

いばらき柔道整復師会ニュース



令和4年

11/30(水)

Vol.72



9月17日 境町の利根川大花火大会で撮影 カメラ 広報委員 朝倉博幸

2.3頁

支部通信(わたしの課外授業) 県西支部
同級生ツーリング / ささやかな親孝行
ALSOK井上康生先生の柔道教室へ救護員として参加
段ボールの燻製箱作成

4頁

支部通信(活動報告) 水戸支部
第7回水戸黄門漫遊マラソン ランナーケア
令和4年度第1回水戸支部役員会開催
会員になって想う

5頁

私の格言・杖言葉 / 新入会員
救護員派遣近況 / 訃報

6頁

柔道整復師からのワンポイントアドバイス
編集後記



支部通信 わたしの課外授業

県西支部

同級生ツーリング

子育ても一段落した7年前、学生時代に取得した中型自動二輪免許から、大型自動二輪免許に限定解除し、愛車であるホンダCB1300スーパーボルドールを妻の許可を得て念願の大型バイクを購入しました。

30数年ぶりのバイクでしたので、当初は乗りこなせるか心配でしたが、案外スムーズに乗ることができました。



勢ぞろいした大型バイク

巷で、おやじライダーと言われる同級生たちとのツーリングは、学生時代に戻ったようなとても楽しい時間で、仕事のことも忘れ私のストレス解消になっております。

行き先々での名物料理や名所めぐりを堪能し、景色をみながら風を切ってバイクで疾走できる楽しみは、とても爽快で何とも言えないひと時を過ごせます。

息子が子供の頃、お世話になったボーイスカウトの精神で「**備えよ常に**」を心がけて、テーピング等の応急処置用品はいつも携帯済みです。

これからも、**無事かえる**～をモットーに、趣味のバイクライフを続けていきたいと思っております。
(広報委員 朝倉博幸)



おやじライダーと言われる同級生たちとツーリング

ささやかな親孝行

コロナ禍の中、私の生まれ育った地元の境町にて、3年ぶりの利根川大花火大会が開催されました。以前から妻の実家である福島県の母が、花火が見たいという事を聞いていたので急遽計画を立てることにしました。義母は5年前に連れ合いの夫を亡くし、その後、車から降りる際転倒し、腰椎の圧迫骨折をしてしまい、最近になって足が不自由な状態になってしまいました。

花火大会当日、河川敷が会場のため、駐車場が遠く、車イスにて会場まで移動しなければならず少し不安でしたが、思った以上に会場はバリアフリー化されており、障害者用のトイレ等も完備されていて、車イスでも困ることはありませんでした。障害者の方にもやさしい会場設定になっており感動しました。

今回は、打上げ規模もスケールもパワーアップし、内閣総理大臣賞を多数受賞している4大花火師の競演で、前回の2万3000発よりスケールアップした2尺玉を含む、3万発もの花火が夜空を彩り、義母にも子供に返ったようにたいへん喜んでもらえました。

ささやかな親孝行でしたが、いつまでも元気でいてほしいと願った1日でした。

(広報委員 朝倉博幸)



義母との花火鑑賞

「ALSOK井上康生先生の柔道教室」へ救護員として参加



井上康生先生を囲んで（左）相沢（右）松岡

8月27日（土）常総市石下総合体育館において、「ALSOK 井上康生先生の柔道教室」が開催され、県内各地から選出された小学生180名が参加しました。

私は、茨城県柔道連盟からの要請により、松岡峰夫会員と救護員として参加をしました。

当日は、午前の部（小学生3,4年生）と、午後の部（小学生5,6年生）の2部制で実施され、井上康生氏、そして共に ALSOK 所属の中矢力氏と佐々木健志氏が実技指導を行いました。

参加した子供たちに、大きな怪我もなく無事終了しました。（県西支部 相沢寿）

■ 段ボールの燻製箱作成 ■

以前から興味があったおつまみ用の燻製を作ろうと燻製箱を作りました。

ヤニで汚れたら簡単に廃棄できて、簡単に作れるように考えて、湿布の空き箱で作れば強度もありサイズも丁度良く、材料費がかからず何回でも作れると思い作成にチャレンジしてみました。

