

いばらき柔道接骨師会ニュース



平成27年

3/31(火)

Vol.49



特別講演会に先立ち、あいさつする市川会長

公益社団法人茨城県柔道接骨師会（市川善章会長）は、2月15日（日）つくば市竹園のつくば国際会議場で、特別公開講座「成長期のスポーツ障害と予防」―スポーツ障害と予防―のスポーツ障害と予防のためのトレーニング―（後援：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）を開催しました。

特別公開講座

「成長期のスポーツ障害と予防」

―スポーツ外傷・障害を予防するためのトレーニング―
スポーツ指導者、アスリートなど2000人が受講

これは、スポーツ競技選手が競技力向上するためのベーストレーニング、スポーツ外傷・障害を予防するための正しいトレーニングやコンディショニングをスポーツ指導者やアスリートに学んでもらおうと開かれたものです。講師は、アスレティックトレーナーとして様々なプロスポーツ選手、オリンピック選手のコンドイショニングを行いアスリートから高い信頼を得ている筑波大学体育系の白木仁教授が務めました。参加した2000人のスポーツ指導者、アスリート達は熱心にメモをとるなどして受講しました。

講演に先立ち、市川会長は「近年、スポーツ開始時期の低年齢下によりスポーツ障害に悩んでいる子供たちが増えていくといわれています。本日はスポーツトレーナーとして経験豊富な白木教授をお迎えして、身体の故障をさせないトレーニング方法や予防についてアドバイスをいただきたいと思っています。具体例なども挙げてお話ししていただけたらと思いますので、皆さんが正しいトレーニング法を学び、今後に役立てていただければ幸いです。本日の講演が有意義なものになることを期待します」と、あいさつされました。

また、来賓の岡田久司つくば副市長から「県内三大マラソンのつくばマラソン大会では、救護班として公益社団法人茨城県柔道接骨師会の会員の皆様には大変お世話になり感謝をしています。これからも地域医療の担い手としてのご活躍を祈念します」と講習会の成功と本会会員の活躍に期待を寄せられました。

白木教授は、幼児期から高校生までの成長期における筋肉や骨の発達、それに伴うスポーツ障害が発症する事例などを解説。幼児期のトレーニング、小学生低学年、小学生高学年、中学生、高校生などの年代に合わせたトレーニング指導法や留意点などを具体的な例を示しながら詳しく説明していただきました。

さらに、スキルトレーニング（発達障害に効果がある）とフィジカルトレーニング（肉体能力の維持・強化や健康保持などを目的としたもの）の連携による、スポーツ外傷、障害の防止に役立つトレーニング方法なども紹介していただき充実した内容となりました。



熱のこもった講演をする筑波大学体育系の白木仁教授

まとめとして白木教授は、少年少女に対して「スポーツでケガをしないうためには①しっかりとご飯を食べること②良く眠ること③トレーニングをきちんと行うこと④練習後は、ストレッチとアイシングを行う⑤寝る前には、ストレッチング⑥きちんと勉強すること⑦いろんなスポーツをしよう」と、さまざまな運動に親しみ、その中から自分の体力や興味のある競技に進むのが適切な道であるとアドバイスされました。指導者に対しては「子どもたちがスポーツを楽しむような土壌作りに努め、スポーツを楽しむように育てて欲しい」と、呼び掛けました。

最後には質疑応答があり、受講者からは日ごろのスポーツ現場での体験

を踏まえた鋭い質問があり、白木教授から丁寧な回答をいただきました。

特別公開講座に参加して

県南支部 横島賀儀

去る2月15日(日) つくば国際会議場で行なわれた「成長期のスポーツ障害と予防」をテーマにした特別公開講座に参加いたしました。

この特別公開講座は、本会の主催で平成22年度から毎年開催されているもので、今年度は、筑波大学体育系教授の白木仁先生にご講演を依頼し開催されたものであります。

白木教授は、人間の発達・発育からケガをしないフォーム作りのことなど、プロジェクトと実技を交え幅広くお話をされ、とても参考になりました。

特に印象に残っているのは、幼少期には一つの競技に集中せず、いろいろな競技をしておいた方が体のバランスが良くなるので良いということでした。

私は、どんなスポーツでも幼少期から一つに集中した方が良いと思っていたので、大変驚きました。それと、ウエイトトレーニングの負荷を上げる時期についても男女差があり、女子の方が早い時期から負荷を上げなければならないことも知りとても勉強になりました。



