

柔整青森

第41号 2020

公益社団法人 青森県柔道整復師会

【表紙説明】

●北金ヶ沢の大銀杏●



深浦町は北金ヶ沢にある樹齢1,000年以上の鎌倉時代の老木で、幹回り22.0メートルは樹種別のイチョウの部で全国第1位、全樹種でも第3位の巨木です。

平成16年9月に国天然記念物に指定されました。



幹から垂れ下がっている乳房に似た形をしている気根に触れると、母乳の出がよくなると言い伝えられていることから、「垂乳根の公孫樹(たらちねのいちょう)」とも呼ばれています。

目 次 柔整青森

◆巻頭言	会長 岡本 幸治	2
◆常置機関及び職務分担		4

県事業

令和元年度学術セミナー	学術副部長 村谷 拓史	5
令和元年度 保険事務研修会	保険副部長 種市 清孝	6
2019 柔整塾	事業推進委員長 酒田 正伸	7
令和2年度 公益社団法人青森県柔道整復師会通常総会	総務部	8
令和2年度は下記大会の開催を予定しておりましたが中止となりました		10
今年度東北ブロック会表彰対象者の紹介		12

各地区活動

青森地区		
プチほねつぎの日「整骨院・接骨院ってな～に？」	柏原 信也	13
ほねつぎの日「みんなの身近な接骨院・整骨院」	柏原 信也	14
弘前地区		
「あなたの街の整骨院・接骨院」「ほねつぎの日・市民公開講座」	池田 潤一	16
運動教室の様子	山本孝太郎	17
八戸地区		
八戸市環境フェスタ2019 健康まつりinはっち&マチニワ	石鉢 寛栄	19
保険業務勉強会	石鉢 寛栄	19
清掃活動	東山 昭人	20
令和2年度海事関係功労者表彰式に出席して	石鉢 寛栄	21
十和田地区		
市民健康相談	苫米地一弘	22
ほねつぎの日「ゲートキーパーフォローアップ講座」	苫米地一弘	23
保険業務勉強会	苫米地一弘	24
五所川原地区		
保険業務研修会	葛西 清	25
地域交流とアスリートの健康管理のための公開講座	葛西 清	25
むつ地区		
保険業務勉強会	森 満	26
あなたの街の整骨院・接骨院	三浦 岳人	26
三沢地区		
保険業務勉強会	坂本 篤志	27
ほねつぎの日「市民公開講座 健康祭(三沢市)」	坂本 篤志	27
黒石地区		
市民公開講座	西谷 正仁	29
令和元年度「黒石市健康づくり市民のつどい」	西谷 正仁	30
保険業務勉強会	古村 孝一	31

新型コロナウイルス感染症対策

新型コロナウイルス感染症対策について	32
新型コロナウイルス感染防止にむけて	33

応急・救護トレーナー活動

「応急・救護トレーナー活動」派遣一覧	34
応急・救護トレーナー活動の様子	35

健康だより

やってみよう!!「健康柔(やわら)体操2013」第5回(全5回) ～健康はつくと共に保つもの。やってみましょう健康柔体操～	38
--	----

新入会員紹介

新入会員の抱負	黒石地区 福士接骨院 福士市太郎	42
入会準会員の紹介		42

◆編集後記

巻頭言

公益社団法人 青森県柔道整復師会
会長 岡本幸治



令和2年度も、早いものですでに上半期が過ぎようとしております。常日頃より会の事業並びに運営に関し、温かいご理解とご協力を賜り心より厚く御礼を申し上げます。

今年は皆様ご存じの通り、新型コロナウイルスの影響で日本を含め世界中が大混乱しております。そのことにより残念なことに会員の皆さんを含め、関係各位に対しましても直接お会いしご挨拶することが出来ず、本当に心苦しく思っております。何卒お許しを頂きたいと思っております。

新型コロナウイルスの影響は青森県といえども例外ではなく、当会を含め様々な影響が出ております。感染拡大を懸念して人の動きが止まり、ありとあらゆる集会や会議が出来なくなり、学校も全てが休業するというこれまで経験したことのない状況が生まれました。

我々柔道整復師業界は、当初それほど影響は無いのではないかと思われていたようですが、介護施設や病院での感染が拡大しクラスターの発生が確認されてから、高齢者を含め来院患者の通院抑制が始まり、結果患者数の減少・収入の減少へと繋がってまいりました。

3月初旬の予算理事会において、令和2年度の事業計画及び予算の承認を頂いた頃は、まだその後の影響について判断もつかず、4月早々から少年柔道大会を実施する予定でした。しかしながら3月後半から状況が一変し、4月新年度が始まるや否や全国に緊急事態宣言が出され、東北ブロック会の事業も日整の事業もほぼ全てが中止を余儀なくされ、その影響で関連する当会の事業も中止せざるを得なくなりました。

その後も決算理事会・通常総会と様々な事業が予定されておりましたが、感染拡大を考慮し最低限の人数で3密を避ける工夫をしながら、どうにか社団法人としての機能を維持し対応してまいりました。

皆様には大変ご不便をおかけしていることと思っておりますが、状況を鑑みご理解を頂きたいと思っております。

収入の減少に伴う施策として、日整の柔道整復師連盟会費の減免、東北ブロック会年会費の減免、当会としては青森県柔道整復師連盟会費の減免など、出来る限り努力しているところです。まだまだ足りないところのご批判も耳にしておりますが、どうか緊

急の措置ということでお許しを頂きたいと思います。

その他にも政府の持続化給付金をはじめ家賃支援給付金や雇用調整助成金、県あるいは各市町村でも収入減に伴う給付金や家賃補助・税金の免除など、様々な施策が打ち出されております。ただその複雑な申請方法などが問題になっており、当会としても出来るだけ手助け出来るよう周知しているところです。申請期間が決まっておりますので、お困りの方はお気軽に当会事務所にお問い合わせください。

全国では多くの業種に休業要請が出された時期もありましたが、地域に必要とされた柔道整復師業務は対象外とされました。今こそ柔道整復師一人ひとりが、新しい生活様式に合う柔道整復業として、社会情勢に対応した意識改革の必要性を認識し、地域医療に貢献出来るよう努力して頂きたいと思います。守るべきものは守り、変えるべきものは躊躇なく変える勇気を持ちましょう。

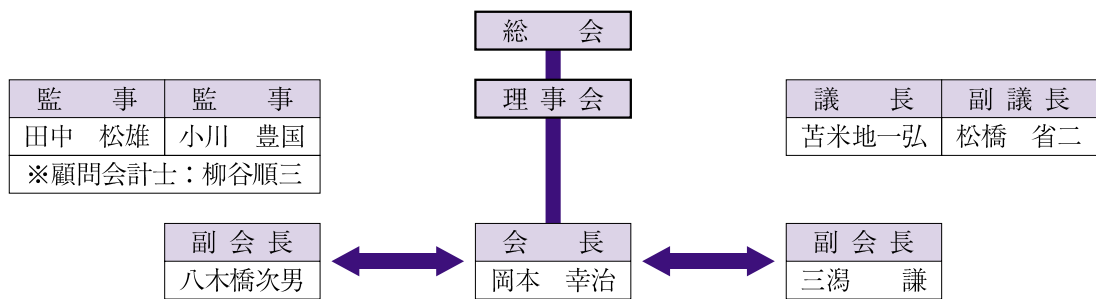
これまでも非常に厳しい状態の柔整業界ですが、このたびのコロナ禍においては今後いつまでこのような状況が続くのか見通せない状況です。会員各位におかれましても、新型コロナウイルスがどういうものかを理解する努力を惜しまず、どのような対策をし、どうやって克服していくかの情報を常に更新しながら、誰でも何時でも感染するリスクがあるという覚悟をもって、日々の業務に取り組んで頂くようお願いいたします。

この難局を何としても乗り越え押し潰されることの無いよう、日整を含め青森県柔道整復師会としても明るい未来への希望を持ち続けられるよう努力してまいります。一緒に頑張りましょう。

今後とも皆様のご理解ご協力よろしくお願いを申し上げます。

令和2年度

常置機関及び職務分担



部 会	担当副会長	部 長 (理事)	副 部 長 (理事)	担 当 部 員
総務部	三潟 謙	三潟 謙	竹島 直樹	
経理部	八木橋次男	成田 正人	村谷 拓史	
保険部	八木橋次男	八木橋次男	種市 清孝	
広報部	三潟 謙	立崎 秀男	竹原 愛人	川嶋 浩靖
学術部	八木橋次男	谷川 弘	村谷 拓史	
柔道部	三潟 謙	種市 清孝	成田 正人	工藤 渉

委員会	担当副会長	委員長	副委員長	担 当 委 員
応急・救護 トレーナー委員会	三潟 謙	酒田 正伸	村谷 拓史	奈良 功、苫米地一弘、対馬 将晃
事業推進 委員会	八木橋次男	酒田 正伸	谷川 弘 竹原 愛人	柔整塾・健康柔(やわら)体操 ボウリング・ゴルフ

委員会	委員長	担 当 委 員
法人改革 委員会	岡本 幸治	八木橋次男、三潟 謙、成田 正人、谷川 弘
柔整未来 プロジェクト	種市 清孝	竹島 直樹、酒田 正伸、立崎 秀男、竹原 愛人 村谷 拓史

ほねつぎの日担当	全理事
定款委員会・財務委員会	全理事
介護対策委員会	全理事



〔後列〕 村谷拓史理事、竹原愛人理事、酒田正伸理事、谷川弘理事、立崎秀男理事、竹島直樹理事、種市清孝理事
〔前列〕 小川豊国監事、田中松雄監事、八木橋次男副会長、岡本幸治会長、三潟謙副会長、成田正人理事

令和元年度学術セミナー

学術副部長 村谷拓史



日 時：令和元年 9 月 15 日（日） 午前 10 時～正午

会 場：アピオあおもり 2 F 「大研修室 1」

講 師：NPO 法人青森県健康・体力づくり協会

副理事長 健康運動指導士 奈良岡匠 様

演 題：「日頃の姿勢と関節トラブルについて」

「加速する少子高齢化時代の

青森県での生活スタイル」

参加者：24名

「日頃の姿勢と関節のトラブルについて」

肩、腰、膝等の症状を個別に治療を行っても、なかなか良くならない・・・関節の痛みは結果であって、原因は他の場所にあるのではないか？それらを日頃の姿勢から考えてみた場合に、反り腰・円背などの姿勢不良によって起こる筋肉の短縮や、外反母趾・内反小趾、そして呼吸の問題点の説明があり、また日頃の姿勢改善からトラブルの予防、解消を実技を交えての講演となりました。