準備するのは、「湿布の空き箱・ボンド」・「スモークウッド」・「金属プレート・足つき金網」・「棚用金網」です。

まず、左右にドアが開くよう箱を立てて置き、上の内側の蓋はそのまま固定して煙が逃げないようにして下の内蓋は切り取ります。ドア片方の内側に3cmほど段ボールを張り出して付けて正面ドアの隙間を埋めますが、ドアの下部に穴を開けて空気が入るようにします。

内部の真ん中位の高さに、段ボールででっ

ぱりを両側に作り、そこに乗るように金網を曲げて載せて棚を作り、ドア表の中央部分に段ボールのドア取手を張り付け、そこに挟まるように段ボールをコの字型に切り挟んでドアが開かないようにして完成です。

箱の底には、金属製の四角いトレイと足の付いた鉄網を置き、スモークウッドの横1面だけをコンロで燃やして火を付けて足付き金網の上に置き、食品を棚の金網の上に置き扉を閉じて密封して90分経つと燻製品の完成です。

スモークウッドは、熱源を使用せずにウッドに直接火をつけて使うので、ウッドさえあれば安価に燻製が始められ、一定の煙が出続けるので、時間や燻製具合の管理をしやすいたところがスモークウッドのいいところです。

ウッド1本で約90分から2時間にわたって柔らかな煙が出続け、煙が出なくなったら燻製終了と分かりやすいです。

今回は、ゆで卵とチーズをのせてウッドを2本同時に燃やしてみました。

90分間燻製して取り出してみると、ゆで卵は下側が焦げる位の熱が当たりチーズは溶けて金網に張り付いていていましたが、両方共に綺麗に茶色い煙色に全体が染まっていました。

食してみると、両方共に水分が抜けて固くなってしまいました（1本だけで良かったかも）が、味の方は煙の香りが鼻に抜けて美味しく、特にチーズは売っている燻製チーズよりも好みでした。

段ボール箱の欠点は、軽いので風がある時は動かないように重しをのせたり、煙が出なくなってもウッド中央部分が燃えているので、鎮火するまで注意が必要です。

このように、箱を置ける場所さえあればウッドに火をつけるだけで、後は手を出さなくても好みの材料でたくさんの燻製品が失敗せずにできるので試してみたいはいかがでしょうか？（広報副部長 鈴木正嘉）



スモークウッドに火を付け
燻製開始



90分間燻製して
出来上がり

支部通信 活動報告

水戸支部

第7回水戸黄門漫遊マラソン ～ランナーケア～

10月30日(日) 国道50号水戸市南町をスタートし水戸市内を疾走、三の丸庁舎をゴールとする「第7回水戸黄門漫遊マラソン」が開催されました。

当日は、絶好の秋晴れのもと、全国から8千人を超えるランナーが水戸市内を疾走しました。

本会からは、ランナーケアとして19.4km地点に、荘司智也・朝倉博幸・大谷均・吉田茂・生井崇文の5名、29.3km地点に藤田博美・嶋崎英恭・杉本秋生・櫻井雅明の4名、33.2km地点に新井俊行・高田敬・後藤洋彰・長谷川秀樹の4名、ゴール地点に岩本勝久・早川好機・中川翔太の3名の計16名の会員が参加しました。

私がランナーケアを行った33.2km地点では、コールドスプレーによるアイシングを希望するランナーが多く、軽くスプレーをしてすぐにコースに復帰するよう促しました。また、処置が必要なランナーには必要に応じて筋肉・関節外傷の応急手当、アイシング、ストレッチ、テーピング処理等を手早く行い、できるだけ早いリスタートが切れるように心掛けました。併設されている救護所の医師・看護師の方々との連携もスムーズに取れていたと思います。

普段一緒に仕事をする事のない会員同士、先輩方の施術を見て勉強させていただきながら、楽しい会話も弾み、とても気持ちの良い充実した一日となりました。

ほかの3地点のランナーケアでも、大勢のランナーに処置を行い、全員日頃の施術スキルを大いに発揮することができたと思います。

参加された会員の皆様、お疲れさまでした。

(広報委員 長谷川秀樹)



本部でスタンバイする
(左) 岩本 (中) 早川 (右) 中川

令和4年度 第1回水戸支部役員会開催

6月12日(日) 茨城県柔道整復師会会館にて、令和4年度第1回水戸支部役員会が開催され、藤田利光支部長を含め役員13名が出席しました。

水戸支部公益活動として、救護、赤十字、介護促進活動、水戸黄門漫遊マラソン、勝田マラソン、保険関係等の報告・討議が行われました。

また、9月に開催予定であったテーピング講習会は、新型コロナウイルス感染症の拡大が懸念されたため中止となりました。

今後の活動予定は、コロナの感染状況などの影響を正しく判断したうえで、開催が決定次第、皆様に順次ご案内させていただきます。

(広報委員 長谷川秀樹)



藤田利光支部長を含め役員13名が出席

会員になって想う!

