

いばらき柔道接骨師会ニュース



平成26年

3/31(月)

Vol.45

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/>

県内各地で開催されるスポーツイベントで救護員として活躍!!

本会では社会貢献の一環として、県内各地で開催されるスポーツイベントに会員を救護員として派遣しております。これは、運動器機能を熟知した専門家として、自治体等に協力し、地域の健康づくり等に貢献するものであります。各種のスポーツ大会会場に会員が赴き、選手が捻挫、打撲などのアクシデントにあつた時、柔道整復術を用いて応急処置をするものです。選手からは「ありがたう」の声を受け会員は社会的貢献の意義をしつかりと果たしていることに大きな喜びを感じています。日常業務では見られないスポーツ現場での活躍を紹介します。

第62回勝田全国マラソン大会

救護員として参加

水戸支部 嶋崎英恭

1月26日(日)、第62回勝田全国マラソン大会が開催され、2万人を越すランナーが全国から集結しました。本会からは私を含め10人のメンバーが、救護ボランティアとして参加し、大会史上最多の参加数となつ



第62回勝田全国マラソンで救護員として参加した会員たち

たマラソン大会を救護の面からサポートするという、貴重な経験をいたしました。

当日は救護を求めるであろう数多くのランナーを予想し、本会で用意したトレーナーズキットのほかに、包帯材料やテーピングテープなど思いつく限りを各自持ち寄り、23km地点と31km地点に救護ベッドを配置しました。以前、知人の応援に行つた経験から、私は飴や一口サイズのチョコレートも救護キットとともに持参しました。救護班という責任ある立場での参加は初めてのことで



第33回つくばマラソン大会で救護活動に励む会員たち(記事は3面です)

たので、ランナーの体力と精神力を支えられそうなのは何でも鞆に詰め、我々もランナー以上に張り切り、また緊張しての参加だったように思います。

スタートから1時間余、2台の白バイに先導されたトップ集団が軽快な走りを通過。それから数分もしないうちに苦しげな表情を浮かべるランナーが現れ始め、救護ブースに第1号のランナーが駆け込んでからはもう堰を切ったようにあちこちの痛みを訴えるランナーで溢れ、私たち救護班にとつてのレースが始まりま

した。まず、リタイアかリスタートの意志を確認し、(9割がリスタート)アイシング、マッサージ、テーピングなど適切な処置をメンバー全員が冷静に手際よく行い、多くのランナーがレースに復帰。「ありがたい」という言葉や笑顔を残してまた走り出す背中を見送るたびに、施術後の効果を肌で実感しました。

翌朝、この救護活動が写真入りで読売新聞(1月27日付け)に掲載されたことは、少しでも良いコンディションに戻そうと陰で奮闘した私たちの存在を幅広く知ってもらおうひとつの機会になったと思います。記者の方も、そうした真摯な姿勢に注目し、朝刊の記事に選んだのではないのでしょうか。救護ボランティアを体験して思うことは、本会が今後もさらにこうした地域の行事に必要な存在となっていくことが、大変重要であると思いました。よってこれからも大いに貢献していく所存です。

第4回筑波山トレイルラン大会

救護員として参加

県西支部 柴崎将志

12月15日(日)、石岡トレイルランクラブ主催による「第4回筑波山トレイルラン大会」が、つくばねオートキャンプ場(石岡市小幡)に競技者900人余りを集め盛大に開催されました。本会からは県南支部より新井誠一、中根豊、高橋猛雄、仲田茂、

岡田賢、櫻井和弥会員ら6名、県西支部より箱守志農夫、猪野淳、柴崎将志会員ら3名、水戸支部より後藤洋彰会員1名の計10名が救護スタッフとして参加いたしました。

この聞きなれないトレイルランとは、舗装路以外の山野を走るランニングスポーツの一種で、ハイキング道や林道などの整備された道を快走するマラソンと登山を融合したような競技でした。この筑波山大会は、つくばねオートキャンプ場をスタートし、つつじヶ丘を経て女体山頂まで駆け上がり、筑波高原キャンプ場を経てスタート地点のゴールを目指して下るといったタフなコースを3周するロングの部約26km、2周するミドルの部約20km、1周するショート部の部12km、更に5kmの部と4つの競技種目に分けられて行われました。

大会当日、救護員は午前8時に現地に集合し、一ツ柳明本会副会長が激励に来て下さった中、緊急時の救急搬送先などを確認し合う細かなミーティングを介し、スタート地点の本部テント脇に3名、つつじヶ丘給水地点に3名、旧ユースホステル前地点に4名を配置し、競技開始に備えました。