「加速する少子高齢化時代の青森での生活スタイル」

人口の推移、少子高齢化の現状がグラフで示され、また青森県の児童の発育状況について身長、体重はすべての年齢で全国平均を上回っているが、肥満傾向児の割合もすべての年齢で全国平均を上回っている。肩こり・不眠・食欲不振・イライラ・胸やけ・便秘・階段で息が切れる等、子供らしくない症状(子どもロコモ)を訴える児童が増えているが、遊び方や車社会等「生活活動量の低下(歩行時間の減少)」が大きな原因になっているのではないか。

- ・運動に関連した問題は子供も大人も同じである。
- ・早期の健康教育、少しの工夫で糖尿病、重症化を防ぐ。
- ・体重増加と不良姿勢がロコモの始まりである。
- ・メタボ、ロコモから認知症に移行しやすい。

今回の 2 つの講演では日常生活、姿勢の指導を業務に取り組んでいくことで「整骨院・接骨院」が地域の健康啓蒙の場になれると感じました。

また、私たち自身も日頃から気を付け実施していかなければならないと認識する内容でありました。



令和元年度 保険事務研修会

保険副部長 種市清孝

令和になり初の保険事務研修会が9月22日(日)9時30分から、青森県総合社会教育センターに於いて開催されました。参加人数は113人、非会員は0人という状況でした。



この日の日程は、八木橋保険部長による保険部からの報告から始まり、毎月の請求業務の注意事項と人身傷害補償保険の事例等の説明がありました。



続いて、損害保険料率算出機構青森自賠責損害調査事務所、所長の新谷信之輔様より「自賠責保険（共済）損害調査のしくみ」について、資料に沿いご解説して頂きました。



続いて、青森労働局、労災補償課長・高谷和彦様より「労災保険給付の概要と請求書記載事項の留意点について」ご講演頂きました。どのようなケースが労災の対象となるか否かを、ご自身のぎっくり腰体験を交えご説明して頂きました。



続いて、青森県国民健康保険団体連合会、審査課長・高橋宏彰様より「国保連合会における柔道整復施術療養費支給申請書の審査」と題し、柔道整復療養費の審査支払業務日程並びに返戻についてご説明して頂きました。



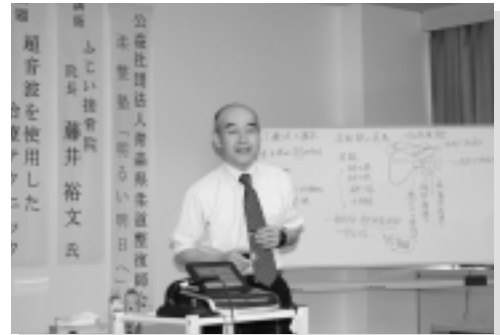
最後は、全国健康保険協会青森支部、業務グループ専門職・工藤芳博様より「審査及び返戻事例について」と題し、返戻状況と主な返戻理由並びに柔整審査会面接確認についてご説明して頂き、本日の日程を終了しました。

年々厳しくなる柔整業界において、今回の研修会参加数が会員数の五割にも満たぬ113人、非会員においては0人。この状況をどのように見るか。この温度差のままで業界発展はあり得るのだろうか、考えさせられた研修会でもありました。

2019 柔整塾

事業推進委員長 酒田正伸

日 時：令和元年12月15日(日)
会 場：はまなす会館 2階
演 題：「超音波を使用した治療テクニック」
講 師：ふじい接骨院 院長 藤井 裕文様
参加者：32名 (一般1名)



朝の天候は、前日の雨雪からの為道路状況の良くない中でみなさんに集まっていただきました。八木橋副会長の開会の言葉に始まり、岡本会長の挨拶があり、本日の講師の藤井裕文先生と協力して下さる伊藤超短波株式会社の清水所長さん、北川さん、生井さんをご紹介します。

超音波は、プローブ震動板から発生される毎秒100-300万回の強力な超音波震動エネルギーが生体の深部組織まで刺激が可能でエネルギーは生体に対して直進的な縦波です。また温熱作用と音圧作用がありマイクロマッサージュ効果を発揮し筋・腱・靭帯・骨・神経まで刺激する効果を上手く利用し治療に使っているのが藤井先生です。

先ず肩と肘と弾発指の講演をして頂きました。藤井先生には独特な考え方がありそれは、FIT療法といいます。日本の戦国時代、敵城を陥落させる兵法のひとつに「外堀を埋めて本丸を攻めよ」と言うのがあります。これを施術に置き変えると本丸は患部で外堀は痛みの影響を受けて動きが悪くなった場所を言います。外堀を超音波を使い早く弛める事により効率よく患部の治療が出来ます。肩関節の外堀は肩甲下筋停止部・烏口腕筋起始部、滑液胞、肩甲下筋起始部上下、小円筋・大円筋・広背筋停止部、小円筋・大円筋筋腹で、痛みのある所が本丸です。

この様に肘関節も、指関節も外堀を埋め本丸（痛みの場所）と言う形で講演は進み、あっという間に3時間が過ぎました。とても有意義な勉強が出来ました。藤井裕文先生有り難う御座いました。

閉会の言葉を三瀧副会長にして頂き無事柔整塾を終えることが出来ました。

協力して頂きました伊藤超短波株式会社様、本当に有り難う御座いました。



令和2年度 公益社団法人青森県柔道整復師会通常総会

総務部



5月31日(日)午前10時より、青森県柔道整復師会会館3階会議室において「通常総会」を開催致しました。

今回は新型コロナウイルスの感染拡大による影響を考慮し、岡本会長、八木橋副会長、三潟副会長・総務部長、成田経理部長、田中監事、小川監事、苫米地議長、松橋副議長の8名が執行者として出席し、全会員の議決権行使を书面表決により執り行いました。

平成31年・令和元年度の事業報告や決算報告の議案について審議を行い、全ての議案は賛成多数により原案通り承認可決されました。

令和2年度は下記大会の開催を予定しておりましたが中止となりました

●令和2年4月12日(日)開催予定

「第35回記念 青森県柔道整復師会少年柔道・形競技大会
兼東北ブロック大会・全国大会予選会」

35回目の記念大会として、大会名も新たに開催を予定しておりましたが、新型コロナウイルスの感染拡大により大会中止の決定を致しました。

[申込分団のご紹介] ※順不同

むつ少年柔道教室／平内分団／大間誠心館／青森市柔道少年団／柔道場養気塾／
五所川原柔道少年団／藤崎町柔道スポーツ少年団／鶴田町柔道少年団／車力柔道少年団／
木造柔道少年団／中里誠心塾／青森県武道館／剛柔館藤田道場／黒石分団／尾上柔道少年団／
野辺地町柔道少年団／三沢分団／東北町分団／上北分団／五戸柔道スポーツ少年団／
三戸柔道少年団／田子町柔道少年団／小中野道場／十和田市分団／八戸市柔道少年団
…以上25分団より223名

●令和2年7月19日(日)開催予定

「第41回東北ブロック会柔道大会」
「第28回東北少年柔道大会」
「第9回東北少年柔道形競技会」

東北ブロック各県の会員選手と、青森県大会を勝ち抜いた少年選手達が進む東北ブロック大会についても、同じく中止の決定がなされました。

●令和2年11月22日(日)開催予定

「第44回日整全国柔道大会」
「第3回全国柔道整復師高段者大会」
「第29回日整全国少年柔道大会」
「第10回日整全国少年柔道形競技会」

各ブロックの会員より選抜された選手達と、全国各都道府県および各ブロック大会にて優秀な成績を収めた少年選手達による全国大会についても、同じく中止の決定がなされました。

第35回記念大会

令和2年

4月12日(日)

開場 午前8:00

開会式 午前9:00

青森県柔道整復師会 少年柔道・形競技大会 兼 東北ブロック大会・全国大会予選会

会場

青森県武道館 弘前市大字豊田2-3 TEL(0172)26-2200

後援

青森県、青森県教育委員会、青森県柔道連盟、全日本柔道少年団青森県連合団、青森県日報社、RAB青森放送局、NHK青森放送局、ATV青森テレビ、ABA青森朝日放送局、FMアップルウェーブ



大会事務局

公益社団法人青森県柔道整復師会

〒030-0843 青森市大字浜田字豊田32-11
TEL (017) 774-2441 FAX (017) 776-3970
mail: aosei02@jyuusei-aomori.or.jp

青森 柔道整復 検索

「第35回記念 青森県柔道整復師会少年柔道・形競技大会 兼 東北ブロック大会・全国大会予選会」大会ポスター

今年度東北ブロック会学術大会は中止となりました

- 令和2年10月24日(土)～25日(日)開催予定

「第40回東北学術大会 宮城大会」

柔道整復術の振作高揚と医学的研究及び柔道整復師の資質の向上を図り、もって生涯学習の一助とするとともに、広く国民の健康増進に貢献することを目的として毎年行われている東北学術大会、今年度は第40回目の節目となる大会を開催予定でした。

青森県からも会員2名が演台に立つ予定でしたが、残念ながら中止の決定がなされました。

- 令和2年10月24日(土)開催予定

「第63回日本柔道整復師会東北ブロック会宮城県大会」

毎年同大会内にて、永年柔道や学術に関わる事や役員として第一線での活躍を続けてこられた先生方の表彰式が執り行われます。今年度は残念ながら中止の決定がなされましたが、青森県からは8名の先生方が表彰されました。

この度の受賞 誠におめでとうございます



役員永年表彰



佐藤 金一 先生 (黒石地区)



会員永年表彰



津嶋 徳治 先生 (弘前地区)

岡野 信子 先生 (十和田地区)

伊藤 正子 先生 (十和田地区)

米田日出喜 先生 (十和田地区)