水戸支部 君和田陽世



昨年7月に入会させていただきました
君和田陽世と申します。

地元民に寄り添う接骨院を目指し、「はる鍼灸接骨院」を開院しました。

入会時、無知な私を暖かく迎えてくれた会長を始め職員の方々、丁寧なご指導をくださった先輩方には、大変お世話になり感謝しております。

柔道整復師への転身は、少し遅く、またコロナ禍での開院で不安でしたが、現在は女性の患者さんも増え、患者さんに支えられながら日々、新しい症状に悪戦苦闘しております。

これからも地域の皆様のお役に立てるよう努力してまいります。

私の格言・杖言葉

「あなたの座右の銘を教えてください」……
こんな質問をされた経験はありませんか？

自分の中に、大切にしている言葉がある人もいれば、特にこれとってない人もいますでしょう。

座右の銘は「座右」と「銘」という2つの言葉で成り立っています。それぞれ調べてみると、こんな意味が書かれていました。

【座右】：「自分の座る場所のかたわら」
「身近」

【銘】：「しるす」「刻む」
「金属や石碑などに名を刻む」

つまり「座右の銘」とは「いつも自分のそばに置いておく、重要な言葉」を意味しています。人生で迷いが生じたとき、自分を律したり、励ましたりするための「心の標語」のようなものでしょうか。

さて、昨年東京オリンピックに続き、今年冬季北京オリンピックも開催されました。そこで、アスリートの名言などを少し紹介したいと思います。

「できることを出し惜しみしてやってもつまらない それは一生懸命ではない 羽生結弦」、「何も咲かない寒い日は、下へ下へと根を伸ばせ やがて大きな花が咲く 高橋尚子」、「意識を繰り返し、繰り返し、繰り返しやっていると、それは反射になる 野村忠宏」、「諦めからは何も生まれない 古賀稔彦」、「目標は他人から与えられても駄目 目標はいつも自分から生まれてくるべきなんだ タイガーウッズ」。

言葉には人を動かす不思議な力があります。心の琴線に触れた言葉を見つけたら、「座右の銘」として意識することで、人生がより素晴らしい方向へと導かれていくかもしれませんね。

因みに私の座右の銘は「善を行うに勇なれ」です。解釈はいくつかあるでしょうが、物事を深く考えたうえで、自ら信じた道を勇気を持って歩むということでしょうか。

日頃から心に留めておく言葉として自分を励まし、ときに戒め私の心構えとなっております。

(広報委員 古内裕人)

■新入会員■



水戸支部 松本 知歩
松本接骨院
ひたちなか市大成町35-29
☎ 029-273-1599

救護員派遣の近況

7月30日(土) / 31日(日)

第19回川崎杯ミニバスケットボール大会

ひたちなか総合運動公園体育館

藁谷 和彦(水戸支部)

足関節捻挫、膝関節捻挫、肩関節脱臼等の9名の選手にテーピング、アイシング、包帯、三角巾固定等の処置をしました。

8月21日(日)

令和4年度茨城県柔道連盟県北支部段別柔道大会

日立市武道館

羽石 勝(県北支部)、佐間田 仁(水戸支部)

右第1趾を負傷した1名の選手に、テーピング等の処置をしました。

8月27日(土)

ALSOK 井上康生先生の柔道教室

常総市石下総合体育館

相沢 寿、松岡 峰夫(県西支部)

左第1趾を負傷した1名の参加者に、テーピング等の処置をしました。

10月30日(日)

第7回水戸黄門漫遊マラソン

日本農業実践学園直売所(19.4km地点)

荘司 智也(水戸支部)

朝倉 博幸、大谷 均、吉田 茂、生井 崇文(県西支部)

水戸市土木補修事務所(29.3km地点)

藤田 博美、嶋崎 英恭、杉本 秋生、櫻井雅明(水戸支部)

