

いばらき柔道整復師会ニュース



平成27年

9/30(水)

Vol.51

公益社団法人日本柔道整復師会

「第37回関東学術大会神奈川大会」

国際部活動報告を終えて

矢口 亞希

(公益社団法人日本柔道整復師会
国際部員・公益社団法人茨城県
柔道整復師会水戸支部会員)



【モンゴルでの活動の様子が

NHKワールドで放映される】

平成27年3月8日、関東学術大会神奈川大会において、田澤裕二部員とともに国際部活動報告をさせていただきました。公益社団法人日本柔道整復師会(以下「日整」という。)では、平成18年からモンゴル国において、柔道整復術の普及を目標に活動しておりますが、今回は現行のJ

ICA草の根技術協力事業パートナー型のプロジェクトを中心に報告いたしました。本プロジェクトは、国民の税金であるODA(政府開発援助)が使われており、平成26年10月にはNHK国際放送NHKワールドにおいてモンゴルでの活動の様子が全世界に放映されました。

【地域差が大きく

地方医療サービスの向上が課題】

モンゴル国全体の保健指標は、改善傾向にありますが、地域差が大きく地方医療サービスの向上が課題となっております。また、外傷発生原因の多くはモンゴル相撲や落馬ですが、最近では交通事故による外傷が頻発し、適切な処置を受けられず後遺症が高頻度で発生しております。医療インフラが未整備の地方において、一次医療を担う医師が外傷に対して適切な処置が可能になることは大変重要であると言えます。

具体的な活動としては、一つ目に、学生や医療従事者を対象とした柔道整復術の講習会を実施してお

り、講義の特徴としては現地で調達可能な針金等を用いた固定材料の作成と平成26年5月に完成したモンゴル語の柔道整復術テキスト・ハンドブックを用いて講義を行っている点です。二つ目は、怪我に対する正しい認識の啓発を目的に、一般市民を対象とした公開講座を開催し、応急処置の重要性の説明と三角巾等を用いた固定実技を実施しております。



講義風景(固定材料作成)



講義風景 (モンゴル人柔道整復術指導者候補)

平成25年6月の日本研修の際には、市川整骨院、美浦整骨院にて受け入れをしていただきました。また、その際市川会長のご尽力により、橋本昌茨城県知事へ表敬訪問をし、研修報告をすることができました。

研修報告

【市川整骨院、美浦整骨院で研修
橋本昌茨城県知事を表敬訪問し、

三つ目は、モンゴル人柔道整復術指導者の人材の育成を図るため、日整会員の接骨院や整形外科等の医療施設での日本研修や、モンゴルでの臨床実習を実施しております。



橋本昌茨城県知事を表敬訪問

使った外傷治療が一般的となるためには、今後も継続的に講習会を開催し、更なる技術の振興及び普及を進める必要があります。また、指導者候補はモンゴルにおいて病院・大学等の勤務先を拠点として柔道整復術を活用した治療技術を研鑽し、個々による講習会も行っておりますが、引き続き専門家帯同の上で臨床実習を行うことができれば、指導者候補のレベルアップになり、次世代の指導者の育成につなげることができま

【目標達成には柔道整復術の医療制度への組み込みが必要】

現行のプロジェクトは残り一年足らずとなりました。本プロジェクトの目標達成には、懸案である柔道整復術の医療制度への組み込み、学科、学会の設立等に関してモンゴル国各機関との信頼関係の中で進めていく必要がありますが、これらの活動を継続するためには、国のスキームを使った活動の検討も必要になります。

モンゴルの行政や医療、大学関係者において、柔道整復術の必要性が定着しつつありますが、それは現地で医療従事者の熱心な受講態度や、柔道整復術を用いた治療例を目の当たりにすることで実感することができま

す。今後とも、会員の先生方にご理解、ご協力をお願いする次第です。また標記大会の関係者の皆様に感謝を申し上げご報告とさせていただきます。

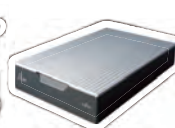
※日整国際部の活動は日整HP (<http://www.shadan-nissei.or.jp/>)にて随時更新しております。また、広報誌「日整広報はつらつ」にて柔道整復術を指導する講師としてのモンゴル国での体験を連載しております。ぜひご覧ください。

