

# いばらき柔道整復師会ニュース



平成30年

3/30(金)

Vol.61

## 「健康体操&ストレッチ」に関する 特別公開講座を開催

公益社団法人茨城県柔道整復師会（竹藤敏夫会長）主催、茨城県教育委員会、公益財団法人茨城県体育協会後援による、「健康体操&ストレッチ ～生涯健康で過ごすための身体づくり～」に関する特別公開講座を2月11日（日）小美玉市四季文化館（みの～れ）にて、講師に駒澤大学総合教育研究部 スポーツ・健康科学部門 准教授末次美樹先生をお迎えして開催しました。この公開講座は、生涯を通じて、心身ともに健康でありつづけるためには、若いうちから健康づくりをすすめていくことが大切であり、そのためには、「運動習慣」を身につけることが最も重要で、特に健康体操やストレッチなど身体を動かすことの楽しさや正しい知識を習得してもらうことを目的に開催されたもので、約130人の参加者が熱心に聴講しました。

講師の末次先生は、健康・スポーツ実習などを専門としており「健康とは何か」、「スポーツとは何か」などについて研究し著書等も発行され、更に東京オリンピック・パラリンピックの教育の一環として、各小中学校への出張授業などにも積極的に取り組んでいます。

### 【竹藤会長、有意義なものになって欲しい】

講演会を前に主催者を代表して竹藤敏夫会長が挨拶「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。皆様からは、接骨院・整骨院・骨つぎとして広く知られており、正式には柔道整復師国家試験により厚生労働大臣から免許を与えられている『柔道整復師』です。会員は各地域での施術をとおして地域医療の推進に努めさせていただいております。

また、介護予防の支援や各種スポーツイベントへの救護員の派遣、更には来年茨城県で開催される『第74回国民体育大会』へのアスレティックトレーナーの派遣などに取り組んでいます。

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皆様のより一層のご理解をよろしくお願いいたします。「本日の講演会が皆様にとりまして有意義な講座となりますことを祈念申し上げます。」と、挨拶されました。

### 【今日教わった健康体操を明日からやろう】

続いて講演に入り、末次先生は、受講者を前にプロジェクターを使用して、始めに国民の平均寿命と健康寿命についてご説明し、続いて運動習慣について、また健康を維持するためのストレス等の発散法や日常生活にうまく取り入れるための方法、また自分自身の健康観を確立することなど例を交えながら丁寧にご説明されました。

更に、健康体操とストレッチについて、「ゆっくりした動作を繰り返すことが足腰及び体幹を鍛える」、「太極拳の動きによる呼吸と動作の関連性」、「姿勢の美しさなどを意識しながらの運動」、「体操後のストレッチ」などを、先生自身の経験談を踏まえ、一つひとつわかりやすくご説明されました。

その後、健康体操・ストレッチの実技に入り、ヨガマットなどを使用して「ゆっくりした動作による体操」、「太極拳による呼吸法」や「ストレッチ」を行いました。

参加した受講者からは、「大変参考になった」、「今日教わった健康体操を明日からやろう」、「来て良かった」などの意見が多数聞かれました。

（広報部長 黒澤玄）



末次先生の指導で健康体操・ストレッチの実技が行われた

## 「池内廣之先生帰一精錬賞 受賞祝賀会並びに 県西支部新春の集い」開催

県西支部 柴寄将志

1月8日(月・祝)下妻市の「ピアスパークしもつま」に於いて、池内廣之先生の「帰一精錬賞」受賞を祝う「祝賀会並びに県西支部新春の集い」が、真中県西支部長を筆頭に支部会員多数参列の中、来賓として県西支部顧問の衆議院議員田所嘉徳先生、永岡桂子先生、県議会議員飯塚秋男先生、森田悦男先生、本会より竹藤会長、市川名誉会長、一ツ柳副会長にご臨席を賜り盛大に開催されました。

この「帰一精錬賞」とは、柔道整復師界の発展に著しく寄与した会員に贈られる日本柔道整復師会最高荣誉賞「帰一賞」の一つとして、今年度より新設された賞であり、長年にわたって柔道の指導を通じて青少年少女の健全育成等により地域に貢献し、その功績が顕著である会員に授与されるもので、今年度は全国で26名の会員が受賞されました。