千波湖西駐車場(33.2km地点)

新井 俊行、高田 敬、後藤 洋彰、長谷川 秀樹(水戸支部)

本部(ゴール 42.195km)

岩本 勝久、早川 好機、中川 翔太(水戸支部)

1,000名以上のランナーにテーピング、アイシング、ストレッチ、コールドスプレー等の処置をしました。

11月3日(木・祝)

第32回茨城県四地区対抗柔道大会

茨城県武道館 柔道場

助川 悟志、綿引 徹(水戸支部)

大腿部挫傷、指関節捻挫等の5名の選手に包帯、テーピング等の処置をしました。

《訃報》

- ・松本 克輝(まつもと かつぎ) 水戸支部会員 10月5日死去 37歳
- ・仲田 絹枝(なかつ きぬえ) 県南支部 仲田 雅幸 会員の母 10月9日死去 74歳
- ・八重柏 佳史(やえかしわ よしふみ) 県南支部会員 10月27日死去 63歳
- ・大川 則夫(おおかわ のりお) 県南支部 大川 勲 会員の父 10月28日死去 82歳

柔道整復師からの ワンポイントアドバイス!!

第二弾 寝違えの正しい対処法で健康な毎日!!

朝起きたら首が痛い!誰でも一度は経験したことのある首の寝違え。

原因は、睡眠中に首や肩に過度の負担がかかる体勢を取ってしまうことで椎間関節の靭帯やそれに付着している筋肉に炎症が生じることなどで発症します。症状は、軽度なものから、数日にわたって首が動かさなくなるほどの痛みを生じるまでさまざまです。

今回は寝違えが起こってしまった時の正しい対処法や効果的なツボをご紹介します。

<寝違えたときの対処法>

●急性期 (発症後2～3日まで)

安静にする、アイシングする。

【ポイント】寝違えたと感じた時、突っ張る筋肉を緩めようとストレッチをしてしまう方もいますが、間違っても痛みが出る方向に首を動かさないようにしましょう。炎症が酷くなりよけいに痛みが増す場合があります。

●回復期 (発症後4日目～)

温める、少しずつ動かす。

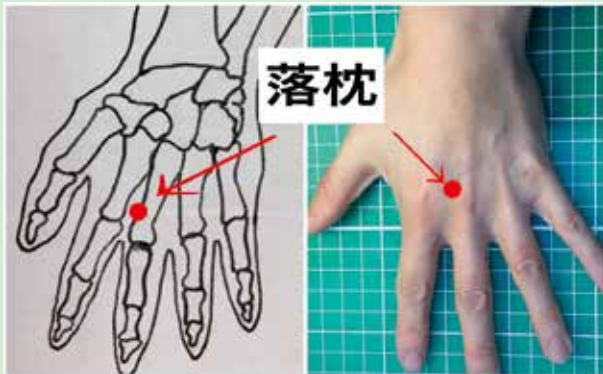
【ポイント】痛みが緩和したら、お風呂で温めたり、ゆっくり動かしたりしていきましょう。

<寝違えに効果的なツボ>

今回紹介するツボは2つです。

1. 「落枕 (らくちん)」

手の甲側にあります。握りこぶしを作ると、人差し指と中指にくぼみができます。そこから



手首側に親指の幅分くらい下がっていくと窪みがあります。そこが落枕です。

2. 「孔最 (こうさい)」

肘のシワから指を置き、4本分手首側に下って、真ん中から少し親指側にあります。



【ツボの押し方】

1. あらかじめ首を動かして痛みの生じる方向を確認します。
2. まず「落枕」を押した状態で、首が痛い方へ5回動かします。
3. 次に「孔最」を押した状態で、首が痛い方へ5回動かします。

このように、順番にツボを押さえながら、首の痛みが酷くならない程度に動かしていくことで、少しずつ痛みが引いてきて首が動かしくなってきます。ぜひ試してみてください。※急性期の場合は、ツボ押しだけでも効果があります。

基本的に寝違えはそのままにしても徐々に治りますが、1～2週間痛みが続いたり、頻繁に寝違える場合は、医療機関で診察を受けることをお勧めいたします。

(広報委員 長谷川秀樹)

編集後記

寒さもひとしお身にしみる頃となり、今年も残すところ1ヶ月余りとなりましたが、皆様にとってはどんな1年でしたでしょうか?