整備されている道とはいえ、いわゆる登山道やハイキング道を走るわけであり、敷石や枕木などで作られた階段を上り下りするコースは想像以上に過酷で、中継地点の救護所には、レース序盤から勢い余って転倒

し、足関節部を捻挫したり下腿部を挫傷したりしてリタイアを余儀なくされる競技者が数名訪れたり、後半になると肉体的疲労と寒さから下肢部の筋肉の張りや痙攣などを訴え、ストレッチやマッサージ、テーピングなどの治療を受けて再び競技へ復帰する競技者が数多く見受けられました。また、レース中に転倒して上下肢部等に擦過傷を負った競技者が、ゴールした後に本部テント脇の救護所を訪れ治療を受けるなど、負傷者の数は本部テント脇救護所が群を抜いて多く、一時は順番待ちが出



第4回筑波山トレイルラン大会で救護活動にあたった会員たち

業界No.1! ご用命は **エス・エス・ビー**!

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/>

来るほどでした。

救護の内訳は、つつじヶ丘地点で9名の救護を行い5名がリタイア、旧ユースホテル前で6名の救護を行い1名がリタイア、ゴール地点では27名の救護を行い、ゴール直後にバイタルサインに異常が見られた1名の競技者を救急搬送しました。

私ごとではありますが、このような大きなスポーツ大会での救護活動は初めての経験でしたので、どんな救護が出来るのか不安と期待が入り混じっていました。普段自院で行っている施術を冷静さと自信を持って行うことが肝要であり、緊急を要する場合は迷うことなく迅速に判断し行動に移すべきであることを再認識しました。

スポーツ競技の多様化や高度化、高齢化など、ますますスポーツの現場における救護の需要は高まりを見せており、こうした地道な救護活動は、我々柔道整復師が今後更なる発展を遂げるための礎にも成り得るものであり、業務を広く理解していただける格好のPRの場になるのではないかと感じました。

大会閉会後には、関係者の方々から感謝とねぎらいの言葉をいただき、午後3時をもって解散となりました。救護に参加された会員の先生方、寒い中たいへんお疲れ様でした。

第33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24日(日)、第33回つくばマラソン大会に救護員として、鮎川秋雄、吉原貴範、齋藤正仁、内館秋男、高巢定夫、桜井亮、飯塚丈仁、永田喜久雄、田中広一、岡田賢(県南支部)の10名の会員が参加しました。当日は、澄みきった秋空の下、フルマラソン参加者11,445名が健脚を競い合いました。

往路(5km)復路(36km)の1か所及び、往路(15km)復路(26.5km)の1か所の2地点に分かれて朝より準備を整えランナーを待っていました。往路での救護者は1人と少なうのんびりしていましたが、いざ復路



第33回つくばマラソン大会に救護員として10名の会員が参加

の大集団が通過するころに昼食もそこそこに切り上げ、救護ランナーの対応に右往左往しました。

2地点合わせてランナー90名以上の救護活動と20数名のリタイア選手の搬送車への連絡などを行いました。主な手当の内容は、転倒による捻挫・膝、下肢、腰、股関節等の痛み・筋肉疲労による張り、痙攣・マメを潰した・靴擦れなどで、包帯による固定・キネシオロジーテープによるテーピング・手技療法によるストレッチ・アイシング等の処置で対応しました。

主催者からテントを用意していただき活動できたのですが、テーブルをベッド代わりに使用したり、一度に多数のランナーに対応しなければならなかったために待っているランナーを立たせていたり、地面にしゃがませるようになってはならなく、今後改善する点が多数見受けられました。例えば持ち運びできるベッド・保温用の毛布・給水用の水・さらに椅子を5脚ほど増やすことが必要ではないかと思えます。またランナーから冷却スプレーの要望が多数ありました。

普段一緒に仕事をするこのない会員同士お互いの仕事の様子を頼もしく思い見ながら、楽しい会話も弾み、手当てをしたランナー全員から感謝の言葉をたくさんいただき、とても気持ちの良い充実した1日となりました。



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 水口商会

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



災害救護訓練に参加した団員



藁谷団員が本部に現場到着を報告



負傷者を励ましながら応急処置



災害現場さながらの訓練に励む団員

日本赤十字社茨城県支部主催の「平成25年度第2回常備救護班等災害救護訓練」が2月22日(土)、阿見町民体育館で開催され、県内赤十字病院、赤十字血液センター、阿見町消防本部、日赤関係団体等約130名が参加しました。