スポーツ指導者、アスリートなどは熱心にメモをとりながら受講しました

今回、聞いた講演の内容は、これからの日々の施術はもとより、スポーツ指導の現場で非常に参考になるものが多かったように思います。

この特別公開講座には、多くの一般市民の方々が出席されており、出席された皆様によつて的確な指導がされていくことで、より多くの子供たちが、より良い競技生活を送り長くスポーツを楽しめると思います。

今回は、時間の都合でお話を伺えませんでした。次回このような機会がありましたら、是非、栄養学などの分野について講義が聞ければ有難いと思います。

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。



SSB 株式会社 エス・エス・ビー

〒305-0853 茨城県つくば市横戸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/>

「特別公開講座」アンケート回収結果

平成27年2月15日(日) つくば国際会議場 中ホール
200名中79名回収(回収率39.5%) *上位のものを抽出

1. いま、どのようなスポーツを行っていますか。

- ・行っていない(14)・野球(18)・サッカー(5)・ゴルフ(10)・テニス(4)

2. 今回の公開講座に参加してのご感想をお聞かせいただけますか。

- ・大変勉強になった(19)
- ・とても良かった(4)
- ・年齢ごとにあった正しいトレーニングが分かってよかった(4)
- ・わかりやすかった(8)
- ・発育、発達に合わせたトレーニングが重要であることがわかった(5)

3. 今後、どのような公開講座を希望しますか。

- ・野球に関する講座、野球選手の講座(5)
- ・トレーニングの実演、ストレッチの実演(4)
- ・ストレッチや筋力トレーニングに対する講座(4)
- ・ストレッチの具体的なメニューとその結果を知りたい(2)
- ・白木先生の講座(続きなど)、トレーニング、ケア等をより詳しく(3)

4. 今回の公開講座について

- 1) 大変参考になった(62) 2) 参考になった(16)

5. その他、ご意見があればお願いします。

- ・今回の講座のDVDが欲しいので希望者を募ってほしいです
- ・スライドを印刷していただけないでしょうか
- ・最後のまとめとして、「日の丸を背負う責任」、アスリートにとって「日の丸」はとても重いというお話が非常に良かったです
- ・講座が聞けて大変勉強になり、子供たちに怪我をさせないように注意していきたいと思います
- ・今後も地域スポーツ関係者が勉強できる機会をお願いします
- ・学校等への出前講座があると良いと思います
- ・講師の先生と実践をしてみたかったです
- ・オリンピックに向けて、つくばのスポーツ発展のために来年も白木先生にお願いしたいです

※カッコ内数字は回答のあった人数

12月14日(日)

第5回 筑波山トレイルラン大会

つくばねオートキャンプ場

鈴木正嘉、大谷均、福田靖、朝倉博幸(県西支部)

21名のランナーにテーピング、湿布等の処置をしました。

つつじが丘駐車場

幸田典紀、和地勲(県南支部)

8名のランナーにテーピング、ストレッチ等の処置をしました。

筑波高原キャンプ場

出沼秀樹、中根豊、八木下雅道(県南支部)

10名のランナーにテーピング、湿布等の処置をしました。

救護員派遣の近況

1月25日(日)

第63回 勝田全国マラソン大会

稲田郵便局駐車場 23km地点

藁谷和彦、木村栄作、嶋崎英恭、高柿義弘、藤田博美(水戸支部)

116名のランナーにテーピング、アイシング、ストレッチ等の処置をしました。

西原運動場 31km地点

岩本勝久、中川文夫、新井俊行、早川好機、久保田浩将(水戸支部)

69名のランナーにテーピング、アイシング、ストレッチ等の処置をしました。

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

アフラックは
がん保険
No.1
実効性あり

生きるための
がん保険 Days

「生きる」を創る。
Aflac

北関東ファミリー株式会社

TEL 0120-48-3376

〒310-0842 茨城県水戸市けやき台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.tanaket.co.jp>

第63回勝田全国マラソン大会に 救護員として参加

水戸支部 岩本勝久

1月25日(日)第63回勝田全国マラソン大会が開催され好天のもとに2万人超のランナーが参加し、ひたひたなか市内のコースを疾走しました。

公益社団法人茨城県柔道接骨師会では、昨年に引き続き「筋肉・関節外傷の応急手当コーナー」を設置し、ランナーの皆さんをサポートいたしました。

今年救護員として参加したのは、水戸支部より嶋崎英恭、中川文夫、藤田博美、久保田浩将、藁谷和彦、新井俊行、早川好機、高柿義弘、木村栄作、私の10名の会員で、日ごろの施術技術を存分に発揮し活動を行いました。

当日は、23キロ地点と31キロ地点の2か所に救護所を設置し、延べ180名近くのランナーの救護処置を行いました。主な救護の内容は、筋肉のハリや痙攣、腰痛、股関節痛、膝関節痛、足関節捻挫、マメや擦過傷など、主に下肢を中心とした症状にアイシング、ストレッチ、テーピングなどの処置を行いました。