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/>

全国制覇を目指し、 日整全国少年柔道大会の 本県代表選手が決まる

「第24回日整全国少年柔道大会」 茨城県大会

「第24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整復師会主催、茨城県柔道連盟後援)が7月5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、少年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12日に東京の講道館で開かれる「第24回日整全国少年柔道大会」へ本県代表として出場します。

本県代表選手は、昨年の大会で3連覇を期待されたが、惜しくもベスト8で敗退。今回は雪辱を果たし全国制覇の奪還を目指し選手や役員関係者は熱い意気込みを見せていました。

本県代表選手の全国大会に向けてのコメントは次のとおりです。

4年生の部

優勝 黒川拓真(石下)

○自分が勝ってチームの勝利に貢献したいです。

5年生の部

優勝 大松崎彪貴(誠錬館)

○全国大会では一本を取る柔道を意識してやりたいです。

準優勝 森田堅心(石下)

○絶対優勝したいです。
6年生の部

優勝 下村琉也(無心塾)

○自分の力を発揮して優勝を目指したいです。

準優勝 猪瀬真司(岩井)

○絶対に勝つという気持ちを持って試合に挑みたいです。



眞中進監督、下村琉也選手
猪瀬真司選手、一ツ柳明副会長
森田堅心選手、大松崎彪貴選手
黒川拓真選手

【第5回日整全国少年柔道形競技会 茨城県大会】

優勝

(取) 柏珀 (受) 柏晴

準優勝

(取) 高野生芳 (受) 勝村美南

代表に選ばれた各選手とも「優勝目指して頑張ります」と元気に話していました。



中関東地区予選会が開催され、 岡本栄治選手が活躍

第39回日整全国柔道大会中関東地区予選会がつくば市の筑波大学武道館柔道場で7月19日(日)開催され、30歳代の部で本県の岡本栄治選手が昨年同様、オール一本勝ちで勝ち進み優勝しました。

また、平素は県民の健康保持増進のための診療に当たっている各県整復師会会員が、診療後に稽古を積んで大会に出場したことに敬意を表する次第であります。本当にお疲れさまでした。

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…金杉信昭(埼玉県)

30歳代の部…岡本栄治(茨城県)

新井伸章(埼玉県)

40歳代の部…新井丈夫(埼玉県)

50歳代の部…高橋洋一(埼玉県)

(広報部長 荒井健吉)



豪快な払い腰が決まり一本勝ちで優勝を決めた岡本栄治選手(30歳代の部)



試合終了後に開催された親睦会では会員の情報交換が活発に行われた

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.tanaket.co.jp>

人命救助で感謝状

県南支部 中根豊

5月の連休、銚田の実家に行くため、車で走行中反対車線の竹やぶで人が倒れるのが見えました。

車を止め駆け寄ってみると、高齢の男性が手に包丁を持ち手から血を流していました。「もしかして事件？」と思いました。見通しの悪いカーブだったので安全を優先し、車道側から頭の向きを変え、意識があつたので話を聞いてみると、タケノコを取りに来て足を滑らせて転倒したとのこと。手の出血は転倒した際に負傷したので、事件とは関係ありませんでした(ホッ)。

泥酔していて立てない状態だったので、介抱していたところ、車を止めて来てくれた方と一緒に抱きかかえ、近くの家までやっと送り届けました。

偶然にも一緒に手伝ってくれた方が銚田警察署の署長さんで、見通しの悪い所で事故を未然に防いだという事で感謝され、今回の授与となりました。

車道転倒の男性救助

石岡の中根心に感謝状 銚田署



平成27年5月22日付けの茨城新聞で大きく紹介されました

平成27年6月27日小雨の中、東海村総合体育館において「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、柔道接骨師会奉仕団員として初めて救護手当搬送要員となり参加させていただきました。

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

県北支部 押田信行

平成27年6月27日小雨の中、東海村総合体育館において「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、柔道接骨師会奉仕団員として初めて救護手当搬送要員となり参加させていただきました。

日頃から救命救急の講習会や、マラソン大会など様々な救護活動に参加させていただいておりますが、今回の経験を生かし、さらに今後の救護活動に役立てていければと思います。