本会からは藁谷和彦、種村高之、高柿義弘、櫻井雅明、宮部和浩(水戸支部)の5名が日本赤十字社茨城県支部柔道接骨師会奉仕団員として参加しました。訓練は4度目という藁谷副委員長のリードのもとで全員が真剣な表情で救護活動にあたりま

常備救護班等
災害救護訓練に参加
災害救護活動の実践を学ぶ

した。

この訓練は、救護要員に対して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うため、また、平時から災害を想定して、いざというときに力を発揮できる奉仕団員を養成し、全体で統制のとれた救護活動を行う事を目的としています。

シミュレーション訓練は、2月22日午前10時ごろ、茨城県阿見町を震源に大規模地震が発生。地震の規模はマグニチュード6.8。阿見町において震度6弱を記録した。この地震で特に阿見町内の被害は甚大で建物倒壊、家屋倒壊、火災、橋梁の落下崖崩れなどにより多くの死傷者が発生したという想定で行われました。

日赤茨城県支部は「支部災害救護

実施対策本部」を設置。支部から救護要請を受けた柔道接骨師会奉仕団は現場に急行。救護班は「現場指揮本部」到着を報告。救護所で救護活動の指示を受けた柔道接骨師会奉仕団は、手当てを待っている負傷者一人ひとりに「どこが痛いですか」「頑張ってください」と励ましながら整復術をフルに活かしながら応急手当てをしました。

主な訓練内容は、災害救護実施対策本部設置及び運営、被害状況把握、救護班集結訓練、基礎行動、到着報告、救護所設営、無線操作訓練、医療救護、こころのケア、担架搬送、ボランティアセンター立ち上げ、重症者後方搬送、トリアージ訓練、非常食炊き出し等で、実際に近い形で現場の流れを経験しました。

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
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 特約代理店
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。

茨城県警察本部交通部長から

本会へ感謝状

1月21日、茨城県警察本部交通部長から本会へ感謝状が贈呈されました。

今回の感謝状の贈呈は、本会が長年にわたり交通事故防止活動に積極的に貢献してきたことが評価されたものであります。

特に、近年高齢者の交通死亡事故が増加していることに鑑み、昨年県内の全警察署にゴーグルライト(38台)を寄贈しました。また、高齢者の交通事故の原因を干支(十二支)別に分けたカレンダーを茨城県警察本部交通部と共同で作成(8000枚)し、県内の関係施設へ配付することにより交通安全の重要性を認識するための啓発活動を行ってまいりました。

このカレンダーについては、本会各会員にも配付し、施術所の待合室



茨城県警察本部で交通部長から感謝状を授与された市川会長

に掲示し、施術後などに交通事故防止に係る啓蒙活動を行っております。

このような交通事故防止活動が評価され、今回の受賞に至ったわけでありました。

当日は、本会の市川会長が茨城県警察本部に赴き、交通部長から直接感謝状を授与されました。

平成25年度県民健康づくり

功労者表彰「知事賞」を受章して

水戸支部 新井佳代子

少しでも人の役に立ちたいと、子供のころに思ったことが原点となり、柔道整復師として早54年。そこに散りばめられた数々の出来事は、良きにつけ悪きにつけ私の宝物になりました。

このたびは、「県民健康づくり表彰」において身に余る「知事賞」受章の榮譽に浴し、心から感激いたしております。また、機会を与えてくださいました関係者の皆様に心からお礼申し上げます。

私たちは、いつも人々と接し、人々に支えられています。業界においても生涯学習とボランティア活動が当たり前の時代となりました。

以前、常陽新聞や本会広報誌で紹介されましたが、私は平成5年より、ひたちなか市保健推進員として委嘱を受け、連絡協議会副会長、会長として16年半、市民の健康づくりに関わらせていただきました。

押し寄せる高齢化社会に、介護事業の必要性が徐々に高まり、需要と供給のアンバランス、医療費の増大と問題が山積みとなっています。

平成16年、医療費削減、介護予防、寝たきり予防対策事業の施策が国から降ろされ、元氣アップ事業が始まりました。

元氣アップ体操、歯の健康、食生活についての講習を受講し、元氣アップサポーターとして地域の中で月2回「元氣アップときめき塾」を実施し、住民とともに10年目を迎えます。

