



臨時総会開催

令和4年度臨時総会が3月8日茨城県柔道整復師会館にて午後8時より開催されました。



総会員数 337名 出席会員数 19名
 (書面出席 180名 委任出席 95名)

議 題

- (1) 令和5年度 事業計画について
- (2) 令和5年度 会費の納入方法について
- (3) 令和5年度 正味財産増減予算書について

竹藤会長のあいさつに始まり、議事が粛々と進行し、すべての議題は承認可決されました。

1頁	臨時総会開催	4頁	人生100年に向けて シルバー川柳 なぞかけ
2頁	令和4年度 公衆衛生事業功労者厚生労働大臣表彰	5頁	柔道整復師からの ワンポイントアドバイス
3頁	公益社団法人日本柔道整復師会 第43回関東学術大会 山梨大会研究発表 高齢者になり虚弱に立ち向かう	6頁	勝田全国マラソンの救護活動に参加 救護員派遣の近況 / 新入会員 訃報 / 編集後記

令和4年度公衆衛生事業功労者厚生労働大臣表彰 池内廣之会員（県西支部）・市川昌行会員（県北支部）が受賞

多年にわたり公衆衛生事業のために献身的活動を続け、その功績が特に顕著であり、その事業に携わる者の模範となる者を表彰し、公衆衛生事業の進展に資することを目的とする「公衆衛生事業功労者厚生労働大臣表彰」に、本会 県西支部 池内廣之会員と県北支部 市川昌行会員の両名が受賞されました。

なお、功績・受賞の感想等は、次のとおりです。

池内 廣之 会員



業務歴

昭和37年6月23日柔道整復師免許取得
昭和37年7月3日下館市（現筑西市）
「池内整骨院」開設
現在まで61年の永きにわたり院長として
施術に努めている。

役員歴

本会理事兼総務副部長・本会常務理事兼
広報部長・本会理事兼学術副部長・
日本柔道整復師会関東ブロック会理事

柔道の道場を運営し、永年にわたり柔道を通じて県民の身体的・精神的健康とその増進に寄与している。

受賞の感想

受賞にあたり、名誉な賞をいただき大変光栄に思います。これからも、柔道精神にのっとり、精力善用、自他共栄を目標とし、好きな言葉は至誠一貫（常に相手の立場にたって、真心を尽くす）という意味の精神であり、言いかえれば、“痛みを抱える患者さんに対し、医療に従事する者は真心を持って接する”という考え方です。）の精神で、地域医療に貢献したいと考えます。

市川 昌行 会員



業務歴

昭和51年4月15日柔道整復師免許取得
昭和54年4月20日北茨城市中郷町
「市川整骨院」開設
現在まで44年の永きにわたり院長として
施術に努めている。

役員歴

本会理事兼保険副部長・本会常務理事兼
広報部長・本会常務理事兼総務部長・本会監事

公職歴

茨城県柔道整復療養費審査委員
（国民健康保険・協会けんぽ）

現在 本会参与として、後進の指導や助言等を行い、業界の発展に寄与している。

受賞の感想

この度、身に余る表彰をいただき大変恐縮しております。44年前開業時に、「日々決戦」患者さんの痛みに対して、常に戦う気持ちで向き合うと誓った日を思い出しました。満足いく治療ができて心地よく眠れた日、処置に不安で眠れなかった日が走馬灯のようによみがえります。今後も初心を忘れず精進しようと思います。ありがとうございました。

公益社団法人日本柔道整復師会 第43回関東学術大会 山梨大会研究発表

県南支部 竹藤 憲司

この度、3月19日(日)公益社団法人日本柔道整復師会第43回関東学術大会山梨大会において研究発表をさせていただきました。

題材に関しては、様々悩みましたが、ふだんの施術の中で扱う機会の多いものと考え、急性腰痛に決めました。

しかしながら、急性腰痛は早期改善が容易でないケースもあり、その為、特殊な治療機器を用いて施術を行ってみようと考え、ES-525(伊藤超短波株式会社製)を用いての施術を試みました。

結果、ES-525は患部の疼痛抑制のみならず筋緊張緩和、筋機能向上に大きな効果を発揮してくれました。

医療機器は日進月歩で著しく進歩しており、これを有効利用することは患者様の早

期回復に資すると考えます。

今後も、多くの症例に活用し、研鑽に励んでいく所存です。

最後になりますが、発表に際してお力添えをいただきました藤田学術部長、新井学術副部長、そして支えていただきました多くの皆様に心より感謝申し上げます、報告とさせていただきます。



相棒とトレーニング(広報委員 桜井亮)