私が担当したのは、昨年に引き続き31キロ地点の救護所でしたが、昨年と違い天気も良く暖かかったの



10名の会員が参加。日ごろの施術技術を存分に発揮し活動を行った

で、シューズが濡れることによるマメや低体温症で動けなくなるランナーは少なく、筋肉や関節の痛みを訴えるランナーが多く見られました。また、23キロ地点で処置をしてもらい31キロ地点でも立ち寄って処置をされる方も多く、中には、昨年ここで処置をしてもらって完走出来たというランナーもいました。午後3時には、30キロ地点の関門が閉まり、何とか関門を抜けた最後のランナーは60歳の女性でした。

我々の所に着いた時には「もうゴールはできない」と言っていました。が、処置後は「接骨院の先生にやってもらったら足が軽くなってゴールできそうな気がする」と言っており、また元気にリスタートされたことは印象的でした。

第34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

昨年の11月23日の日曜日、澄みきった秋空の下、第34回つくばマラソン大会が開催されました。

今年で2年目となる救護派遣は、県南支部より小林正志、鮎川秋雄、吉原貴範、永田喜久雄、倉持孝浩、田中広一、大久保博之、飯塚丈仁、高巢定夫、私の10名の会員が2か所に分かれて参加しました。

当日は、気温が多少高くフルマラソンの部1万1251人、10キロの部2512人のランナーが、高低差の少ないフラットな科学の街をそれぞれの衣装や仮装でゴールに向かい健脚を競い合いました。

我々、救護員は、24キロ地点及び26・5キロ地点に分かれ準備に当たりランナーを待ちました。2か所で

終了後に反省会を行いました。が、昨年の反省から、今年はテント内にストーブや毛布を主催者に用意していただき活動環境は非常に整っていると었습니다。今後は、我々救護ボランティアの人数が少し増えれば、ランナーを待たせることなくスムーズに活動ができるのではないかと思います。

来年は、より多くの会員のご協力をよろしく願っています。

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**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
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



県南支部より10名の会員が
2か所に分かれ救護員として参加

合計170名近いランナーの救護活動と、20〜30名の途中棄権者の搬送車への連絡、保護にあたりました。11時位より、手当てを求めるランナーが続々と増え、ランナーに立つたまま待ってもらうなど、救護日誌への記入も間に合わない状態が1時間以上続き、記録写真を撮るのも忘れられた。そんな中、昨年からの2度目の参加の会員も多く、手際よく対処して一人ひとりのランナーに適切な最善の手当てを行い、体調の確認などをして再スタートの手助けができたと思います。主な手当てとしては、転倒による捻挫や膝、股関節、足関節などの関節の痛み、筋肉疲労

投球障害調査活動報告

箱守志農夫チームリーダー

平成26年12月〜2月までの3カ月間で県西・水戸支部の投球障害調査班が5チーム104名の選手の野球肘検診を行いました。

平成26年12月14日

上中妻ニューフレンズ、平磯軟式野球スポーツ少年団 調査人数 45名

上腕骨小頭 異常 0名

上腕骨内側上顆 異常 15名

平成26年12月26日

西豊田スポーツ少年団 調査人数 12名

上腕骨小頭 異常 0名

上腕骨内側上顆 異常 5名

平成27年2月7日

上妻ファイターズ

調査人数 11名

上腕骨小頭 異常 0名

上腕骨内側上顆 異常 1名

平成27年2月8日

友部フェニックス

調査人数 36名

上腕骨小頭 異常 2名

上腕骨内側上顆 異常 16名



野球肘検診を受けた少年野球チーム

による筋肉痛及び痙攣、靴擦れ、マメ、擦過傷などがあり包帯やエラスティックテープによる固定、キネシオテープによるテーピング、手技療法によるストレッチやアイシング等の処置を施しました。ランナーから

は、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一日を過ごすことができました。また来年は、第35回の記念大会になりますので、今年の経験を生かし、来年の大会を迎えられたらと思います。

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。

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>



表彰を受けた小坪孔二会員と
佐間田仁会員（右から）

この中で、保健衛生の向上に貢献した特別功績者として、本会の小坪孔二会員、佐間田仁会員と故・大内健会員の三名が表彰されました。柔道整復師として、身体機能を維持させるための治療により、町民の健康増進に尽力したことが認められての受賞でした。