このたびは、団体の部で「元氣アップ大賞」に輝き、二重の喜びに浸っています。

超高齢化社会を目前にして、業界も厳しい嵐が吹き荒れています。機能訓練指導員の役目は重要だと思います。研鑽を重ねて柔道整復師ならではの機能訓練を施し、介護予防の一端を担えたらと考えています。

自分が健康で無ければ説得力がありません。これからも自らを律し、仕事にボランティアに心がけたいと思います。支えてくださった多くの先生方、家族、地域の皆様に心から感謝申し上げます。



「県民健康づくり表彰」で「知事賞」受章の榮譽を受けた新井佳代子会員

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命保険統計)

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」



青いダック

生きるための
がん保険 Days

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会2-14-1
FAX 029-248-8522

国際保険株式会社
☎0120-338-253

〒321-0963 栃木県宇都宮市東宿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/

保険取り扱い等講習会開催

2月11日(火)、茨城県総合福祉会館にて本会主催の「保険取り扱い等講習会」が開催されました。祝日にも拘わらず多くの会員が参加し、関心度の高さを示すものとなりました。

講習会は一ツ柳明副会長の開会の辞で始まり、冒頭、市川善章会長より料金改定、広告の規制、介護事業、卒後臨床研修の義務化等の説明、本会及び日整の取り組みについての説明がありました。そして、「我々柔道整復師を取り巻く環境は年々厳しくなっている。本会も日整も組織やリーダーが変わったが、どのような組織に変わろうとも会員一人ひとりがコンプライアンスを重視して、社会から信頼される活動をしていけば先に進むことが出来る。延いてはそれが地域の皆様の健康増進に繋がる」という挨拶がありました。

続いて、茨城県国民健康保険団体連合会 審査管理課長 片見正嗣様より「国民健康保険柔道整復療養費の現況について」、審査管理課主査 兼療養費係長 篠田多介志様より「柔整療養費の保険取り扱いに関する留意事項について」の説明がありました。

片見様からは、療養費を取り巻く環境が年々厳しさを増す中「柔道整復師の各団体から様々な主張をされてくる。個別ごとに主張を聞き入れ

ることは難しい。公益団体の茨城県柔道接骨師会が主となり要望を出して欲しい。それが、療養費制度の安定化に繋がる」というお話がありました。篠田様からは、「社会から信頼される業界になるために柔道整復師一人ひとりが柔整療養費の現状を認識し、柔道整復師法及び保険制度の適正な解釈と運用をすることが必要だ」というお話がありました。

谷中照男保険部長からは「長期頻回施術等諸課題の解釈について」の説明がありましたが、「何よりもカルテの記載を正確に行うことが重要だ」というお話がありました。続く質疑応答では日々の仕事の中で会員誰もが遭遇し得る諸問題についての質問がありましたが、谷中保険部長の分かり易く丁寧な説明により納得いく回答を得ることが出来、竹藤敏夫副会長が閉会の辞を述べて閉会となりました。(広報委員 西澤直之)



福祉会館で開かれた保険講習会

日本柔道整復接骨医学学会学術大会で 根本恒夫先生が特別講演

平成25年11月23、24日の両日、東京有明医療大学で開催された「第22回日本柔道整復接骨医学学会学術大会」で本会参与・元学術部長を務められた根本恒夫先生が「果部骨折と距骨の亜脱臼における整復および固定法」のテーマで特別講演をされました。根本先生は骨折・脱臼施術のスペシャリストで、特に下肢の骨折に関して卓越した理論と臨床を積み重ねております。安定した固定保持が得られることから自身が命名した「交差圧迫固定法」について、30年間追及してきた臨床研究の実績を交えて話されました。

「果部骨折は、足関節部に内転・外転・外旋外力などの作用が加わり発生して比較的頻度が高いとされています。この損傷を適切に治療するには、距腿関節の機能解剖や骨折・脱臼のメカニズムをよく理解することが肝要である」と前置きし「整復のポイント」として具体的な施術方法を示しながら懇切丁寧に説明されました。



特別講演した
根本恒夫先生

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

HAPPY WEDDING

2013.12.22 ホテルグランド東雲



館野賢治会員・香理さん

おめでとうございます。
末永くお幸せに♡♡♡

平成25年度 救護員派遣状況

平成25年12月15日(日)

第4回筑波山トレイルラン大会

筑波山、つくばねオートキャンプ場

岡田賢(県南支部)、後藤洋彰(水戸支部)、櫻井和弥(準会員)

27名のランナーにアイシングや包帯などの処置をしました。

つつじが丘

箱守志農夫、柴寄将志、猪野淳(県西支部)