舘山 守忠 先生 (五所川原地区)

滝沢 光雄 先生 (三沢地区)

福土與志樹 先生 (黒石地区)

青森地区

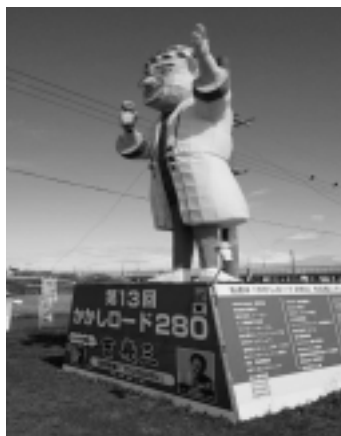
プチほねつぎの日「整骨院・接骨院ってな～に？」

柏原信也

令和元9月29日(日)13時から青森市油川地区において、青森市の市民活動活性化事業にあたる毎年恒例の事業、第13回かかしロード280(地域活性化とイメージアップを図っていくとともに、地域間の連携と親睦を深める目的)が開催されました。

(かかしロードは国道280号線・西バイパスから野木和公園入口付近までの道路沿いの田園伝い・油川の住民を始め、「この案山子いいね!」コンテストに応募された手作りの力作かかしを沿道に展示するもので、毎年、メインの有名人の大型かかしが展示され、過去に歌手の故淡谷のり子さん、人気俳優の松山ケンイチさん、去年は大ブレイクした「ピコ太郎」古坂大魔王さん、梅沢富美男さん、今年は五所川原出身の吉幾三さんの大型かかしが飾られています)

この第13回かかしロード280に、当会の飯田忍先生(地元・油川、のぎわ整骨院院長)が参加されました。メイン会場の油川市民センター1階において『プチほねつぎの日 整骨院・接骨院ってな～に?』というタイトルでブースをお借りし、飯田先生と少人数の院スタッフの方達が地元のご来場者に「整骨院・接骨院の正しいかかり方」や「痛みの無料相談」を実施致しました。



この日は小春日和の天気恵まれて、ブースには約20名のご来場者が訪れました。飯田先生を始め、のぎわ整骨院スタッフの方達は大忙しで対応に走りまわったとの事です。

中でも無料超音波観察装置を使用した診断では、筋肉の動きや関節の動きを直接きめ細かく説明をした為、納得のいく優しく判りやすい痛みの相談コーナーと評判だったそうです。

従来の公益活動は、大きな予算のもとで大人数のスタッフで行われてきましたが、この活動は少人数でも、自らの院の開業地エリアで十分に整骨院・接骨院をアピールする事が出来た一例として評価出来るものだと思います。

今後は、各地区でもそれぞれの先生の居住地における町内会や商店会での草の根的な公益活動が地域住民の健康保持増進に繋がり、院の経営の安定に結びつく活動になるのではと感じました。

ほねつぎの日 「みんなの身近な接骨院・整骨院」

柏原信也



令和元年10月20日(日)午前10時より青森駅前にあるくねぶたの家ワ・ラッセ1階 交流学习室①をお借り致しまして、令和元年度青森地区柔道整復師会公益事業ほねつぎの日「みんなの身近な接骨院・整骨院」を開催致しました。

この日は、朝から暖かく穏やかな秋日和でした。行楽で山に行ったり遠出したりする事でご来場者が少なかったらどうしようか、という不安が過ぎりました。また、青森市内の中学校の文化祭と重なり、生徒の父兄や祖父母の方々等がお子さんやお孫さんの行事優先でこちらに来られないかとも心配もしましたが、先生方が院・受付からチラシを配って下さった事、東奥日報紙面に広告を出した事等が功を奏し、午前10時開始と同時に複数の来場者をご案内する運びとなりました。

無料体組成計測「インボディ」による計測に誘導し、計測後のデータを相談コーナーで詳しく説明をしました。内容としては、強化しなければならない筋肉をトレーニングする事を推奨し、さらに今後の食事摂取量・食事内容の改善等をアドバイスしました。全体的な傾向として下半身の筋群が弱く、強化する事で将来ロコモティブシンドロームを予防出来る事を説明致しました。体験者数は男性5名、女性14名、計19名でした。



また、無料テーピング体験コーナーと、痛みの原因となる検査のコーナーを併設して参加して頂きました。体験者の痛みを訴える箇所は、主に首・肩・手首・腰・膝・足首・アキレス腱でした。関節痛で関節可動域が狭くなっている方が多くみられました。痛みの再現動作やオーソペデックテスト等で検査する事で痛みの原因を説明致しました。「何故、痛むのか」という不安を原因と対処法を教える事で、治療する事に前向きになって頂きました。更に家庭で出来る簡単なテーピング法で、実際に痛む箇所にテーピングをしたら、ビフォーアフターの違いに喜んで頂きました。体験者数は女性5名、男性7名、計12名でした。



体験者数は女性5名、男性7名、計12名でした。

午前10時30分より特別講演「作業療法士が教える簡単にできる介護予防」と題し、作業療法士の桑田有佳子さんを講師に実技を交え、1時間しっかりと講義して頂きました。

日本の都道府県の寿命ランキングから、実際にピンピンコロリで亡くなる方がいかに少ないか

等、前半は日本における実態の説明をして頂き、後半は椅子に座ったままで出来る下肢の筋力トレーニングを紹介して頂きました。業務用40cm長のサランラップの芯(筒)を使って、聴講者と我々スタッフも一緒にトレーニングを行いました。実際に一通りやってみると、下肢の筋群に心地よい疲労感が有り、年配の聴講者には大変だったかも知れませんが、講師の桑田さんが「デイサービスでは90歳過ぎの方でも平気でやっていますよ」と励ましながら声を掛けて下さり、聴講者の方々全員に最後まで筋トレをやり遂げてもらいました。足の指を鍛えることがポイントとの事です。講演聴講者は計17名でした。

午後からも引き続き無料テーピング体験コーナーと無料体組成計測「インボディ」による計測を実施し、作業療法士の桑田有佳子さんの相談コーナーも併設し「介護予防」に関してご来場者から相談を受けました。相談者数は男性2名、女性1名 計3名でした。

青森地区柔道整復師会公益事業ほねつぎの日「みんなの身近な接骨院・整骨院」は、当初の心配をよそに盛況に終えることが出来て、スタッフ一同ほっと胸をなで下ろしていました。ご来場者総数は46名でした。

また来年の青森地区の公益事業ほねつぎの日が盛況になるような企画をしたいと思います。



弘前地区

「あなたの街の整骨院・接骨院」「ほねつぎの日・市民公開講座」

池田潤一

令和元年10月6日(日) 午前10時より弘前市ヒロロ3Fにて『あなたの街の整骨院・接骨院』『ほねつぎの日・市民公開講座』を開催致しました。

整骨院・接骨院が「何をしてくれる所か」「どういったときに行けばよいのか」等、ご来場者様に伝えられるような機会になるように臨みました。



午前10時から午後2時まではイベントスペースにて体組成計測定、痛みや体の相談・アドバイスコーナーを常設して行いました。開始前から来場された方も多く、嬉しい悲鳴をあげておりました。「ほねつぎの日・市民公開講座」としてイベントスペース前の多世代交流室にて午前10時30分より1時間にわたり、「知ってほしいロコモティブシンドローム～健康寿命を延ばすために～」と題して講演を行いました。講師として弘前大学医学部附属病院の整形外科講師であり医学博士である和田簡一郎先生をお招きしました。

ロコモティブシンドロームとは運動器の障害や衰え（関節可動域の制限や筋力低下など加齢や生活習慣が原因といわれる）によって、歩行困難など要介護になるリスクが高まる状態のことであり、運動機能不全のことです。日本整形外科学会が2007年に提唱した呼称で、予防啓蒙が行われております。

講演ではロコモの説明、ロコモになりやすい骨粗鬆症、脊柱管狭窄症や変形性膝関節症などの疾患を上げてレントゲン画像などにて健常人と比較し、分かりやすく説明して頂きました。レントゲン画像を見て驚きの声も上がっておりました。

健康寿命を延ばすにはロコモ予防することであり、栄養面では、カルシウム・ビタミンB・C・D・K（ワーファリン内服中は控える）不足を防ぎ、運動習慣を持ち、下肢筋力強化とバランス向上が重要とのことでした。

先生は筋力強化、バランス向上のための運動も提示して頂きましたが、講義時間の関係上実技までは出来なかったことを残念がられておられました。

先生、御心配には及びません。次はバトンを引き継ぎ、我々の出番です。休憩を挟みラクラク健康体操を実施しました。弘前地区柔道整復師会で取り組んでいる、弘前市通所型サービスC事業、



今年度より開始した毎週7会場にて開催している筋力向上トレーニング教室で行っている弘前市介護予防運動をベースに行いました。準備運動、呼吸に合わせて行う動的ストレッチ、ストレッチ、筋トレを分かりやすく解説しながら1時間行いました。

ロコモについて学び、体操の実技へ繋げられました。来場者の方々からは「分かりやすく楽しかった」

「良い運動になる」と好評でした。

例年使用している会場のヒロロは複合商業施設で3Fは弘前市行政フロアとなっております。行政窓口、健康広場、高齢者トレーニング教室、子ども広場などがあります。家族連れなど多くの方がいらっしゃるのでイベントが目立つようにのぼりを立てました。今年もお子様向けにくじ引きを行い、一緒にいらしたご家族にリーフレット等を渡したり、体験して頂き「整骨院・接骨院」をアピールしました。



今年のご来場者総数は70名でした。今回のイベントの事前周知にはチラシの配布、インターネットの活用などをしましたが、まだまだ改善する必要があります。同日には弘前市及び周辺市町村にて様々な秋のイベントや行事が行われておりました。次回の公益活動では開催時期、場所の選定などを考慮し、今までの反省点を踏まえ、より「整骨院・接骨院」のアピールをし、ご来場者様に満足していただけるような機会にしたいと思います。地域の方のためになるような活動を継続していきたいと思っています。