訓練に参加した団員



必要な知識、技術の習得、迅速な行動がいかに大切かを知らされた訓練

内容は、シミュレーション1、2、3とあり、シミュレーション1では、担架搬送訓練が行われました。5人1組で傷病者を担架に乗せる時にタイミングを合わせて声を掛け、一度立膝に傷病者を乗せてから担架に乗せるのですが、思うようにできず時間がかなり難しさを実感しました。シミュレーション2、3では、けが人の止血のための包帯固定の訓練をしました。腕、足、頭と固定しましたが、頭部の固定が難しく口や首まで巻いてしまい、けが人に苦しいと言われる場面もあり、この作業も同様に難しかったです。今回訓練に参加させていただいて、必要な知識、技術の習得、迅速な行動がいかに大切か改めて思い知らされました。

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！
ただいま組立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

アフラックは
がん保険
契約件数
No.1

新 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

☎ 0120-48-3376

〒310-0842 茨城県水戸市けやき台2-14-1
FAX 029-248-8522

第31回関東ブロック会

ゴルフ大会に参加して

第31回関東ブロック会ゴルフ大会が7月26日(日)、野田市の紫カントリークラブ紫あやめ36コースにて開催されました。

前日は、クリアビューゴルフクラブ&ホテルで夕食会があり、当日は、関東各地から、また日整の工藤鉄男会長を始め来賓や団体ゲストの方々が含む140名あまりが参加いたしました。茨城県からは、会長を始め27名が出場し、猛暑の中、日頃の練習の成果を発揮し楽しくラウンドすることができました。その後、午後3時から表彰式が行われ、茨城県は、団体戦で準優勝でした。個人では、グランドシニアグロスの部で、山本茂会員が優勝しました。また、ネットの部では、高田博美会員が3位、吉原貴範会員が6位にそれぞれ入賞しました。(広報副部長 高儀和広)



表彰パーティーであいさつする市川善章会長

第3回水戸県西支部親睦ゴルフコンペを開催

水戸支部ゴルフ委員 藤田博美



時折小雨が降るといいうあいにくの天気だったが無事にラウンドを終了した参加者

第3回水戸・県西支部親睦ゴルフコンペが6月14日(日)、常陸大宮市のロックヒルゴルフクラブにおいて開催されました。ゲストに水戸赤十字病院副院長上牧裕先生、茨城県柔道整復師会より鮎川秋雄経理部長、谷中照男保険部長、生駒久視事務局長を迎え、時折小雨が降る曇り空の中、無事にラウンドすることができました。

優勝の長野靖志準会員の喜びのコメントは「一緒にラウンドさせていただいた、トリオ医科株式会社の今澤様や嶋崎先生にお世話になり、ドラコン賞もいただくことができました。参加された諸先生方に色々と勉強させていただくことができ、有意義な大会でした。また、ゴルフ委員の先生方にも大変お世話になりました。

がとうございました」。

これからも水戸支部、県西支部の会員皆様の親睦を図っていききたいと思っています。

この度、多数の協賛を賜りました株式会社エス・エス・ビーとトリオ医科株式会社には厚くお礼を申し上げます。

東日本大震災義援金・

ミクロネシア台風被害義援金

第14回都柔整チャリティーゴルフコンペ

公益社団法人東京都柔道整復師会主催の「東日本大震災義援金・ミクロネシア台風被害義援金 第14回都柔整チャリティーゴルフコンペ」が、8月23日(日)群馬県高崎市のサンコー72カントリークラブにおいて開催されました。

茨城県からは、会長を始め4名が出場しました。

早朝のスタートでしたので、全員揃って前日に高崎に向かいました。



本会からは市川善章会長を始め4名が出場

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>



「柔整療養費をめぐる環境と課題」
をテーマに行われた講習会

県北支部保険講習会を開催

すると、到着するやいなや豪雨と雷で、明日は中止かと思われましたが、翌朝は小降りとなり、無事にプレーすることができました。

ラウンド後、午後2時30分より毎回恒例のプロゴルフアーやプロ野球選手のサイン入りグッズのチャリティオークションが始まりました。

その後、順位発表及び表彰式などが行われ解散となりました。

(広報副部長 高儀和広)

平成27年7月25日(土)日立シビックセンター会議室で、「柔整療養費をめぐる環境と課題」をテーマにした講習会が開催されました。講師に公益社団法人日本柔道整復師会情報管理室室長、公益社団法人東京都柔道整復師会専務理事兼総務部長の新井宏先生を招き講演をいただきました。

