 学生

柔整ホットニュース

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

PC・スマートフォンに対応