今回、公演して頂いた和田先生、参加して頂いた先生方には心より感謝申し上げます。ありがとうございました。

運動教室の様子

山本 孝太郎

弘前地区が行っている運動教室がテレビ取材を受けました！（R2.7.10）



高齢者の筋トレ好評

市が教室、心も元気に

弘前

弘前市が2019年度から、65歳以上の高齢者を対象に実施している筋力向上トレーニング教室が好評だ。新型コロナウイルスの

影響で今春、家に閉じこもりがちだった参加者は、椅子を利用して簡単にできる筋トレやストレッチに取り組み、「心もさっぱりする」と喜んでいる。教室は、高齢者の体力低



椅子を使ってストレッチなどを行う参加者

下防止などを目的に昨年5月スタート。昨年度は市内の公民館など10カ所で週1回行い、3月まで延べ4680人が参加した。今年は新型コロナウイルスの影響で2カ月遅れの6月からのスタート。市民の要望を受けて開催場所を13カ所に増やした。

8月17日、同市の千年公民館で行われた教室には、近くに住む主婦ら約30人が参加。弘前柔道整復師会に所属する講師の指導で約1時間にわたり、椅子に座って片足を上げたり、椅子に手を掛けてかかとを上げ下げしたりして、心地よい汗を流した。

真剣にストレッチなどに取り組んでいた木田睦子さんは「コロナの影響で教室が休止となっていた期間、家で運動しようとしてもなかなか一人ではできなかった。みんなと一緒にやると楽しい」と話した。

同市ではほかに、15年度

(菊谷賢)

八戸地区

八戸市環境フェスタ2019 健康まつりinはっち&マチニワ

石 鉢 寛 栄



令和元年9月29日(日)午前10時より午後4時迄の日程で八戸ポータルミュージアム「はっち」を主会場に「健康まつり」が開催されました。八戸地区から12名の正会員と準会員1名の計13名が参加し、フットプリンターを使用して足部から体への影響等による健康相談を行いました。

毎年、健康まつりの会場は八戸市公会堂で行いますが、今年は八戸市公会堂の改修工事があり使用できないため八戸ポータルミュージアム「はっち」と、「マチニワ」で行われました。会場が変わった事により来場者数の心配はありましたが、157名の方にいらしていただきました。その内9割が70代の女性で、毎年いらっしゃる方もいましたが、初めての方も多くてご年配の方が健康への意識が高いということがわかりました。



今回、会場の関係でブースを縮小した状態だったため混雑になることもありました。会員の先生方の頑張りによりスムーズに進行出来たと思います。今後の課題としてはもう少し幅広い年齢層に健康について興味を持っていただくために院内でも積極的に宣伝し、会場に足を運んでもらうことが大事だと感じました。

保険業務勉強会

石 鉢 寛 栄

2月8日(土)に八戸市の揚子江にて保険業務勉強会を開催しました。

保険部長の八木橋先生を講師にお招きして、27名の会員と2名の研修生が参加しました。

今回は交通事故での対応と、県外健保組合の不支給の状況と返戻の理由、対策などについて詳し



く講義をしていただきました。

特に交通事故に関しては八木橋先生の経験をもとに、自損事故での対応を教えてください目からウロコが落ちました。

自損事故での施術は健康保険で対応するのが決まり事だと思い込んでいましたが、保険会社との交渉次第で「人身障害補償保険」を使えば自賠責料金でも施術する事が可能だという事がわかりました。

ただし、保険会社によって対応も変わってくるそうなので、会員の先生方で情報を共有して各損保会社に対応していく事が大事であり利益にも繋がっていくという事でした。

最近は患者照会も増えてきているため患者さんへの説明や、コミュニケーションをしっかりとり返戻の対策をとる事が重要だと実感しました。

清掃活動

東山 昭人



7月19日(日)午前8時30分より会員13名参加で蕪島海浜公園にて清掃活動を行いました。

今年はコロナウイルス感染拡大防止の為、清掃活動を行うかどうか地区の理事で検討しましたが、検温・マスクの着用等の対策をしたうえで実施する事にしました。

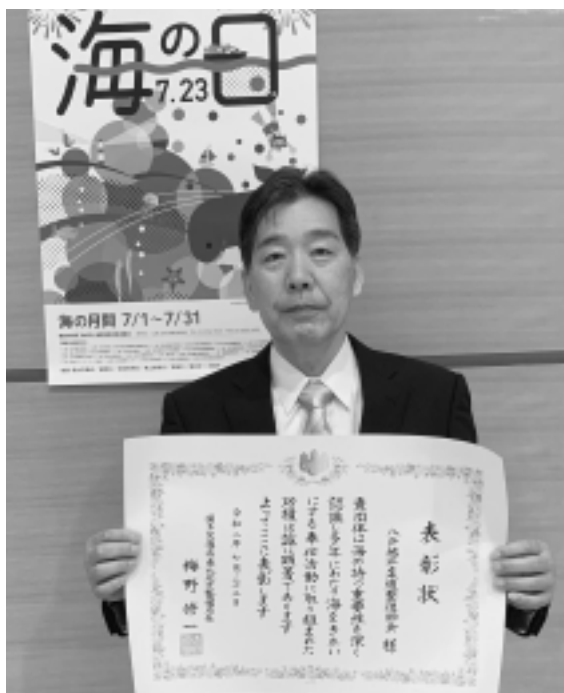
八戸でもコロナ禍と言うこともあり人出が少ないのか、例年の様な空き缶・瓶・花火・タバコは少なかったものの、海水浴場への漂着物（発泡スチロール・プラスチック）が多く、限られた時間ではありましたが45リットルの袋で可燃ゴミ11袋、不燃ゴミ3袋回収しました。

活動終了後、各会員どうしコロナ対策や近況報告等、密にならない程度に雑談をし有意義な時を過ごしました。

今後も会員の協力のもと、公益活動をしていきたいと思えます。

令和2年度海事関係功労者表彰式に出席して

石 鉢 寛 栄



令和2年7月30日(木)午後2時より、八戸市水産会館において「海の日」功労者表彰式が行われました。

八戸地区柔道整復師会は14年前から蕪島周辺の清掃活動を行っており、平成25年には八戸市のクリーンパートナーシップに登録し活動して来ました。

その功績が讃えられ八戸地区の滝澤会長が表彰式に出席し、国土交通省東北地方整備局長より表彰状を頂きました。

八戸地区会員の皆様には長年にわたる清掃活動のご協力を頂きまして心から感謝申し上げます。これからも地域の皆さんのお役に立てるよう活動を継続して行きたいと思っております。

八戸
八戸港海の日行事協賛会の功労者表彰式は7月30日、八戸市水産会館で2020年度「海の日」功労者表彰式を行い、海事関係功労者9人と4団体を表彰した。

同協賛会は、毎年7月の「海の日」に合わせて、港高事業の発展や海浜の環境整備など、海事関係事業の功労者を表彰している。

滝澤会長は「長年にわたり、海事事業や海事思想に貢献してきたことに深く感謝したい」とあいさつし、功労者らに表彰状を贈った。

表彰された個人と団体は次の通り。(かっこ内は所属会社、敬称略)

- 海事関係功労者▽東北運輸局長表彰|| 兼田忠康(久慈港運)、高橋進、山本久筑、武部敏彦(以上八戸港運連)
- 高橋勝良、角地山典人(以上東日本タクボート)
- 港高関係功労者▽東北地方整備局長表彰|| 石倉宏彦(加藤造船)、河原木健之(畑中建設工業)、八戸東ロータリークラブ、八戸地区柔道整復師会▽八戸港高・空港整備事務所長表彰|| 若藤建設東北支店
- 海上保安功労者▽第二管区海上保安本部長表彰|| 洋野町立種小▽八戸海上保安部長表彰|| 深川修一(南浜漁業協同組合) (佐々木拓紀)

八戸港海の日行事協賛会 功労者9人と4団体表彰



表彰を受けた海事、港湾、海上保安の功労者ら

十和田地区

市民健康相談

苫米地 一 弘



公益社団法人青森県柔道整復師会十和田地区では令和元年9月29日(日)、イオンスーパーセンター十和田店において公益活動「市民健康相談」を開催いたしました。

骨密度測定、体組成計測定、その結果を基に相談員がストレッチ、筋力トレーニング、有酸素運動などの運動指導、食生活、水分補給などの生活指導を行いました。十和田地区会員15名の参加で、来場者は昨年より多い約90名あり、感謝の声も多数頂きました。



骨密度、体組成測定健康相談は今年で4回目となりますが過去3回の反省点などを会員から聞いて修正し、事前の宣伝(十和田広報掲載、待合室等のチラシ)に力を入れ、市民町民の公益事業であること、無料であること、整骨院接骨院を知ってもらうことなど分かりやすいように会場も工夫しました。



最後に会場を毎年快く貸して下さるイオンスーパーセンター十和田店様、たいへんありがとうございました。

ほねつぎの日「ゲートキーパーフォローアップ講座」

苫米地 一 弘



令和元年11月27日十和田市保健センターに於いて、昨年に引き続き、ほねつぎの日「ゲートキーパーフォローアップ講座」を開催いたしました。講師にNPO法人スマイルラボの今泉悦子先生をお招きし、十和田地区会員と十和田市民、七戸町民、約30名が受講しました。

昨年、私達は「命の門番、ゲートキーパー」という言葉も意味も全く知らず1から意味、役割、対処を学びました。そして今年はさらに具体的な例をあげ、それに対してどうしたらよいかご教授していただきました。



昨年の講習でも「関心」「気づき」「声かけ」「傾聴」必要な支援につなぎ、見守る事を教えてもらいましたが今年は「メッセージはアイメッセージで」「2週間見守って改善してないようなら専門機関へ」「アドバイス、指導、説教、安易な励ましはさらなる負担になるだけ」「他の患者さんがいる時はプライバシーに充分配慮する」など、

さらに詳細な内容でした。

そしてどうしても専門機関への橋渡しが必要な時、十和田市においては、まず本人へ専門機関へ相談してもよいか確認して、私達が代わりに十和田市保健センターの担当者へ伝えれば対応してくれるそうです。

青森県は自ら命を絶つ人の割合は全国平均より高いそうです。死亡原因としては癌、心疾患、脳血管疾患、肺炎に続き5番目だそうです。

この講習が微力であっても何か役立てばと心から思いつつ、夜遅い時間にもかかわらず、わかりやすく丁寧に講義して下さったNPO法人スマイルラボ、今泉悦子先生、深く感謝申し上げます。