池内廣之先生は、昭和37年7月に下館市(現筑西市)に池内整骨院を開業すると同時に地元小中学生に柔道の指導を始め、近年まで本会の前身である社団法人茨城県柔道接骨師会の要職を歴任するとともに、現在も茨城県柔道連盟の要職に就かれています。まさに池内先生にとって「帰一精錬賞」は受賞すべくして受賞した賞と言えるのではないかと思います。

来賓の先生方から数々の労いの言葉や受賞を称える言葉が続いた後、池内先生から謝辞が述べられた中で、恩師の先生からの教えである「不言実行」の精神と、講道館柔道の創始者嘉納治五郎先生の教えである「世のため人のため」の精神を礎にして人生を歩んで来たと仰った話は、奉仕の精神に満ち溢れた誠実な人柄を垣間見る思いがし、心が洗われる思いがしました。

往年の県西支部あるいは筑西地区の理事役員として池内先生と共に屋台骨を背負って来てくださった滝澤俊夫先生の乾杯の音頭で始まり、塚本三郎先生の万歳三唱で閉会となった祝宴も時間が過ぎるのを忘れてしまうほどに和やかで濃密なものとなり、私自身も池内先生とお話させていただく機会を得ましたが、温和な笑顔での語り口は私が開業しお世話になり始めた30年前とまったく変わりなく、背筋がスッとしていて貫禄を感じながらも、どこか仄々とした温かみのある心地良さを感じさせていただきました。池内先生には、これからもお身体に気を付けて、無理をせず仕事に柔道に邁進していただきたいと思います。



謝辞を述べる池内廣之先生

## 第2回野球肘を語る会を開催

1月27日(土)水戸赤十字病院にて第2回野球肘を語る会が開催されました。この会は現場目線で他職種が連携して意見交換を行い野球選手の外傷・障害の予防を目指すという趣旨のもと、水戸赤十字病院副院長上牧裕先生の呼びかけで、水戸赤十字病院、水戸協同病院、筑波大学の医師、理学療法士、トレーナーと我々柔道整復師が参加して意見交換が行われました。

冒頭で上牧先生の挨拶と報告から始まり、理学療法士から高校野球メディカルサポートの報告、トレーナーから捕手の障害アンケート調査の報告、医師から少年団検診と中学校検診の予定等の報告がありました。柔整からは箱守志農夫投球障害調査リーダーから野球と柔道の肘比較調査ということで少年野球と少年柔道との調査結果による比較が報告されました。その後の討議では今後の情報・データの共有や検診方法について話があり、最後に水戸協同病院の小川健先生



エコーを使用した  
検査方法の実技も行われた

による胸郭出口症候群による投球障害の症例報告とエコーを使用した検査方法の実技が行われました。

(広報委員  
岩本勝久)

## 水戸支部エコー勉強会を開催

水戸支部長 藤田利光

2月17日(土)本会会館にて水戸支部超音波(エコー)勉強会が株式会社エス・エス・ビーのご協力により開催されました。最初にエス・エス・ビーの担当者によるエコーの簡単な操作方法の説明があり、その後早々に最新機器を利用した実技に入りました。今回は下肢を中心とした操作方法とエコーの見方ということで、アキレス腱、下腿部、足関節、膝関節と順番にプローブ走査の際のコツやランドマークの立て方、画像の見方を実践していき、参加した会員は一様に最新機器の画像の鮮明さに驚いていました。

日頃の施術においてもエビデンスが重要になってきており、医療機関との連携や患者さんとのインフォームドコンセントなど求められる部分も多くなっていくことと思われます。

水戸支部では継続して超音波(エコー)勉強会の開催を予定しておりますので、エコー導入済みの会員だけではなく、未導入の会員にも多く参加していただきたいと思っています。



会員は最新機器の画像の鮮明さに驚いていた

### 第37回つくばマラソン大会に救護員として参加

11月26日(日)第37回つくばマラソン大会に、今年で5年目となる救護員として、鮎川秋雄、吉原貴範、望月末男、齋藤正仁、内館秋男、永田喜久雄、田中広一、飯塚丈仁、根本隆司、大久保博之、山崎久史、桜井亮の12名が参加しました。