世界情勢も色々と変化した1年であったように思いますが国内では新型コロナウイルスの影響がまだ残る中、少しずつではありますが日常生活が戻りつつあるように感じています。

2022年最後の第72号の広報誌も皆様のご協力・ご支援をいただき、無事に発行することができました。心より深く感謝いたします。今後ともよろしく願いいたします。

(広報委員 古内裕人)

今日と未来を、つなぐ。

変化が激しく、新しい価値観が生まれる時代。
今日という、一日一日を大切に。
その積み重ねが、未来へとつながっていく。
日本生命は今を生きるすべての人たちの
トータルパートナーとして
これからも社会に向き合い続け、ともに歩んでいきます。

2021-1496G,総合企画部



「生きる」を創る。

Afiac

募集代理店
北関東ファミリー 株式会社
<http://www.kfamily.net/>

☎ 0120-48-3376 FAX029-248-8522
〒310-0842 水戸市けやき台2-14-1

■ アフラックサービスショップ ■

けやき台店 / ☎ 0120-48-3376
イオンタウン水戸南店 / ☎ 0120-91-8608
ロゼオ水戸県庁前店 / ☎ 0120-97-8659

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 エグゼクティブメンバーズクラブダイヤモンド
三井住友海上プライマリー生命

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>



お客さまアドバイザーは
フコク生命オリジナル 各当地キティとともに
夢と安心をあなたにお届けしていきます。

 水戸支社オリジナル
ご当地キティ

HelloKitty
© 2022 SANRIO CO., LTD. APPROVAL No. L621729
「ハローキティ」は、フコク生命のイメージキャラクターです。

富国生命保険相互会社 水戸支社
〒310-0026 水戸市泉町 1-1-4 水戸フコク生命ビル 5F ☎029-221-2384

すてきな未来応援します
フコク生命 

☎広-020-0041 (2022.6.30)

一生のパートナー
第一生命
Dai-ichi Life Group

びつたりがつかる保障
ジャスト 安心の先にある幸せへ。
笑顔、夢、希望があふれる毎日と未来のために、私たちは生命保険の枠を超えて、
一人ひとりの「クオリティ オブ ライフ(QOL)」向上に貢献していきます。

健診割

第一生命保険株式会社
〒100-8411 東京都千代田区有楽町1-13-1
☎ 03-3216-1211 (代) 受付時間 平日午前9時～午後5時
第一生命ホームページ <https://www.dai-ichi-life.co.jp/>

保険のことならなんでもご相談ください

取扱保険会社 **40**社以上



あなたに合ったプランを提案します!



ほっとすると
ほけんの110番!!
ひたち野うしく店
☎029-878-2285
〒300-1207 茨城県牛久市ひたち野東4-26-1
JIMビルB号室

WEBからも予約できます!


募集代理店(株)ほけんの110番 HH21-0020-0003広告有効期限2023年6月

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
〒310-0852 水戸市笠原町 600-62

おかげさまで**50**周年

塚本工業株式会社

ギフトセンターツカモト

茨城県稲敷郡阿見町荒川本郷2880-2

TEL 029-834-2560 FAX 029-834-2563

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 <https://armlink.net/>



ドローンのことならなんでも承ります!

ドローン産業株式会社

茨城県土浦市大和町7-19

TEL 029-834-2560 FAX 029-834-2563



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/>

サービス継続率80%以上!!

月額 **3,300円** (税込) ~
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33,000円(税込)がかかります。

お問い合わせ・お申込みはこちら
03-6272-8575 ほねペじ 検索



運営会社：株式会社HSK 東京都千代田区神田三崎町2-7-10帝都三崎町ビル8F

TSUKUBA ENERGY


茨城県内の接骨院・整骨院様へ

地域の“元気”は
地元の私たちが応援!!

・経費削減 ・業務効率化 ・新規サービス
その他お困りごとが御座いましたら、一度ご相談くださいませ。

お問い合わせ
お待ちしております

つくばエナジー株式会社
〒305-0032 茨城県つくば市竹園2-8-6
<https://tsukubaene.jp/>
担当:西村 ✉haruto_nishimura@tsukubaene.jp



接骨院・整骨院専用のレセコンなら

三四郎くん

導入実績 **10,000件以上!!**

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
<https://www.sanshiro-net.co.jp/>