保険業務勉強会

苫米地 一 弘



令和元年12月14日、十和田市奈辺久に於て十和田地区保険業務研修会が開催されました。

講師には県副会長、保険部長の八木橋次男先生をお招きし、内容としては特に交通事故の保険対応、県外健保の不支給、返戻の実態、内容について詳しくご講義していただきました。八木橋先生はもちろん保険業務にもたいへん精通されており、県の保険事務研修会では言い尽くせない事まで詳しく説明してくださいました。特に単独の交通事故などの時の対応はほとんどの会員は知らず、とても参考になり私達の利益につながると思います。質問に対しても正確に丁寧に回答くださり私達はあらためて保険業務の大切さを再確認し、より正確な保険業務に努めていかなくてはと実感いたしました。

研修後はそのまま会場奈辺久に於て懇親会にうつり、新準会員の野月晃樹先生を紹介しながら八木橋先生と十和田会員の親睦を深める事ができました。

たいへんお忙しい中、十和田市まで足を運んでいただき講師として貴重なお話をしてくれた八木橋先生、そして参加してくれた会員の皆さんありがとうございました。

五所川原地区

保険業務研修会

葛西 清



12月14日五所川原市内蝶家において、保険業務研修会を開催しました。

22名の会員の参加があり、成田正人理事の講師で行われました。

最近のレセプト審査会からの注意点や、多い間違いなど、質問に答えていただきながらの研修会となりました。日頃の気になっているレセプトの記入個所の質問など、細かいところまでゆっくり指導いただきました。

地域交流とアスリートの健康管理のための公開講座

葛西 清



第25回中泊ビーチサッカーフェスタが7月18日-19日に開催されました。

今年はコロナウィルスの流行があり、開催が危ぶまれておりましたが、中泊町から協力依頼が届き、例年通りに協力することになりました。とはいえ全国的に移動などが自粛される中での開催となり、参加者は少し減り、応援の観戦者も減っていました。

我々はフェイスガードとマスクを付け、アルコール消毒をこまめに行い、いつも以上に細心の注意をしながらの活動となりました。

幸いにも参加者のコロナ感染騒ぎもなく、無事終了することができました。

むつ地区

保険業務勉強会

森 満



令和元年11月16日(土)午後3時から、はねやホテルにて、むつ地区保険業務勉強会が、むつ地区会員12名の参加により開催されました。

始めに県理事の酒田先生より日整やむつ地区の現状が話され、柔道整復師の質、技術の向上、日ごろの患者さまとのインフォームドコンセントが重要である事のお話がありました。

続いて県会長の岡本先生により講演をして頂きました。療養費申請書の提出期限の厳守、再度確認して単純ミスをなくす事、施術録の整備の重要性、二次点検業者による返戻後の対処等のお話をいただき、今後に生かしたいと考えております。

その後懇親会も催され岡本会長、酒田理事、吉田地区会長、諸先輩先生方とも日頃の業務について意見交換等ができ、有意義な時間を過ごす事ができました。

この度は参加させていただき有難うございました。

あなたの街の整骨院・接骨院

三 浦 岳 人



1月26日(日)午前10時～午後3時むつ克雪ドームに於いて、むつ地区公益活動「あなたの街の整骨院・接骨院」を開催致しました。むつ地区会員9名が参加し体組成計測機による筋肉量・脂肪量・水分量の計測を行いその結果を基に相談員が現在の状態を説明し、改善の為の筋肉トレーニングや脂肪を燃焼させる為の有酸素運動の指導を行い又、生活指導、特に食生活についての相談も行いました。「予め食物の栄養素更に含有量などを調べて分かりやすくしておけばより来場された方々に理解して頂けたのでは」と反省し、また次に生かせればと考えております。当日は、80名程の来場がありましたが、昨年より減少しているように感じ、次回は積極的に宣伝活動を行い、多くの方々に来場して頂ければと思います。

保険業務勉強会

坂本 篤志



令和元年12月21日(土) 三沢市福水において保険業務勉強会を開催致しました。

今回は、(公社)青森県柔道整復師会副会長八木橋次男先生をお招きし、更に特別ゲストとして岡本幸治会長もご参加頂き、交通事故患者様における保険取り扱いや、レセプトの返戻、不支給について講義をして頂きました。

特に交通事故対応でも、人身傷害保険に関して認識不足が多かったのですが、適応する事例などを分かり易くご教授して頂き、今後の対応がスムーズにでき患者様の不安を解消する一つになるかと思えます。また、レセプト返戻対応においても再請求時の記入法など再確認することができました。

さらに、質疑応答では岡本会長も交えて保険業務以外の質問にも丁寧にご回答頂き、有意義な勉強会となりました。

最後に、ご多忙の中、今後の会の方針をお話しして頂き質疑応答でも快くご回答頂きました岡本会長、貴重な講義をして頂きました八木橋先生に御礼申し上げます。

ほねつぎの日「市民公開講座 健康祭(三沢市)」

坂本 篤志



令和2年2月16日(日)に三沢市の商業施設ビードルプラザにおいて「市民公開講座 健康祭」を開催しました。

体組成計(In-Body)や骨密度測定器を使用し、身体のバランスチェックや、来場者一人ひとりに対し、現在お悩みの症状、転倒予防などを個別にカウンセリングを行いました。今年は雪模様で、足元の悪い天候にも関わらずご来場頂き、約100名の測定、カウンセリングを行いました。

カウンセリングでは痛みに対する相談や、転倒予防や体力向上のためのトレーニング、ストレッチなどの指導管理の相談を中心に、体組成計や骨密度の計測結果を元にアドバイスさせていただきました。

毎回楽しみにされている方も多く

「前回と比べて筋肉量が増えた。こういう結果がわかると運

動していてもやりがいがある」

「弱点が明確になりトレーニングしなきゃいけない部位がわかった」

初めて計測された方は

「なかなか計測する機会がなく測れるのは嬉しい」

「運動や食事に気を付けてまた来年も測ってみたい」との声を頂きました。

このイベントを通して柔道整復師が地域の皆様の健康維持に対しサポートできること、整骨院・接骨院のかかり方もアピールできたのではないかと思います。

また三沢市ケーブルテレビジョンの取材も来ていただき、より多くの方に柔道整復師の認知度を上げられることと思います。

今年は機材トラブルもあり、バタバタした中での開催でしたが、スムーズかつ臨機応変な対応をして頂いた地区会員ならびにお手伝い頂いたスタッフのご協力に感謝申し上げます。



市民公開講座

西谷正仁

令和元年9月7日(土)黒石市スポカルイン黒石で市民公開講座を開催しました。

弘前医療福祉大学保健学部 看護学科准教授の工藤うみ先生を講師に迎えて「いのちの最期をみつめる」というテーマで「看取り」という問題を講演していただきました。



50年前までの看取りは、自宅で家族に見守られての最期が普通の光景だったと言います。しかし、それ以降は医療保険の改正等で病院へ委ねることが多くなりました。工藤先生は看護師として特別養護老人ホームで50人の看取りを経験した立場から、色々な矛盾点を指摘してくれました。

「点滴や色々な機械を体に付けられた状態で亡くなる姿が人間の最期の姿だろうか。もっと穏やかな姿は無いただろうか。」と思われたそうです。この事を踏まえたホームでの取り組みを語って頂き、成程と思うことが多々ありました。工藤先生は入所者の体の変化、特に最後は呼吸の変化を確認し、あとどれくらいの命なのか察知すると言います。

自宅で家族のそばで最期というのは、かなり問題があります。50年前と家族形態も変わりました。家族の協力、訪問看護、在宅ケアの主治医を付ける等すれば、できないことは無いとされています。今回は前年の「終活」の話と同様考えさせられる講座になりました。

来場者にアンケートを実施したところ、皆さん大変関心を示して、講演内容にある自宅での看取りについては賛否両論でした。

主催者側としての失敗を挙げるならば、来場者の年齢層がとても高かったことです。これから看取られる側の人達が多くて、勉強をしてほしかった若い人が少なかったことが心残りです。

最後に、来場者が講座終了後の声掛けやアンケートで「また次回もいい話を聞かせて欲しい」という言葉や多数の文言を下さり、とても励みになりました。

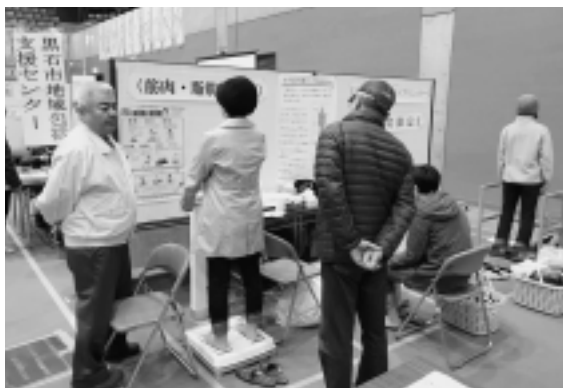
令和元年度「黒石市健康づくり市民のつどい」

西谷正仁



令和元年11月16-17日の2日間、当地区最大の事業である通称「黒石健康祭り」への参加活動がありました。毎年のように、インボディ、骨密度、フットプリンターを駆使し、その結果を説明、アドバイスをするという、他地区と同様の事業を展開しています。

今年は昨年より33名少ない246名の来場者がありました。毎年問題になっているのが、来場者を如何に流すか、ということです。ブース内で如何に渋滞を起こさないように、待たせないようにできるかが課題になっています。16年活動していますが、とても解消できていません。



平成16年から整骨院・接骨院をもっと知ってもらおうと始めた事業も、今年で16年目、15回の参加になり、来場者も4,463名に達しました。私も最初からの参加者の一人ですので、見覚えのある顔もいて、話がはずみます。今回での再来者が148名、15回連続(皆勤者)が1名いました。

会員の先生方も15回も参加していると、大ベテランです。手薄になった所へ応援にいたり、臨機応変に対応してくれました。

今年も大変忙しかったですが、協力頂いた会員の皆様には本当にお世話になりました。この場をお借りして感謝申し上げます。

保険業務勉強会

古村孝一



令和元年12月7日(土)に「蔵よし」にて保険業務勉強会を開催いたしました。生憎の雨空でしたが20名の会員が出席しました。今回の講師には種市保険副部長をお招きし、不支給と返戻の対策について講演いただきました。