早朝より準備に当たり、昨年と同じ28.5km地点で今年は市のスポーツ推進ボランティア委員の方3名と協力しながら約500人以上のランナーに救護活動をしました。ボランティアの方に受付をお願いしテントの中にプライバンススペースを含む5つの治療台を設置し、芝草の上に5m四方のブルーシートを敷いて、椅子25脚を用意し3カ所に分かれて連携を取りながら救護にあたりました。主な手当の内容として、転倒による捻挫、膝・腰・股関節等の痛み、筋肉疲労による張り痛み、痙攣、マメを潰した、靴擦れ、などがあり、包帯、エラスティックテープによる固定・キネシオロジーテープ等によるテーピング・手技療法によるストレッチ・アイシング、体温が下がってしまった人の搬送等の処置をしました。今回はバナナも用意されていてランナーの方に好評でした。

主催者方よりテント、テーブル、椅子、ストーブ、毛布などを用意していただき、11時前には早めの昼食を済ませて救護活動の態勢を整えました。11時30分位から手当をを求めるランナーがぞくぞくと増え、午後2時位までみんな休み無く動きまわりランナー一人ひとりに心を込めて最善の手当てをさせていただきました。去年の経験を活かして今年には更に人数を増やしたことにより、人員の配置や役割分担など適切にかなり効率良くできたと思います。そして、治療台、テーピングテープ類、アイシングスプレー、毛布、給水タンクなどを置く場所、数等も適切だったと思います。また、去年の課題だった汗で濡れた肌へのテーピングは、良く汗を拭く、少し時間を空ける、タイツの上から粘着力の強いテープを使うなどの工夫をしました。

救護員それぞれがランナー一人ひとりに和やかに適切に手当をし、具合の確認をして救護車で搬送された4名以外のランナーに再スタートの手助けをすることができました。60代70代の先輩ランナーからは「よし、もうひと頑張り、ありがと」と言っていたいたり、体が不均衡なランナーに施したテーピングの効果にびっくりされたり、友人同志で足がつって入ってきて隣合わせで手当を受け、仲良く走っていき折り返してきて手を振ってくれたり、自分たちが行ったことが快く受け入れられていることを実感できる嬉しい一日でした。

このボランティアに今年初参加の人、再登場の人、毎回の人、朝の「寒いっすね」の挨拶から始まりY会員からのとってもおいしい栗の差し入れ、皆で食べた夕食まで、一日中ユーモアに富んだ会話で楽しくさせてもらい、我々の技術が役に立ち感謝までされ、お互いの親睦を深めたのはもちろん、これを幸せと呼ぶんだと納得しました。来年も一人でも多くの会員の方とこの1日を過ごしたいと思いました。(広報委員 桜井亮)



救護派遣として12名の会員が参加

### 第66回勝田全国マラソンの救護活動に参加

1月28日(日)第66回勝田全国マラソンが開催されました。当日は最高気温4℃と肌寒く時折小雪が舞う中、全国から集まった1万5千人のランナーがひたちなか市内のコースを疾走しました。水戸支部から植田千尋、嶋

崎英恭、中川文夫、藤田博美、藁谷和彦、久保田浩将、新井俊行、早川好機、宮部和浩、岩本勝久の10名が23.5km地点の稲田郵便局と31km地点の西原運動場に分かれ救護活動を行いました。

31km地点では12時10分頃に先頭集団が通過し、30分後くらいから徐々にケアを求めるランナーが来はじめました。足底部のマメや足関節・膝関節のテーピング、大腿部・下腿部のアイシングやストレッチを手早く済ませてすぐにリスタートしてもらいました。

特に今回は気温が上がらず低体温症のランナーが多く出る予想で、ペットボトルにお湯を入れて簡易湯たんぽを作り保温したり、ビニール袋でカップをつくって着せたりして保温することで、低体温でリタイヤを希望してきたランナー数名が休んでいるうちに復活してリスタートしていききました。寒い中での救護活動でしたが参加された皆様、大変ご苦労様でした。

(広報委員 岩本勝久)