受賞を受けた佐間田会員は「周囲の協力があつて今回の受賞になりました。今後も柔道整復師として町民の健康維持増進に寄与していきたい」と述べた。

平成26年11月8日、「大洗町民の日記念の集い」が大洗文化センターで開催されました。この集いは、11月3日の「大洗町民の日」を祝って開催されたもので、各分野で大洗町の発展に貢献された人、団体及び事業所などに表彰状・感謝状が贈呈されました。

保健衛生の向上に貢献し、大洗町より特別功績者として表彰される

会員になって想う！

村山武志



昨年3月に入会させていただきました。村山武志と申します。

はじめに入会に先立ち、貴重なお時間をいただきご指導賜りました市川会長をはじめ、竹藤副会長、谷中保険部長、そして会員先生方に厚く御礼申し上げます。

私が柔道整復師となり、この茨城での開業に至るまで十数年の期間があります。この間、接骨院でのインターンに始まり、保険医療機関での勤務を経てまいりました。そこで感じたことは柔道整復師を取り巻く環境の変化です。社会的背景やニーズの変化など、それらは多岐にわたると思います。この時代の流れに取り残されないよう歩んでいくには、諸先輩方のお力添えをいただき情報を共有することが必要不可欠と考えます。

「会員になって想う！」とのテーマで投稿依頼を受けた際にまず浮かんだことは、繋がり・組織力でした。現代の柔道整復師として施術を行なうことは勿論ですが、そのほか何を求められ、そして何が出来るのか。研究集会や学術大会およびボランティア活動や運動教室への参加など、活動を通して地域に発信していくことも重要と考えます。また、これからの超高齢化社会にむけて介護の分野における柔道整復師としての役割、そしてどのように活路を見出していけるかなど課題も山積していると思います。

まずは本会会員の一員として地域に貢献できるよう、会員の皆さまにご教示いただきながら歩みを進めていきたいと思ひます。今後ともご指導ご鞭撻のほど宜しくお願い致します。

柔道接骨師会奉仕団 活動報告

委員長 荒井健吉

2月28日(土) つくばみらい市谷和原公民館において、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、県西地区の中村文男、野口靖之、猪野淳、菊池尚久の各団員と私が参加し、災害救護に必要な知識や技術の習得と、迅速な行動力を養う訓練を受けました。

本団も今回で7回目の参加となり、万が一の災害時には地域住民のため活動・活躍できる奉仕団に成長

い」と感謝の言葉と今後の抱負を述べられました。

(広報委員 岩本勝久)



災害救護訓練に参加した野口、菊池、猪野、荒井、中村団員（左から）

しつとあります。

今までの活動にご協力いただいたことに感謝申し上げますと共に、今後益々地域住民の方々のための奉仕団活動にご協力をお願いし、活動報告いたします。

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



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

本会水戸支部、岩本勝久会員の長女純佳さんが、全国の小・中学生を対象にしたJ A共済連(全国共済農業協同組合連合会)主催の「第58回全国小・中学生書道コンクール」において、約142万3000点の応募作品の中から半紙の部で大賞に当たる農林水産大臣賞を受賞されました。純佳さんの更なる成長と、投球障

書道コンクールで大臣賞を受賞



農林水産大臣賞を受賞した
岩本純佳さん

害調査などで社会貢献している岩本会員の益々の活躍を、祈念いたします。
(広報部長 荒井健吉)

救護活動がきっかけで結婚♥

県南支部 逆井秀樹

1月12日土浦市のL'AUBEにて結婚式を挙げました。市川会長、一ツ柳副会長、竹藤副会長にもご出席いただき誠に感謝しております。

馴れ初めは、平成25年9月28日、土浦市の水郷体育館で行われたドッチボール HERO'S カップ大会に、茨城県柔道接骨師会の救護員として救護活動に参加したところ、お手伝いに来ていた妻に私が一目惚れをして、連絡先を聞くなどアプローチし10月10日から付き合いが始まり、翌年10月10日に入籍しました。まさか救護活動に参加して一生のパートナーができるとは思いませんでした。会のお仕事も一生懸命頑張ればいいこともあるようです。会員の皆様もぜひ積極的に参加してみたいかがでしょうか。

これからは、お互い助け合いながら笑顔の絶えない明るい家庭を築き、日々の施術を一生懸命頑張っていく所存です。

HAPPY WEDDING



智子さん・逆井秀樹会員

おめでとうございます。末永くお幸せに♥♥♥

広報委員よりお得なお知らせ

公益社団法人茨城県柔道接骨師会は、ホームページを公開しております。サイト内では、本会がどのような団体なのか、何をしているのか、柔道整復師とは何をする人なのかなど、堅い話から、本会の最近の話題、公開講座等の紹介、支援ボランティア活動、日本赤十字社の特殊奉仕団としての活動など写真も盛りだくさんで、意外と面白いページも見ることができます。会員の皆様も、会員専用ページより連絡事項を確認することができます。ぜひ活用してみてください。きっとお得な情報もあります。たぶんあります。よろしく願います。