まず、健保組合による不支給状況と返戻理由や、療養費不支給になった場合の審査請求等について説明いただきました。また、医療機関からの転院で「完全転院」のことや他の医療機関との併診による返戻対策について詳しくご指導いただきました。

保険の取扱いが厳しくなっている現状で、患者照会での記憶違いを予防するためには患者様への十分な説明とコミュニケーションをとることがいかに大事であるかを実感したとても有意義な勉強会となりました。

最後にお忙しい中、講師を務めていただきました種市先生には心より感謝申し上げます。

日本柔道整復師会からのお知らせ

新型コロナウイルス感染症対策について

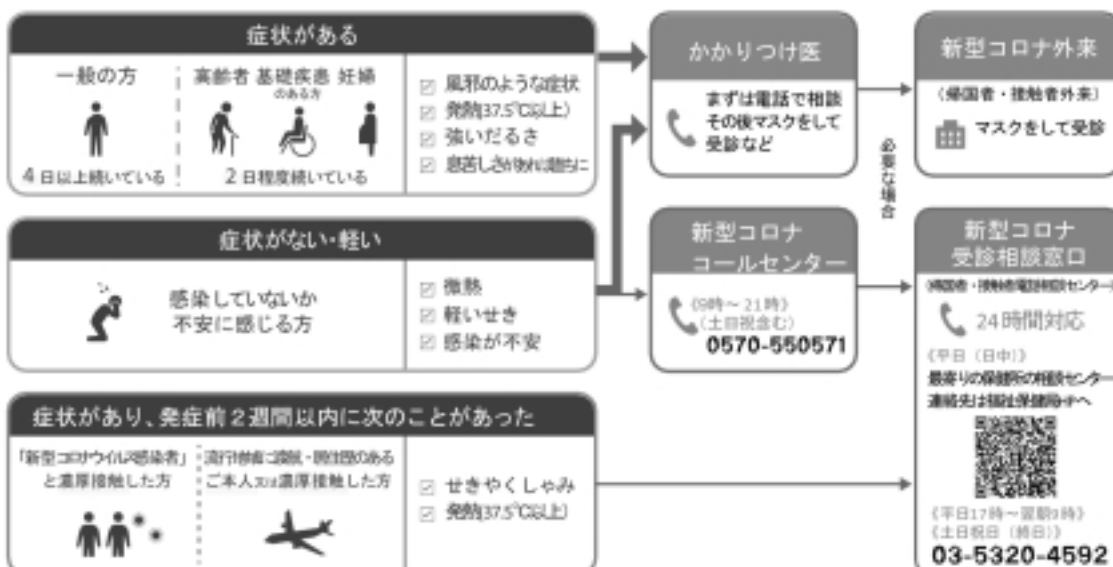
● 新型コロナウイルス感染症の予防策

もっとも大切なことは「標準的な感染症予防策」。通常のインフルエンザ予防策と同じです。症状が出ない潜伏期でも感染する場合があります。人混みや集会への参加は避けましょう。

 1 こまめに石けんで手洗い	 2 せきやくしゃみが出るならマスク	 3 症状が軽いなら自宅で休養	 4 病院に行くなら事前に電話
 5 人混みにはなるべくいかない	 6 重症化しないようタバコはやめる	 7 部屋の換気を十分に	 8 栄養・運動・休養で体調管理を万全に

● 新型コロナウイルス感染症が心配なとき

一般の医療機関ではPCR検査は受けられません。まずかかりつけ医または下記の相談窓口で電話でご相談ください。



ご不明な点はかかりつけ医にご相談ください。
情報提供：公益社団法人東京都医師会

公益社団法人
日本柔道整復師会
〒119-0007 東京都台東区上野公園16-9
電話 03-3821-3511

新型コロナウイルス 感染防止にむけて

当院の取り組み



石鹸による
こまめな手洗い



全施術者の
マスク着用



院内の
十分な換気



使用機器
などの消毒

来院者様へのお願い



ご自宅での検温の
ご協力をお願いします。



せきやくしゃみが出
る場合はマスクの
着用をお願いします。



気分がすぐれない時は
すぐにお申し出ください。



入退室時の
手指の消毒に
ご協力ください。

**ご理解、ご協力のほど
よろしくお願ひいたします。**



公益社団法人
日本柔道整復師会

〒110-0007 東京都台東区上野公園16-9 電話 03-3821-3511 (代表)

「応急・救護トレーナー活動」派遣一覧

開催日	大会名	開催地	派遣者名	利用者数
平成31年度・令和元年度	9/1	第10回青森市柔道大会	青森市 逢坂 昭人・奈良 功	15
	9/7	第72回青森県高等学校相撲新人大会 兼 令和元年度全国高等学校相撲選抜大会予選会 令和元年度青森県高等学校女子相撲新人大会	鯉ヶ沢町 葛西 忠	0
	9/8	第44回青森県スポーツ少年団フェスティバル柔道競技会 兼 第39回スポーツ少年団 東北ブロック柔道交流大会青森県予選会	平内町 逢坂 昭人・奈良 功	4
	9/14	全国少年競技者育成事業 東北ブロック小学生合宿	弘前市 対馬 将晃	6
	9/15	全国少年競技者育成事業 東北ブロック小学生合宿	弘前市 対馬 将晃	15
	9/15	第48回上北地方中学校体育大会新人大会	十和田市 四橋 正敏	0
	9/16	全国少年競技者育成事業 東北ブロック小学生合宿	弘前市 対馬 将晃	6
	9/29	第61回青森県市対抗柔道大会 第8回三地区対抗女子柔道大会	中泊町 対馬 将晃・三浦 勝	7
	10/27	第59回南部地方柔道大会	三戸町 苦米地一弘	3
	11/10	第15回チーム対抗スポカル番付	黒石市 西谷 正仁	1
	11/17	第36回青森県少年柔道選手権大会	平内町 逢坂 昭人・奈良 功	9
	11/24	第28回八戸まべちライオンズクラブ杯 三八地区少年柔道親善大会	八戸市 村山 弘典	5
	12/8	第26回上十三地区学童柔道大会	東北町 酒田 正伸・新山 正人	5
	12/15	令和2年全日本柔道選手権・全日本女子柔道選手権 東北予選会青森予選会	青森市 逢坂 昭人・奈良 功	2
	1/26	第4回県南地方学年別少年柔道大会	三沢市 中山 徹	1
	2/9	第21回弘前西ライオンズクラブドッジボール大会	弘前市 村谷 拓史	1
	2/9	第36回十和田稲生ライオンズ旗争奪学童柔道大会 第29回十和田市中学生無差別選手権大会	十和田市 四橋 正敏	2
	2/11	第40回津軽地区少年柔道錬成大会	弘前市 対馬 将晃・松山 裕法	7
令和2年度	7/18	第25回中泊町ビーチサッカーフェスタ	中泊町 松橋 省二・葛西 清忠 佐々木智彦・葛西 清忠 対馬 将晃	20
	7/19	第25回中泊町ビーチサッカーフェスタ	中泊町 松橋 省二・葛西 清忠 佐々木智彦・葛西 清忠 対馬 将晃	22

応急・救護トレーナー活動の様子

R 2 . 7 . 18～19 「第25回中泊町ビーチサッカーフェスタ」



会員の皆様へ

応急・救護トレーナー活動の輪を広げよう！！

当会では応急・救護トレーナーを随時募集しています。同じ免許を持つ仲間と一緒に活動してみませんか？まずは見学からでも構いません。ご希望の方は諸大会の開催5日前までに当会へご一報下さい。

※応急・救護トレーナー派遣予定の大会・開催場所（市町村）は毎月の事務局だよりにてお知らせしております。

スポーツ大会・イベント主催者の方へ

応急・救護トレーナー派遣制度をご活用下さい！！

公益社団法人青森県柔道整復師会では、地域社会貢献活動の一環として、県民の健康増進並びに青少年健全育成のため、会員を県内のスポーツ大会に「応急・救護トレーナー」として派遣しております。

派遣をご希望の場合は、「開催依頼文書」に「大会実施要項」を添付して、大会開催日の1か月前まで郵送にてお申し込み下さるようお願い致します。

- ※ 派遣依頼文書は次ページをコピーしてご利用いただくほか、当会ウェブサイトからもダウンロードできます。
- ※ トレーナー派遣は原則、「土曜日」「日曜日」「祝・祭日」の大会に限ります。
また、当会の行事と重なる場合や、複数のご依頼が重なった場合等、派遣をお断りする場合がございますのでご了承下さい。
- ※ トレーナーの駐車場の確保等、ご協力をお願いしております。
- ※ 当日、当会会員が救護員として参加していることを開会式・大会パンフレット等でご紹介頂きますとありがたく存じます。
- ※ 新型コロナウイルス感染症対策として、マスク・アルコール消毒薬等は主催者様側でご準備をお願い致します。

《詳細については青森県柔道整復師会事務局へお尋ねください》

令和 年 月 日

公益社団法人青森県柔道整復師会
応急・救護トレーナー委員会
会 長 岡本 幸治 殿

申請者名

⑩

応急・救護トレーナーの派遣依頼について

この度開催されます下記大会の出場選手に対し、健康管理指導ならびに応急処置等をしていただきたく、応急・救護トレーナーの派遣をお願いいたします。

記

1. 大会名

2. 日時

3. トレーナー集合時間

4. 場所

5. 対象者

6. 派遣希望人数

7. 医師の待機について ※当てはまる方に○をして下さい。

あ り (名) / な し

8. 連絡先 (派遣の有無についてこちらから書面を送付致します。発送先を記載して下さい)

〒

TEL

9. その他 大会要項の添付をお願いします

やってみよう!! 「健康柔(やわら)体操2013」第5回(全5回) ～健康はつくと共に保つもの。やってみましょう健康柔体操～

「健康(やわら)体操」は、高齢社会に対応して、従来院内でしか国民の健康増進に寄与できなかった柔道整復師が、予防医学の面でも積極的に社会に貢献したいと、我が国伝統武道「柔道」の動作を基本とし、呼吸法や動作を活用して、老若男女、誰でもが生き生きとした人生をさわやかに送って頂きたいと念願して考案されたものです。