### 柔道整復師会奉仕団 基礎研修会を開催

奉仕団委員長 荒井健吉

平成29年12月3日(日)水戸市の日本赤十字社茨城県支部において、2回目となる日本赤十字社茨城県支部 柔道整復師会奉仕団基礎研修会を水戸・県北地区団員を対象に開催しました。過去の基礎研修会は自治奉仕団、特殊奉仕団等を対象に開催されていた関係から、本団団員も受講してきましたが、平日開催のため診療を休んで参加する団員が多く、この様な事態を解消するため、昨年の県西地区団員を対象とした下妻市での日曜日開催に引き続き、本年も日曜日に本団独自で開催する運びとなりました。

今回の研修会は、茨城県支部の事業推進課救護係長 寺門正紀氏、健康生活支援講習指導員 横田八千代氏を講師にお招きし行われました。

主な目的は「赤十字の理解を深めてもらい、赤十字ボランティアとしての自覚を持ち、意識の高揚を図り、ボランティアとして活動していくために必要な知識・技術等を身に付け、赤十字活動の一層の推進を図る」ことで、団員約30名が熱心に聴講しました。

研修は、午前の部「赤十字概論とボランティアについて」プロジェクトを見ながら、赤十字思想の誕生、あゆみと活動、そして赤十字7つの基本原則、人道・公平・中立・独立・奉仕・単一・世界性などを学び、差別なく中立的立場で人類の命と健康を守る奉仕的救護団体であることを改めて認識することができました。

午後の部は、「トリアージについて、災害時高齢者生活支援 講話、災害時高齢者生活支援 実技、奉仕活動事例」などが詳細に説明され、大きな災害時に多数の負傷者が発生した際、現場で負傷者の緊急度、重症度を判定し、治療や搬送の優先順位を決めるトリアージを学ぶことができました。

また、災害現場では人的・物質的に限られた医療資源の中で、一人でも多くの傷病者を救うため、我々柔道整復師がいかに役割を果たすことができるのかを考える機会となりました。

そして、最後の意見交換においては、活発な意見が出るなど充実した内容となり、各団員の赤十字活動に対する意識の高さを知ることができました。

これからも赤十字社の各種訓練や研修に積極的に参加し、災害救護を始めとした災害時の対応能力を養い、万が一の有事の際には現場において自発的かつ主体的に行動できる団員が育ってくれる事を願っています。

最後に、この研修会に積極的に参加し熱心に受講していただいた団員各位に心から感謝申し上げ、本団が主催した赤十字基礎研修会の報告といたします。

### 赤十字奉仕団の基礎研修会に参加して

水戸支部 菅澤一也

この研修会に参加したことで、私は沢山のことを学ぶことができました。まず、赤十字とは、1859年イタリアソルフェリーノの戦いにおいて、スイス人実業家のアンリ・デュナンが「傷ついた兵士はもはや兵士ではない、敵、味方の区別なく救護しなくては」と言って、行った救護活動から赤十字思想が誕生し、赤十字社となる団体が結成されたこと。

また、日本では、1877年西南戦争で、佐野常民らが同じ思想を抱き、救護団体「博愛者」を設立したことが、のちの日本赤十字社であることを知りました。

今回、実際に日本赤十字社茨城県支部で貴重な資料や写真を見て、茨城県でもこれだけの方が奉仕団に参加していたのだと驚きました。中でも、写真に載っている方々の大半が女性であったことに心から感服しました。

この方々が危険を顧みず災害場所に赴き、救護活動をしていてお陰で、今の私たちがいるのだと思います。

それから、大規模災害を想定してのトリアージタグについても学びました。トリアージとは「選別」と言う意味で、緑タグ・黄タグ・赤タグ・黒タグの4種類に分かれています。緑は軽症、黄は非緊急治療者で待機が可能な状態、赤は最も優先して治療が必要な要緊急治療者、黒は死亡している方で治療対象外者であります。私は、災害時の混乱している中で、これらを理解して治療の優先順位を的確に付けて、多くの傷病者を迅速に搬送することは、日頃の訓練、研修などが必要不可欠であると思いました。

また、備蓄倉庫の見学では、大きな倉庫の中に保管してある毛布や非常食など、災害時の必需品を見ることができ、備蓄量の多さに驚きました。

そして、災害時高齢者生活支援の実技では、災害時に支給された毛布一枚で体温を保持する巻き方や布二枚でバッグ(リュック)を作る結び方を学びました。災害時の物資が足りない中、支給された物を最大限に活用する方法を知ることができ、とても参考になりました。