高齢者になり虚弱に立ち向かう

昨年11月のつくばマラソンでのボランティア活動が見送られ、落胆した想いを乗り越えるため、日々相棒のチャチャ(山羊)との打倒「フレイル・サルコペニア!!」の取り組みを紹介します。

僅かな回数ですぐ音をあげる筋肉、数秒しかできない片足立ち、軽いジョギングですぐ現れるこむら返り、なんとも頼りなくなってきた体ですが、今までの無茶、不摂生に良く付き合ってくれたことに感謝しており、これからは、いたわりながら大事にして今日より明日、今年より来年に向けて健康を自分に届けるという思いを持って生活することを目標とし、改めて患者さんと一緒に虚弱に立ち向かうことにしました。

現在、来院する患者の受傷原因の多くが、筋力低下・反応の遅れ・視界の狭さなどが影響している様なので以前より軽い補強運動を勧めていました。しかし、やれていないことがわかったので、改めて3分間位の運動を『食事、入浴、出かけるなどの行動する前に運動』するという決め事としました。すると、その後は「決めました?」と聞くと「決めた、決めたよ、やってる」という返事に加えて運動の動作確認まで聞かれるようになり、これからは色々検討してみたいと考えています。

人生100年に向けて

最近よく耳にする「人生100年時代」その始まりは、今よりさほど遠くない2016年にロンドン・ビジネススクール教授リンダ・ブラットンとアンドリュー・スコットが「LIFE SHIFT (ライフシフト) 100年時代の人生戦略」において提唱した言葉である。これまでの人生設計は「20年学び、40年働き、20年休む」という「教育・仕事・老後」の3段階が一般的であったが、100歳まで生きる事が普通になる現代社会では、人生の選択肢が多様化すると予想している。

ならば私達は、長寿という贈り物について、すでに経験している先輩方からの声を聴き、学んでいけたらと思います。

起きたけど 寝るまで特に 用はなし

3時間 待つて病名 加齢です

手をつなぐ 昔はデート 今介護

LED 使い切るまで ない寿命

このごろは 話も入れ歯も かみ合わず

若作り しても話題は みな昭和

ベントから 乗り換えたのは 車椅子

妻が言う ひとまず預かる 給付金

お辞儀して 共によろける クラス会

味のある 字と褒められた 手の震え

シルバリー川柳



なぞかけ

熟年夫婦とかけまして コロナ (オミクロン) とときます

そのころは……熱は冷めたが 咳 (籍) が抜けない

いかがですか、クスッと笑えましたか？また、ほっこりとした気持ちになれましたか？
いつかは誰もが通る道であり、少しでも人生100年の道標になれば幸いです。

(広報部長 木村相徳)

柔道整復師からの ワンポイントアドバイス!!

第三弾 早めの予防で若膝を取り戻そう!!

膝が痛いと感じることはありませんか？
中高年になると増える「関節痛」。膝関節に痛みがあると、動くことが億劫になってしましますよね。

中高年の膝関節痛の原因として挙げられるのは、滑液不足による関節の炎症、それによる関節内の軟骨の減りです。

膝関節は、大腿骨、膝蓋骨、脛骨と三つの骨からできている関節で、表面には関節軟骨があり、滑液で覆われているため、スムーズに関節を動かすことができます。

しかし、年齢を重ねる毎に滑液が出づらくなるため、関節痛のリスクが高まります。

そこで、重要になるのは、膝関節に滑液をめぐらしてあげること。

今回は、滑液が出やすくなる2つのツボと押し方をご紹介します。

【膝関節のおすすめツボ2選】

1. 梁丘（りょうきゅう）：膝のお皿の外側、お皿の上から指幅3本分のあたり
2. 血海（けっかい）：膝のお皿の内側、お皿の上から指幅3本分のあたり



※ワンポイントアドバイス：ツボ押しのタイミングは、起床時に行うことが最も効果的です。早めの予防は、関節痛だけでなく、膝の打撲、捻挫などのケガ予防にも繋がってきますので、毎朝しっかり行い若膝を取り戻しましょう。

【ツボの押し方】

1. 梁丘（りょうきゅう）



膝のお皿の外側、指3本分上を左右の親指が一直線になるように当て、圧をかける。
逆脚も同様。

2. 血海（けっかい）



膝のお皿の内側、指3本分上を左右の親指がV字になるように当て、圧をかける。
逆脚も同様。

(広報委員 長谷川秀樹)

勝田全国マラソンの救護活動に参加



水戸支部 岩本 勝久

去る1月29日(日)「第70回勝田全国マラソン」が開催され、水戸支部より藤田博美、藁谷和彦、新井俊行、早川好機、渡邊行宏、後藤洋彰、木村栄作、中川翔太、岩本勝久、県北支部より中野徹の10名の会員が救護活動に参加しました。