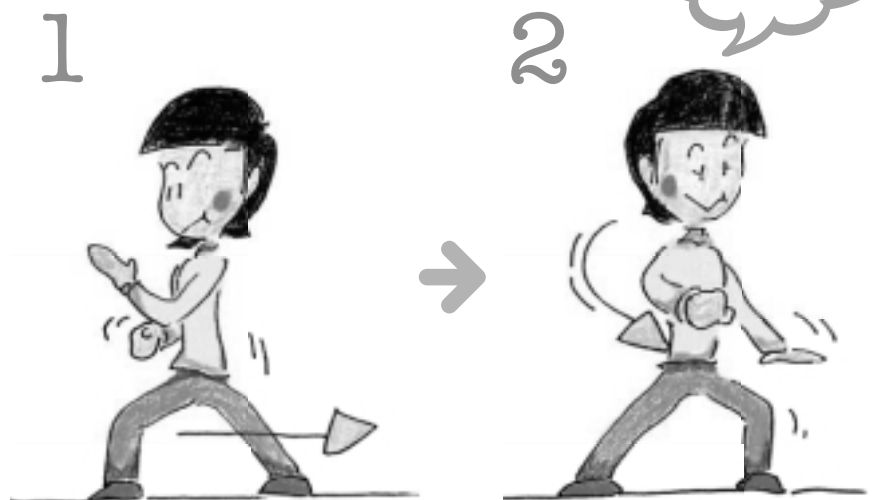
「健康柔体操2013」は、関節や筋肉を柔軟にして、呼吸器系や循環器系の強化を図るこれまでのものをさらに改良し、ロコモティブシンドロームにも対応しています。

＝健康柔体操＝

ひねり当て

健康柔体操の二ーズが高まりいくつかの体操がアレンジされて行われてきました。そのひとつがひねり当てです。右・左と前方当てを体重移動して身体をひねりながらうつ運動です。

 **Let's Try** やり方



1
両足を肩幅より広く立ちます。右足に体重を寄せながら身体をひねっていきます。右の拳を構えまえたら左へ体重移動をゆっくり行います。

2
移動しながら息を吐き前方に当て身を行います。そのまま今度は左に身体をひねり左拳を構えて繰り返します。

▶この運動の効果

体重移動を、膝を曲げた状態でゆったりと行いますので脚の筋力をつけます。身体をひねる事によってサイドウエストの筋力アップとストレッチ効果があります。バランス感覚を養って転倒予防に繋がります。意識しての呼吸が自律神経の安定を図ることができます。どこでもその場でできる手頃な運動ですのでイラストを見ながらお部屋や職場でも行ってみてください。

心の鏡みがき（納めの呼吸体操）

健康^{やわら}柔体操の中に呼吸法を意識して行う運動が3あります。

鏡みがきは心を鏡にたとえて、自らの心にくもりのないように入観してゆったりと大きく呼吸を行う運動です。講道館に伝わる鏡みがきは約束事が多く正確に行うことが難しいため健康^{やわら}柔体操では「ゆったり大きく」を、イメージして行っていただいています。

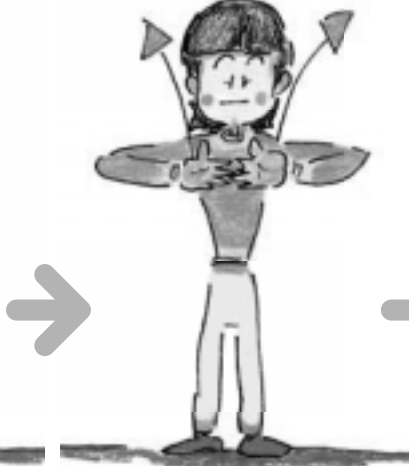
 **Let's Try** やり方

1



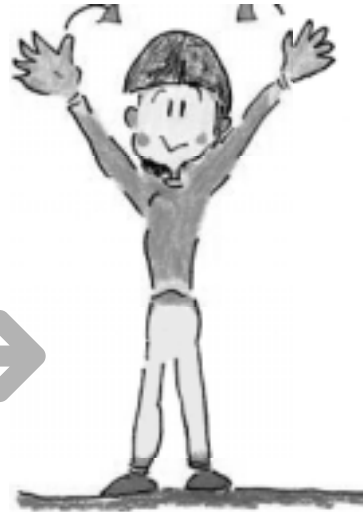
足を肩幅に開いて腕を自然に下げた姿勢で立ちます。下げた両腕を体の前で重ねるように挙げていきます。イラストのように手掌を前に向けるようにします。

2



その状態から鏡を磨くように半円を描きながら上方に広げていきます。その際に十分に息を吸います。（力み過ぎないように注意）

3



元に戻るように腕を下げながら息を静かに吐いていきます。3回から5回を目安に行います。

2回

▶この運動の効果

呼吸をコントロールする神経は主に自律神経が働いて自然に行われています。自律神経が失調するときにはいろいろな体のメカニズムに乱れを生じます。鏡みがき呼吸を意識して行うことにより自律神経に働きかけその安定を図ります。また大きく両手を上げて開く動きですから肩や頸の凝りや疲れにも効果があります。健康^{やわら}柔体操の一つとしてだけでなく家事や仕事の合間にちよつと深呼吸というような時、トレーニングのウォームアップやクールダウンの時などにも用いていただければよい運動と思います。

＝健康 ^{やわら}柔体操＝

鳥の形 (納めの呼吸体操)

呼吸を意識して行う運動をご紹介します。呼吸は外呼吸(肺の中で酸素と二酸化炭素の交換)と内呼吸(血液と細胞間の酸素と二酸化炭素の交換)とがあります。いずれも生命の維持をつかさどり身体の代謝の根幹にあるものです。また、外呼吸は胸式呼吸(胸を広げる)と腹式呼吸(横隔膜を上下する)があります。動作の中で大きく両腕を開き、胸をひろげ更にお腹から息を吐くことにより自然な形で胸式と腹式の呼吸を行います。

 **Let's Try** やり方



1 片足を半歩前にかかとから踏み出します。体の前に両手を揃えて出します。

2 踏み出した足に体重を乗せていきます。両手を大きく鳥が羽根をひらくように開きながら息を吸います。十分に吸ったら羽根をたたむように静かに両手を元に戻しながら息を吐いていきます。体重も足を戻しながら元の位置に戻します。左右と行い1セットです。2セットくらい続けてみましょう。

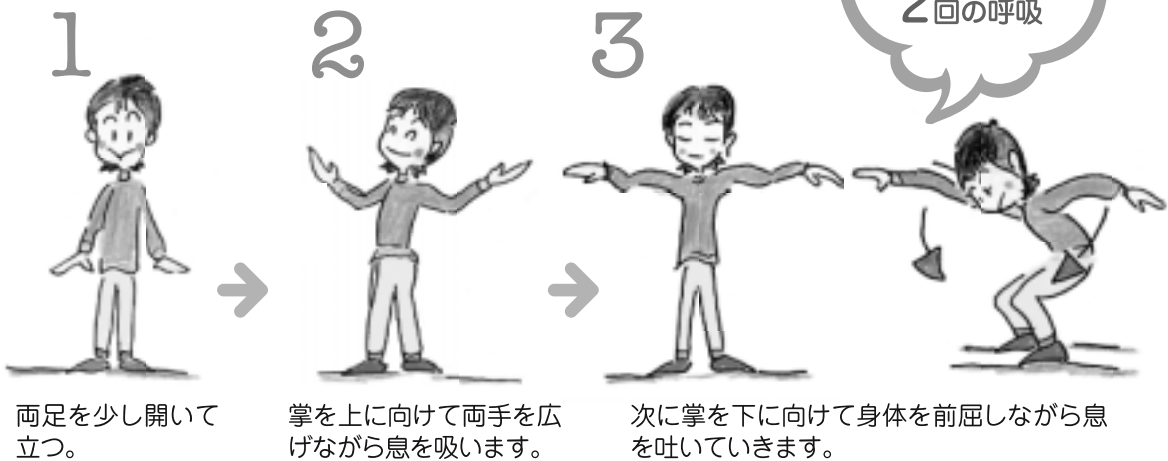
▶ この運動の効果

呼吸を意識して行うことにより自律神経系に働きかけ心身が安定してきます。また、左右に踏み出した足に体重を乗せていくことと、両腕を大きく開いていく動作により上肢・下肢のトレーニング効果が期待できます。バランス感覚も体重移動を行う動作が含まれていますので転倒予防にもなると考えます。簡易な動きでとても心地よい呼吸運動ですのでイラストを見ながら行ってください。

納めの形（納めの呼吸体操）

今回は呼吸法3法として、その3つを中心に呼吸体操として行うことができるようにプログラムしてみました。古くから心と身体を結びつける呼吸法はいろいろな健康法として紹介されています。納めの形はゆったりとした大きく自然な腹式呼吸が誰にでも手軽にできて効果があります。