今回の研修会に参加して、戦争や大規模災害は起こらなければ良いということと、もし起こってしまった場合は、これまで学んできたことやこれまでの経験を活かした、救護活動の重要性を改めて痛感いたしました。



日赤基礎研修会に参加した団員

### 「県西支部忘年ゴルフコンペ」 優勝は吉原貴範会員

12月24日(日)栃木県芳賀郡の太平洋クラブ益子コースにおいて「県西支部忘年ゴルフコンペ」が開催されました。

ゲストに、本会の竹藤敏夫会長、市川善章名誉会長、協同組合の鮎川秋雄理事長を迎えて総勢20名が出場して楽しくラウンドしました。

午後6時から下妻市の寿司和で表彰式があり、株式会社エス・エス・ビー、竹藤会長、市川名誉会長、鮎川理事長からそれぞれ豪華賞品を提供していただきました。

優勝は、グロス91・ハンデ13・ネット78で吉原貴範会員、準優勝は、グロス101・ハンデ20・ネット81で市川名誉会長、3位は、竹藤会長でした。

(広報副部長 高儀和広)



20名の会員が参加して楽しくラウンド

### 第36回茨城・千葉親善ゴルフ大会を開催

11月12日(日)千葉県香取郡の神崎カントリー倶楽部において、第36回茨城・千葉親善ゴルフ大会が千葉県の主管にて開催されました。

今回は、両県合わせて総勢48名が出場、それぞれが日頃の練習の成果を発揮し楽しくプレーしました。

プレー終了後には、懇親会兼表彰式が行われ、相互の親睦を深めました。成績は千葉県の圧勝でした。次回は、茨城県が主管になります。

(広報副部長 高儀和広)



日頃の練習成果を発揮した48名の参加者

### 茨城県柔道整復師会 チャリティーゴルフ大会が開催される

12月17日(日)水戸市の浅見ゴルフ倶楽部において「第11回公益社団法人茨城県柔道整復師会チャリティーゴルフ大会」が開催されました。

今回は、ゲストに公益社団法人日本柔道整復師会の工藤鉄男会長、公益社団法人千葉県柔道整復師会の岡本和久名誉会長、公益社団法人栃木県柔道整復師会から7名の役員の方、茨城県柔道整復師協同組合賛助会員の方々をお迎えし、本会から竹藤敏夫会長、市川善章名誉会長をはじめ会員多数が参加し、総勢77名が出場してラウンドしました。

午後4時から表彰式が行われ、ゲストの方々より多数の賞品を提供していただきました。成績は、各支部上位4人のネット合計で争われる支部対抗団体戦は県南支部が優勝、個人戦ではネットの部とグロスの部共に高田博美会員が優勝しました。

(広報副部長 高儀和広)



総勢77名が出場してラウンドした



支部対抗団体戦は県南支部が優勝

# 牛久市いきいき福祉まつり 「みんなのしあわせ見本市」を経験して

県南支部 村山武志

昨年11月19日(日)牛久運動公園体育館にて、いきいき福祉まつり「みんなのしあわせ見本市」が開催されました。医師会・歯科医師会・薬剤師会など多くの関係協力団体とともに、私たち公益社団法人茨城県柔道整復師会も「介護予防体操・体力測定」としてブースを並べました。

## 【新たな体操を考案すること】をコンセプトに

「みんなのしあわせ見本市」への参加が決定してからは、地元牛久市の先生方に前年までのイベントの様子をうかがい、医療系のブースは①身体測定・②健康相談を主として行なってきたことから、それとは異なる観点で私たち柔道整復師会の特性を活かした内容でのブース展開をすることで意見が一致した。そのなかで、介護予防体操(リズム体操ほか)をメインとして、また本来その評価に用いられる体力測定の幾つかを紹介することになりました。