9名のランナーにテーピングなどの処置をしました。

旧ユースホテル前

新井誠一、中根豊、高橋猛雄、仲田茂(県南支部)

6名のランナーにテーピングなどの処置をしました。

平成26年1月26日(日)

第62回勝田全国マラソン大会

23・5km地点(稲田郵便局駐車場)

嶋崎英恭、藤田博美、川又力男、藁谷和彦、高柿義弘(水戸支部)

87名のランナーにテーピングなどの処置をしました。

31km地点(足崎西原グランド内)

久保田浩将、新井俊行、早川好機、岩本勝久、種村高之(水戸支部)

82名のランナーにテーピングなどの処置をしました。

平成25年11月30日(土)、つくば国際会議場で開催された第8回つくば野球研究会に参加しました。つくば野球研究会は、野球界が物事を決める際に参考となる「知見」を、野球に関係する様々な分野の専門家

第8回つくば野球研究会に参加して 学術部投球障害調査班班長 箱守志農夫

「有効な固定法」については、固定保持が困難で安定した整復保持が必要なこの損傷においては、「交差圧迫固定法」と「ギブスによる交差圧迫固定法」は固定法として有効であると説明されました。参加者からは「先生の話す卓越した理論と臨床は、無血療法の本質です」という声もありました。



ポスターセッションで
説明する箱守志農夫班長

や現場の方々が集まって議論し、生み出していくための組織です。我が調査班は第5回の研究会より参加し、今回で3回目の発表です。
上腕骨小頭の離断性骨軟骨炎は、初期には症状が現れず、痛みが出た時期には手術適応となってしまうことが多く、エコーによる早期発見が

《訃報》

◆柳田 縣治(やなぎだ けんじ)
県北支部 柳田隆泰会員の父
1月12日死去 79歳

◆羽田 富美子(はねだ ふみこ)
県南支部 羽田直裕会員の母
1月18日死去 71歳



■新入会員■ 金野 俊克

昭和27年6月7日生まれ
この接骨院
水戸市石川1-3921-4
029-291-7662

望まれます。研究会の中で実際に現場に出て、いわゆる「野球肘検診」を行っている組織は、本会学術部投球障害調査班だけです。参加者の皆様から高い評価を得ています。

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



壁体内換気システム概念図



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。

■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

市民健康講座



膝の痛みは膝体操で解消しよう!

膝が痛いのは年齢のせい。痛い時は安静が一番。って思っていますか? 膝の痛みは膝体操で解消しましょう!

膝が痛い時、無理をせず休むことも大切ですが、いつまでもじっとしていることは膝関節にとって良くありません。安静にしていることでかえって筋肉や関節が硬くなるため、血行が悪くなってしまう、ますます膝を痛めます。定期的に無理のない運動をすることが大切です。

実践① 脚上げ体操

① 仰向けになり、膝を伸ばしたまま、かかとを10cmほど上げる

② 5秒間静止してゆっくりとかかとを下ろす

③ これを左右20回ずつ行います

ポイント

上下する脚と反対側の膝を立てると腰に負担がかかります。脚が曲がらなければ伸ばしたままでも大丈夫です。慣れてきたら、上下する脚にもりをつける効果的。ただし、無理は禁物です。



実践② 横上げ体操

① 横向きになり、膝を伸ばして、足首を床から10cmほど上げる

② 5秒間静止してゆっくりと足首を下ろす

③ これを左右20回ずつ行います

ポイント

下側の脚は直角になるぐらい曲げると体が安定します。上下する脚の膝が伸びない場合は、曲がったままの状態でも大丈夫です。



実践③ はさみつけ体操

① 床に腰を下ろし、両手はおしりの横後ろへ

② ももの間にボールなどを挟みます。ボールの代わりに固めのクッションや丸めたタオルを使ってもよいでしょう。

③ もものにゆっくり

り力を入れて

ボールを強く押しつぶし5秒間静止して、力を抜きます



④ これを20回行います

ポイント
ボールなど膝に挟んだものを持ち上げたり、膝を曲げすぎると、膝が安定しません。ボールなどは床につけて行いましょう。

体操は両足均等に!

片方の膝だけが痛い場合、両脚にかかる体重のバランスが悪くなり、痛みがないう方もいずれは痛くなる可能性が高いので、左右の筋肉をバランスよく鍛えましょう。詳しくは、現在通っている接骨院の先生に聞いてください。



(広報委員 西澤直之)



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/>

柔整ホットニュース



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