ました。参加者は県北支部23名、他支部7名、本会以外の柔道整復師7名の計37名でした。

新井先生が大変苦勞して集計されたデータの中で、柔整業界を取り巻く状況、公益社団の目指す方向性、考え方、また個人契約と公益社団法人の会員の比較やこれからの改革として、1. 制度自体の見直し、2. 研修制度の確立、3. 審査支払いの統一、そして柔整が存続していく理由など、どの話も大変興味のある内容をご説明いただき大変参考になりました。

その中でも、別表1のような数字が出ておりとても興味深いデータでした。

新井先生には、ご多忙中のところ

会員になって想う！

県西支部 塚本孝一



この度、入会させていただきました塚本孝一と申します。私は茨城県結城市で開業していた父、塚本三郎より整骨院を引き継ぎ、院名も新しく「塚本整骨院」から「かめさん整骨院」と改めました。

私は7、8年ほど整形外科で修行し知識や技術等を学んでから、柔道整復師として現場に立ったのですが、今まで整形の先生の指示に従い仕事をこなす立場から、自分が患者さんと向き合い診療しその治療の方針まで全て自分の責任において判断するという難しさに四苦八苦している次第であります。

「会員になって想う！」というテーマにおいてまず感じることは、今まで柔道整復師として活躍し、柔道整復師の立場を確立されてきた諸先輩方の先生への尊敬の念です。そして私も会員となったからには諸先輩方の先生に恥じぬよう真実一路に邁進する決意です。

この仕事をしていてやはり一番嬉しいことは、辛い顔をして来院してきた患者さんが、痛みが緩和していき笑顔を見せてくれることです。そのために少しでも地域の皆様に役に立てるようこれからも精進していきます。

まだまだ駆け出しで未熟な私ではありますが、今後ともご指導ご鞭撻のほどよろしくお願いいたします。

別表1

年度		全国	関東	茨城
H23	平均件数	1234件	1169件	1076件
	1件の費用額	8059円	8046円	8301円
	請求額	995万円	940万円	894万円
H24	平均件数	1191件	1117件	879件
	1件の費用額	7764円	7859円	7931円
	請求額	925万円	879万円	698万円
H25	平均件数	1148件	1071件	851件
	1件の費用額	7610円	7764円	7725円
	請求額	874万円	831万円	658万円

茨城県柔道整復師会県北支部保険講習会にお越しいただき心から御礼申し上げます。(広報委員 渡邊憲史)

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

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

塚本工業株式会社

代表取締役 塚本 勝則

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いただき心より感謝申し上げます。

私どもは、ギフト商品の販売を社の主軸事業としておりますが、ギフトという狭い領域にこだわらずに営業活動しております。

弊社は、昭和47年に輸出を中心とする貿易商として東京都にて創業をさせていただき、卓上のライターを設計施行したものを海外へ輸出しておりました。

そして、昭和54年からは、国内のギフト販売を中心に事業展開をしており、今年で43年目の会社でございます。

また、3年前からは、茨城県つくば美術館内で「cafe ohana (カフェ・オハナ)」をオープンさせていただきました。

主軸のギフトは、「他社が扱えて弊社に出来ないはずがない。」を信念にお客様の要望には100%応えることを使命としております。

今後とも、便利なギフト屋、頼りになるギフト屋としてどんなことでもお声掛けいただき、それに応えるべき精進させていただきますので、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。



本社営業部 土浦市大和町7-16
阿見営業本部 稲敷郡阿見町荒川本郷2880-2
TEL 029-834-2560 FAX 029-834-2563
千代田営業所 かすみがうら市稲吉東2-18-2
鉾田営業所 鉾田市上太田684
カフェ・オハナ つくば市吾妻2-8
つくば文化会館アルス内
http://www.tsukamotogift.co.jp



茨城県つくば美術館内にある「cafe ohana (カフェ・オハナ)」

※掲載を希望する賛助会員は、協同組合事務局までお申し込みください。

24時間テレビ チャリティイベントに チームリーダーとして参加

水戸支部の藤田利光会員の長女利奈子さんが、8月22日〜23日に行われた24時間テレビチャリティイベントで水戸地区ボランティアグループ「ROOT」のチームリーダーとして活躍されました。



藤田利光会員とボランティアグループ ROOT のみなさん

ら募金活動を行い、高校生の時からチャリティイベントにも参加し10年目を迎えました。昨年からは、チャリティイベントリーダーとなりご活躍をされております。利奈子さんは「人の役に立てるようなことをしたい」と思っているそうです。来年の24時間テレビでも水戸芸術館で募金活動をしていきますので、皆様のお越しをお待ちしています」と笑顔で答えておられました。