これまでの「元気あつぷ体操」で培った経験をもとに、当会荏司智也介護部長を中心に数名の先生方で「新たな体操を考案すること・将来的には映像化して会員の先生方へお届けし各施術所で行なえる仕組みをつくること」をコンセプトに、その最初の発表の場を今回の「みんなのしあわせ見本市」と定めて企画が開始された。荏司部長の施設をお借りしての企画会議は、短期間ではあったが毎週のように、ときには深夜にまでおよんだ。特に介護予防体操は、基本的には要介護に至っていない高齢者(現状は健康な高齢者や運動機能が低下し始めた高齢者)を対象とするため、体操の持続時間や種類・強度など、優し過ぎず且つ強過ぎない量を模索し、動作自体も体操運動として取り入れる意義など意見を重ねていきました。この介護予防体操の映像化に関しては、構成の段階でまだ幾つかの過程は

残っているが、それらを一つずつクリアして会員の先生方のお手元へ届けられればと思います。

当日は、天候にも恵まれ年齢・性別問わず多くの市民が「みんなのしあわせ見本市」を訪れました。私たちのブースでは、まず体力測定を行ない、測定を終了された方は所定の椅子でお待ちいただき、一定の人数が集まったところでプロジェクターの映像と指導員の先生方を前に介護予防体操が行なわれました。体力測定も一般的な身体測定とは異なるため、もの珍しそうに訪れる方もいれば、介護予防体操の運動内容や指導する先生方の楽しい雰囲気に惹かれて訪れる方など、こちらも多くの市民また他の関係協力団体スタッフにも訪れていただきました。今回の活動をとおして、地域の接骨院・整骨院による介護予防の企画に一定の興味を示していただいたと感じています。

## 【柔道整復師が医療資源として地域貢献】

近年、日本の人口構造は減少と高齢化の加速、つまりは高齢者比率の増加という大きな問題を抱えることが予想されます。ゆえに社会保障費増加抑制という観点から「在宅医療・在宅介護の連携」を構築し、要介護者を減らす予防施策を模索しなければならない。この連携のなかで地域に根ざした接骨院・整骨院は、国家資格を有する専門職として、介護予防においては、地域高齢者の運動器機能訓練を指導する観点から、一方在宅における転倒事故等の骨折や脱臼等外傷症状についても、応急処置および施術対応ができる観点から、その特性を活かすことで自治体の介護予防施策のなかで担える役割は大きくなると思います。そこから、私たち柔道整復師が医療資源として地域自治体に認識され、地域包括ケアシステムに組み込まれることができれば、社会保障費の削減や強いては健康寿命の延伸へも寄与できるものと考えられます。



介護予防体操が行なわれた

## 救護員派遣の近況

11月26日(日)

### 第37回つくばマラソン

大和ハウス土地(29km地点)

鮎川秋雄、吉原貴範、飯塚丈仁、内館秋男、齋藤正仁、桜井亮、田中広一、永田喜久雄、望月末男、山崎久史、根本隆司、大久保博之(県南支部)

422名の選手にテーピング、ストレッチ、アイシング等の処置をしました。

12月10日(日)

### 第8回筑波山トレイルラン大会

石岡キャンプ場

田村敏之、吉田茂(県西支部)

負傷者なし

筑波山神社

大谷均、長瀬昌行(県西支部)

3名のランナーにテーピング等の処置をしました。

つくばねオートキャンプ場

中根豊、新井誠一、八木下雅道、和地勲(県南支部)

2名のランナーにアイシング、湿布等の処置をしました。

1月21日(日)

### 茨城県柔道選手権大会兼関東柔道選手権大会県予選

龍ヶ崎市民総合体育館 たつのこアリーナ

加藤昂(県南支部)

負傷者なし

1月28日(日)

### 第66回勝田全国マラソン大会

ひたちなか市稲田郵便局敷地内(23.5km地点)

藁谷和彦、藤田博美、嶋崎英恭、植田千尋、中川文夫(水戸支部)

174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。

ひたちなか市西原公園グラウンド第1内(31km地点)

岩本勝久、久保田浩将、新井俊行、早川好機、宮部和浩(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。

2月25日(日)

### 茨城県柔道段別選手権大会

茨城県武道館柔道場

杉本秋生、助川悟志(水戸支部)

負傷者なし

### 第5回関東近県女子バスケットボール交流大会

水戸市青柳公園市民体育館

高田敬、後藤洋彰(水戸支部)