当日は、例年のとおり23.5キロ地点の姥原医院駐車場と31キロ地点の西原運動公園に分かれ、日頃の施術スキルを存分に発揮し活動を行いました。

今回はフルマラソンの参加者が10,000人と例年の3分の2程度の募集だったことと、いつも参加されている先生方の手際が良いことも相まって、後半の混雑もなく短い滞在時間でリスタートを切ってコースに戻っていただくことができました。

三年振りの開催でしたが、先頭が通過する際の高揚感や処置をしている際のランナーとのコミュニケーションは楽しく、笑顔でリスタートをしていく際には何とかゴールしてほしいと思いを送り出しました。

救護員派遣の近況

令和4年11月26日(土)
茨城県武道フェスティバル柔道大会

茨城県武道館

助川 悟志(水戸支部)

左第1指関節捻挫、右手関節捻挫等の3名の選手に、テーピング等の処置をしました。

令和5年1月21日(土)

令和5年茨城県柔道選手権大会兼関東柔道選手権予選
令和5年茨城県女子柔道選手権大会兼関東女子柔道選手権予選

筑波大学武道館柔道場

松岡 峰夫、塚本 三郎(県西支部)

左第3指を負傷した2名の選手に、テーピング等の処置をしました。

令和5年1月29日(日)

第70回勝田全国マラソン

姥原医院

藤田博美、藁谷和彦、渡邊行宏、中川翔太(水戸支部)、
中野徹(県北支部)

西原運動公園

岩本勝久、新井俊行、後藤洋彰、早川好機、木村栄作
(水戸支部)

162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。

令和5年2月26日(日)

第72回茨城県小学生学年別優勝大会

茨城県武道館

佐間田仁(水戸支部)

右下腿骨不全骨折の疑い、右肘関節捻挫、右第1指関節捻挫等の6名の選手に、固定、三角巾、包帯等の処置をしました。

令和5年2月26日(日)

第10回関東近県女子バスケットボール交流大会

笠松運動公園体育館

高田敬、宮部和浩(水戸支部)

足関節捻挫、下腿部挫傷、膝関節捻挫等の19名の選手に、テーピング、アイシング、ストレッチ等の処置をしました。

令和5年3月5日(日)

第11回関東近県シニア男子バスケットボール交流大会

笠松運動公園体育館

長谷川秀樹、中川翔太(水戸支部)

下腿部挫傷、膝関節捻挫、肩関節捻挫等の15名の選手に、テーピング、ストレッチ、包帯等の処置をしました。

令和5年3月5日(日)

令和5年茨城県柔道段別選手権大会・令和5年茨城県女子柔道紅白試合・令和5年茨城県柔道高段者大会

茨城県武道館

綿引徹、佐間田仁(水戸支部)

膝関節捻挫等の2名の選手に、テーピング、包帯等の処置をしました。

■新入会員■



県南支部 森 瑛規

パイナップル整骨院

牛久市中央5-18-2 石芳ビル103

☎ 029-870-5182



県南支部 西 凜斗

まつもと鍼灸接骨院(つくば)

つくば市吾妻1-6-1

トナリエつくばスクエア「トナリエキュート」1F

☎ 029-869-7888

《訃報》

丹尾 フジエ(におふじえ)

水戸支部 丹尾 修身 会員・丹尾 辰彦 会員の母
令和4年12月15日死去 106歳

羽田 和夫(はねだ かずお)

県南支部 羽田 直裕 会員の父
令和5年1月24日死去 85歳

原 香代子(はらかよこ)

県北支部 会員
令和4年12月21日死去 54歳

河原 コト(かわはら こと)

水戸支部 河原 直人 会員の母
令和5年2月9日死去 99歳

飯塚 千枝子(いづか ちえこ)

県南支部 飯塚 丈仁 会員の母
令和5年1月17日死去 90歳

八木下 勉(やぎした つとむ)

県南支部 八木下 雅道 会員の父
令和5年2月11日死去 91歳

編集後記

コロナ禍以前は、主に本会の事業を記事として掲載していましたが、感染拡大に伴い事業を自粛せざるを得ない状況になり、掲載する記事に苦慮しました。そのため、自分たちの趣味などを記事にするようになり、今では、趣味の作業をする時、写真を撮ったり記録を残すようになりました。おかげで興味のあることを行う時には、携帯に写真を撮り記録して、ネットで違うやり方などを調べて比べてみることも多くなり、以前よりも深く考えて編集作業をするようになった広報活動でした。

(広報副部長 鈴木 正嘉)

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!



ほっとするとほっと
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/>