(広報委員 根本光昭)

《訃報》

内館 ハツコ(うちだて はつこ)
県南支部 内館秋男会員の母
12月27日死去 90歳
眞中 はる(まなか はる)
眞中進理事(県西支部長)の母
2月20日死去 91歳



田島 孝之

昭和51年5月22日生まれ
田島整骨院
古河市関戸725
0280-98-3186



飯田 将士

昭和54年4月22日生まれ
飯田整骨院
坂東市岩井4746-2
0297-44-7016

■新入会員■

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

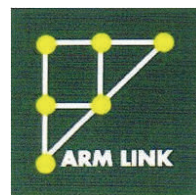
総合保険コンサルタント・賛助会員

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/>



茨城県

県民健康講座



救える命をみんなの手で守りましょう

一般市民の方による迅速な救急通報、迅速な心肺蘇生とAEDは、救急隊や医療機関での処置と比べて、心肺停止患者の救命、社会復帰に、より大きく貢献すると言われております。

【心肺蘇生の流れ】

(1) 反応の確認

1 周囲に椅子等の障害物がないかどうか確認。

2 傷病者を仰向けにして呼びかける。傷病者のおでこに手を当て、両肩を交互に軽く叩きながら徐々に声を大きくして呼びかける。

(2) 助けを呼ぶ

1 呼びかけても、軽く肩を叩いても動きや返事がない時は大声で周囲の人に助けを呼ぶ。

2 集まった人に119番通報やAEDを持ってくるように依頼する。(依頼した人達には必ず戻ってきてもらうようにする)

(3) 呼吸確認

1 目で相手の胸の動きを見る。

2 耳で呼吸の音を聞く。

3 頬で倒れている人の息を確認。正常な呼吸があるかどうかを10秒以内に確認する。正常な呼吸がなければ、心臓マッサージへ。正常であれば回復体位で救急車を待つ。

(4) 心臓マッサージ (胸骨圧迫)

1 押さえる位置…胸の真ん中、又は乳頭と乳頭を結ぶ線の胸骨上。手の組み方…両腕で圧迫するため、両手を重ねて両ひじを伸ばし、

下になる方の手の指は胸から離す。

3 押さえ方…指先を相手の胸から離し、手のひらの付け根で押さえる。(指先は胸から離す) 相手の胸を少なくとも5センチ沈むまで垂直に押し下げる。

4 1分間に約100回のリズムで絶え間なく30回連続で圧迫する。

(5) 気道確保

1 空気の通り道を開くために手を額に置き、反対の手の指先をあご先に当てる。(頸椎損傷も疑われるので頸椎固定をする)

2 あご先を持ち上げながら頭を後ろにそらす。(反応がなく、倒れている人は舌が落ち込み空気の通り道をふさぐ場合がある為)

(6) 人工呼吸

1 気道を確保したまま鼻を軽くつまむ。(鼻先を確実につまみ、吹き込んだ空気が漏れないようにする)

2 空気が漏れないように自分の口を大きくあけて相手の口を覆い、1回あたり約1秒かけて相手の胸が軽く膨らむ程度の量を吹き込む。(これを2回繰り返し返す)



(7) 繰り返しによる心肺蘇生法の継続

1 救急隊が到着するまで、胸骨圧迫30回、人工呼吸2回を繰り返す。胸骨圧迫の中断時間は10秒以内とする。

(8) AEDが到着

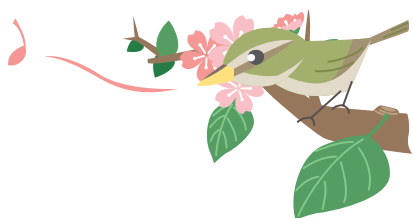
1 体が濡れていれば拭き取る。AEDの電源を入れ、音声ガイダンスに従い、電極パッドを胸部に貼りつける。パッドに貼付位置が図示してあるのでそのとおりに貼る。

2 AEDが心拍を自動的に解析し、除細動が必要であれば指示が出るので、周囲の安全を確認した後に通電ボタンを押す。

3 ショックは連続で行われるので、パッドは貼り付けたままで行う。除細動の指示がない場合は引き続き心肺蘇生を行う。以後の蘇生もAEDの指示に従う。

※まずは心肺蘇生法の講習を受けましょう。医師会や日本赤十字社、消防署などで受けることが出来ます！

(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/>