17名の選手にテーピング、ストレッチ、アイシング等の処置をしました。

## ■新入会員■



水戸支部 高田 陽介

潮来整骨院

潮来市あやめ2-33-9

☎0299-63-1386



県南支部 君崎 孝弘

みなみ接骨院

かすみがうら市深谷2810-1

☎029-897-2522

## 《訃報》

八十岡 みつ(やそおか みつ)

県西支部 八十岡 伸浩会員の母

12月11日死去 89歳

松岡 守一(まつおか もりいち)

県西支部 松岡 峰夫会員の父

1月3日死去 95歳

坂本 あき子(さかもと あきこ)

県南支部 坂本 道彦会員の母

1月12日死去 84歳

山崎 五郎(やまざき ごろう)

県南支部 山崎 茂会員の父

1月19日死去 94歳

飯泉 なみ(いづみ なみ)

県南支部 飯泉 武会員の母

1月21日死去 93歳

**茨整発****(県民健康講座)****心の栄養になるお話****心の栄養になるお話 (その1)**

毎月第一木曜日、茨城放送(ラジオ) ミツコdeリラックスのホットボイスのコーナーで「足元からの健康法」と「心の栄養になるお話」を生放送で出演させていただいております。(午後5:15～生放送)

今回は「孝は万善の元(こうはまんぜんのもと)」という話をさせていただきます。

以前、東京のある中学校の3年生の受験生に「心の健康」についての講演をさせていただいたことがあります。勉強だけしていれば成績が良くなるわけではないですよという話です。その時にお話しさせていただいた内容が「孝は万善の元(こうはまんぜんのもと)」親孝行が幸せになる基本!

良いことをすると良い結果になると前回お話しさせていただきましたが、その大元が親孝行なんです。いま自分が生きているのは、親が生んで育ててくれたからなんです。親がいなければ今の自分はありません。生きていけば辛いこともあるでしょうが、楽しいことも沢山あります。その楽しいことは生きているからなのであり、生きているということは、生んで育ててもらったからなんです。だから親の恩に感謝をし、その恩に報いていく必要があるわけです。

親孝行の第一は、親に心配をかけない事なんです。何かをしてあげることも大切ですが、安心してもらうことが一番なんです。

それでも親は、いつまでたっても子供に対する心配はなくなるそうなんです。ですから少しでも心配かけないようにするのが親孝行の大切な事なんです。

心配かけないようにする一番目が、自分自身の健康に注意することなんです。親からいただいた身体を粗末にするようでは親孝行になりませんし、体調が悪かったら何もできませんからね。

言葉では、理屈では解りますが、実際に実行するのは難しいものです。私自身なかなか体調管理もできていません、そして親に心配ばかりかけています。

少しでも親の心配を減らせるように、日々頑張っていきたいと思えます。そして社会の役に立って親に喜んでもらえるように。少しずつでも頑張っていけば、必ず出来るはずなんです。健康で幸せへの第一歩は親孝行です!

**心の栄養になるお話 (その2)**

今年は例年になく寒い冬になってしまいました。身体も冷えて血液の循環が悪くなり、痛みが増した

り体調が悪くなりやすいですね。

身体を温めて血液の循環を良くすることで、痛みが軽減されたり、けがの予防にもつながります。身体を温める、身体が温まる一番の秘訣は、心が温まること、心が温かいことなんです。穏やかな心でいられることが最高の温め方なんです!

それではどうすれば心が穏やかで温かい心になれるのでしょうか、それは温かい人間関係の中にいられるかどうかなんです。温かい夫婦、心がホッとする家庭、温かい人間関係など、誰もがこのような家庭や環境にいられたら幸せですよ! どうしたら温かくホッとする環境になれるのでしょうか? それは「相手を思いやる心」がベースになっているんです。

自分中心でなく、自分のことは後回しで、まずは相手のために何が出来るか、嫌な思いをさせない、周りの方に喜んでもらえるにはどうしたらよいか、そんな心遣いが出来る人が周りにいませんか? そういう人の周りには自然と人が寄ってきますよね。

それでは、相手を思いやる心になるためにはどうしたら良いのでしょうか?