(広報委員
岩本勝久)

救護員派遣の近況

7月26日(日)

平成27年度 第32回茨城県スポーツ少年団スポーツ大会

茨城県武道館大道場

助川悟志、松本明(水戸支部)

3名の選手にテーピング等の処置をしました。

訃報



■新入会員■ 仲田 雅幸

(なかた まさゆき)

昭和47年11月10日生まれ
幸雅堂仲田接骨院
土浦市中村南4-13-8
029-804-0438

・沢木 千代(さきわき ちよ)

県西支部 沢木正夫会員の母
6月26日死去 80歳

・石川 ちえ(いしかわ ちえ)

県北支部 石川博英会員の母
7月12日死去 90歳

・松本 弘(まつもと ひろし)

県西支部会員
8月9日死去 73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)



家庭で手技療法 簡単マッサージ

私たち柔道整復師は日々の施術で、疼痛緩和、筋緊張緩和、機能回復などを目的として、柔整手技療法を行っています。今回はその柔整手技と技術的に通じる、家庭でできる簡単なマッサージ法をご紹介します。

■「手当て」が基本

古くから「手当て」という言葉があるように、痛めたところを軽くさすっていると痛みが薄らいでいくことがあります。それは皮膚が痛みの受容器であるため、手による穏やかな刺激が痛みを緩和してくれるからです。

■マッサージとは

手や指を使って皮膚や関節の表面をさすり、もんだりすることで、血液の循環をよくし、筋肉の柔軟性を回復させるのがマッサージです。血液循環がよくなると、筋肉中に蓄積していた痛みの物質や疲労物質などが押し流され、筋肉に生じていた痛みや張りが軽減します。

■マッサージの効果

たとえば、ふくらはぎを約10分マッサージ(さする、もむ、押す)すると、皮膚が温かくなり表面温度が上がります。温度の上昇は、その部分の血液循環が改善され血行がよくなったからです。また、直接マッサージしていない太ももや、足先の温度も同時に上がることも医学的に証明されています。

【効果的に行うポイント】

1. さする

手に軽く圧力を加えて、やさしくさする方法で、強く行っはけません。

マッサージの最初は、まずこの方法で皮膚や筋肉に軽く刺激を与えます。



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



2. もむ

手のひらの手首に近い部分(手根)や、親指の腹で、筋肉に適度な圧力が加わるように、ゆっくりと回すようにもみます。血流改善には筋肉の走行と平行方向に、柔軟性の向上には直角方向に行います。また、親指と他の四指や手のひらで、つかむようにもむ方法もあります。この場合は、少しずつ体の中枢(中心)方向へずらすように行います。

3. 押す

親指の腹や手根を使い、体の表面に対して垂直に圧力を加えます。加圧時間は3~5秒で、これを数回繰り返します。特に筋肉が固くなった部分に行います。



4. たたく

主にマッサージの仕上げに行います。一般向けとしては、両手の指を開いてひらを合わせ、手首を回転させるように小指側でたたく方法。おにぎりを握るように両手を組み合わせ、指の付け根が当たるように、手首から先でたたく方法があります。握りこぶしでたたく場合は、軽い力でしてください。

【ちょっと注意して!!】

1. いきなり強く行わない

最初は軽くさすることから始め、受けている人をリラックスさせることが大切です。いきなり強い力でもんだりすると、相手が体を緊張させ効果的に行えません。

2. 心地よい強さで

マッサージの強さは、受けている人の感覚を大切に、心地よいと感じる適度な強さにします。強くやるほど効果的と思いがちですが、決してそうではありません。

3. 炎症がある場合は行わない

ケガなどで腫れていたり、熱をもっている場合は、炎症を起こしているのでマッサージをしてはいけません。炎症を起こしている部分に行うと、症状をひどくしてしまうことがあります。

4. 骨の上は行わない

骨のすぐ上に皮膚がある部分を強くマッサージすると、皮膚の組織を傷めることがあります。軽くさす程度にしてください。

5. 高齢者にはソフトに

高齢者には骨粗鬆症などで骨がもろくなっている方もいます。強く押したりすると、骨折する危険があります。特に、背中や腰を押す時には注意しましょう。

(広報委員 早乙女聰)

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