それには「感謝」の気持ちを持つことがとても重要なことです。徳川光圀公から贈られたと言われる京都龍安寺のつくばいには「吾唯足るを知る」と彫られており有名ですが、現状に今に感謝することがとても大切なことです。他人と比べるのではなく、自分にとって必要なもの、必要な量を知り、必要なもので満足することを知ること。下を見れば自分より大変な人は沢山いますし、上を見ればきりが無いのに、欲しい欲しいの星ばかり。

言葉で言うのは簡単ですが、実践はなかなか難しいものです。100パーセント完璧な人はひとりもいません、だから誰も出来ていないんです。出来ていないことが悪いのではなく、出来るように取り組む努力が大切なんです。

しっかり身体を温めて、温かい心、心が健康になれるような、夫婦、家庭、周りの方との良い関係が作れますようお互い頑張りましょう。

そして健康で幸せになりましょう!

(広報委員 磯島昌彦)



茨城放送(ラジオ) ミツコdeリラックスのホットボイスコーナーで生放送で出演

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

# OA リサイクル

オフィス家具・複合機

中古品で経費削減、業務用で効率アップ!!

コピー・オフィス家具・ビジネスホン  
パソコン・ネットワーク・電話工事  
おまかせください!



ショールーム 駐車場完備

OAリサイクル 検索

ただいま組合員様特別価格で ご提供中

つくば店 029-828-7815 水戸店 029-306-7033

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>

サービス継続率90%以上!!

月額 **3,000円** (税別) で  
ホームページが持てる

ほねペじは接・整骨院専門の  
格安ホームページ制作サービスです  
★初期制作費として初回のみ別途30,000円(税別)がかかります。

お問い合わせ・お申込みはこちら

029-828-4055 ほねペじ 検索



運営会社：株式会社保険金支払審査機構 〒305-0853 茨城県つくば市榎戸748-2

# 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

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://armlink.org>



セキスイハイムが家づくりを  
サポートします。

茨城柔道整復師会会員の皆様に

セキスイハイム

お得な3つの特典!

特典1

新築工事  
請負契約

建物本体価格の

**3%割引**

特典2

リフォーム工事  
請負契約

50万円以上の  
請負に限り、請負価格の

**3%割引**

特典3

左記以外の  
その他の契約

その都度協議の上  
特典を決定

お問合せ・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

**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  詳しくはホームページをご覧ください。  
土浦市中村南 1-2-23 URL <http://www.suntsukuba.com>

**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**

Play, Support. さあ、支えることを始めよう。

 **日本生命保険相互会社**

**#老後を変える**

あなたが老後を心から愉しめるように。  
健やかで充実した日々に取り添い、今日から変えてゆく。



**MetLife**  
メットライフ生命

〒310-0011 水戸市三の丸 1-4-73 水戸三井ビル 5F  
水戸エイジェンシーオフィス  
担当：高塚、木村、金子  
TEL: 029-226-6271 FAX: 029-228-2459

すべての人にとっての老後を考え、  
豊かで楽しい人生に変えてゆく情報サイト

シアワセを記憶する、ホテル



伊勢屋グループ

**水戸プラザホテル** Tel.029-305-8111(代表)

〒310-0851 茨城県水戸市千波町 2078-1 <http://www.mito-plaza.jp/>

**#老後を変える**

あなたが老後を心から愉しめるように。  
健やかで充実した日々に取り添い、  
今日から変えてゆく。



**MetLife**  
メットライフ生命

〒310-0011 水戸市三の丸 1-4-73 水戸三井ビル 5F  
水戸エイジェンシーオフィス  
担当：高塚、木村、金子  
TEL: 029-226-6271 FAX: 029-228-2459

#老後を変える  
情報サイト

**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

**導入実績10,000件以上！接骨院・整骨院専用のレセコンなら**

**三四郎くん**

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。

オプションでさらに便利！  
保険証リーダー  
サーマルプリンタ  
バーコードシステム



**他社からのデータ移動も  
お任せ下さい！**

 **株式会社 エス・エス・ビー** HP <https://www.sanshiro-net.co.jp/home/>

〒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

最新柔整情報が読める!! 柔整ホットニュース  
▶▶ <http://www.jusei-news.com/>

※一部ご希望に添えない場合があります。