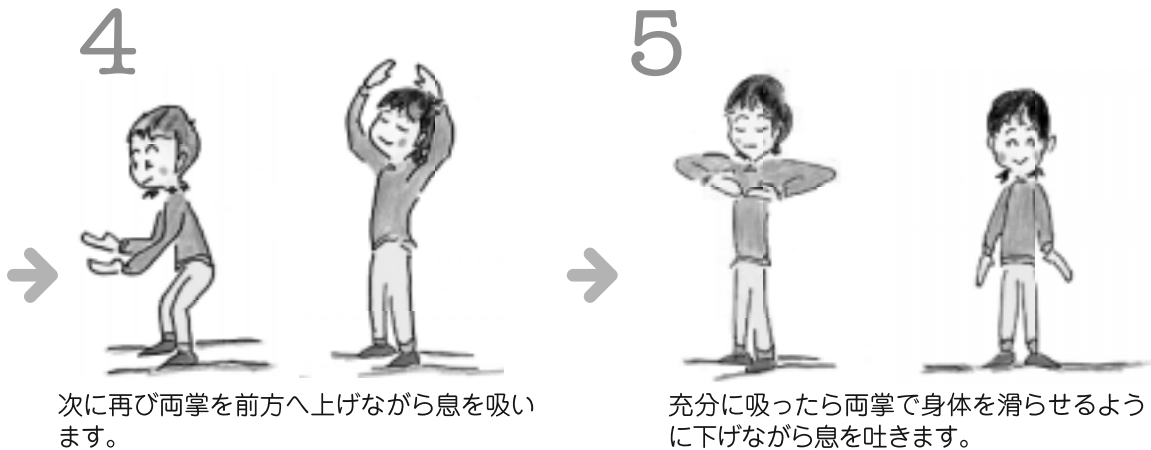
Let's Try やり方



1 両足を少し開いて立つ。

2 掌を上に向けて両手を広げながら息を吸います。

3 次に掌を下に向けて身体を前屈しながら息を吐いていきます。



4 次に再び両掌を前方へ上げながら息を吸います。

5 十分に吸ったら両掌で身体を滑らせるように下げながら息を吐きます。

▶ この運動の効果

ひとつの運動で2回の呼吸を行います。身体を前屈しながら息を吐くことによって自然な形で腹式呼吸を行います。また静かに両掌で身体を滑らせるように息を吐くことによりリラックスができて心が落ち着きます。最後に行う呼吸法としてふさわしい形になっています。

（資料提供：公益財団法人柔道整復研修試験財団）

新入会員の抱負



黒石地区 福士接骨院 **福士 市太郎**

(令和2年7月1日入会)

7月より公益社団法人青森県柔道整復師会の会員として入会させていただきました福士市太郎と申します。

こんにちまで青森県での柔道整復師の信頼と実績、そして地位を確立してきたのも各先輩方の多大なご尽力の賜物と存じます。

その信頼と実績を無駄にしないよう、地域において生かされることに感謝し必要とされることに責任をもち少しでも貢献できるよう微力ながら努力してまいりたいと思っております。

なにぶん、未熟な若輩で至らぬ点多々あると思いますが、今後におきましては皆様方のご指導を仰ぐばかりだとは存じます。

何卒、よろしくお願い申し上げます。

入会準会員の紹介

- 五所川原地区 **小野 大樹** (令和元年12月1日入会 高橋整骨院 内)
- 十和田地区 **岡野 侑里** (令和2年4月1日入会 岡野整骨院 内)

編集後記

宇宙の始まりは100億年前。地球が誕生したのは46億年前、38億年前にはすでに地球上に微生物は誕生しており、そのほぼ同時期にウイルスは出現しました。それに対し、人間の起源（ホモ・サピエンス）は20～30万年前位と言われています。そう考えるとウイルスの方が人間より遙か彼方、気が遠くなるほど前に存在していたこととなります。人類は現在に至るまで凄まじい進歩と発展を遂げてきましたが、ウイルスもまた進化を続けて来ました。

豊かで便利な生活を手に入れた反面「温室効果ガスの排出」「森林伐採」など自然環境に多大な被害を与え続けてきた結果、地球は温暖し、北極と南極の水は溶け続け、生態系の破壊や、記録的な大雨による大災害が繰り返し発生し、尊い命が奪われています。「自分勝手な行動を繰り返す人類に対する咎め」それがために、こうした災害や疫病が起きるのではないかと、私にはそう思えてなりません。

今年の1月8日～10日中国湖北省武漢市で、原因不明のウイルス性肺炎の症状が相次いでいると、各国メディアが報道しました。この段階では日本にとっては対岸の火事だと思われていました。のちに、これは新型コロナウイルスであることが判明されましたが、人から人への感染が確認されていなかったため、世界保健機関（WHO）は渡航制限をしませんでした。もし、この時点で中国とWHOの対応がもっと慎重であり、水際対策ができていたなら、このような悲惨な結果にはならなかったはずです。

日本で最初の感染者は、武漢市に滞在していた神奈川県在住の30代男性でした。その後、2月にはダイヤモンド・プリンセス号の集団感染が確認されました。このあたりからほぼ全世界が、信じられないスピードでコロナの渦の中に呑み込まれていきました。8月上旬には、世界累計感染者数約200万人、死者数約74万人、日本では累計感染者数約5万人、死者数約1100人となりました。一時は落ち着いたものの現在は第二波が襲来し、以前の記録を塗り替えながら高止まりのまま推移し、勢いは衰えません。世界中のありとあらゆるイベントは中止となり、交通、観光、小売り、飲食、娯楽などのサービス業全般や医療介護関係で、凄まじいダメージを受け続けています。当会も殆どすべての行事は中止となってしまいました。

今から丁度100年前の、第一次世界大戦の最中にスペイン風邪（A型インフルエンザ）が流行しました。世界最悪のパンデミックはアメリカのカンザス州陸軍基地から広がり、6億人の感染者と200万人～400万人の死亡者を出しました。本当は1億人の犠牲者を出したとも言われています。その時の日本の人口は5600万人で今の約半分程でしたが、2300万人の感染者と、なんと38万人の犠牲者を出してしまいました。その大半は比較的若い人でした。当時は人類の滅亡かと思われましたが、人類はウイルスとの戦いに勝利しました。特別なことをしたのではなく、今と同じこと（うがい、手洗い、消毒、マスクの着用、密を避けること、換気）を実行したのです。

この「柔整青森第41号」の作成も継続できるか心配しましたが、皆様の協力を頂きまして、ページ数は少なくなってしまったものの、なんとか発刊することが出来ました。世界の研究所では、コロナウイルスのワクチンの完成が見込まれています。何度も何度も慎重に臨床検査を重ねています。新薬の完成ももう間近です。そうすれば元の普通の生活に戻ることができるでしょう。コロナの時代も終わり、以前のように明るい笑顔にまた会えます。それまでは、今まで以上に気を付けながら、その日を皆で待ちましょう。

「疫病退散！！」

令和2年9月吉日

広報部長 立崎 秀男

編集担当

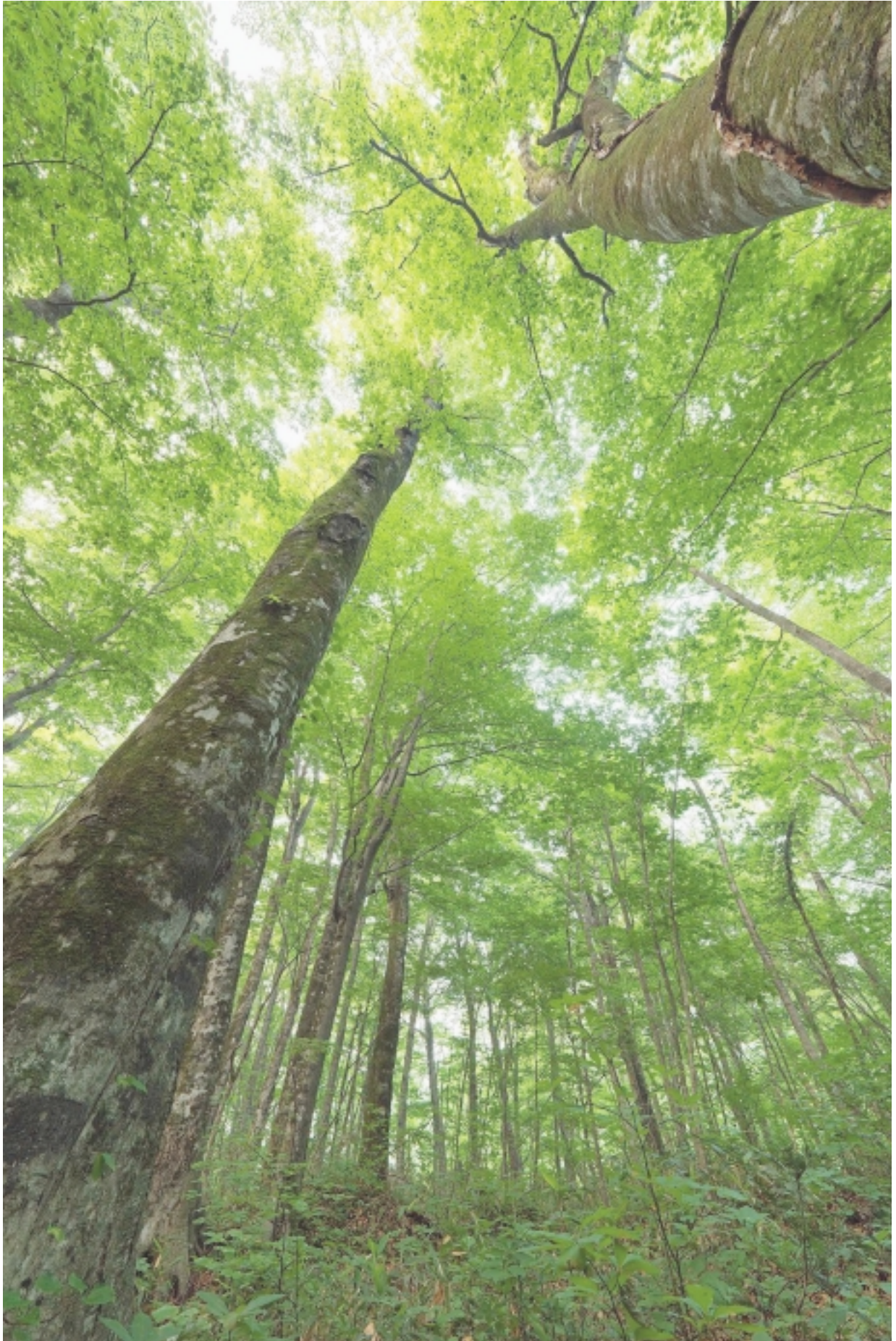
副会長・総務部長 三潟 謙
広報部長 立崎 秀男
広報副部長 竹原 愛人

会員数 日 整(全 国) 15,142名 (令和2年7月末現在)
東北ブロック会 1,302名 (令和2年8月末現在)
青森県(準会員含) 255名 (令和2年8月末現在)

柔整青森第41号

令和2年9月30日

発行者 公益社団法人 青森県柔道整復師会
会長 岡本幸治
〒030-0843 青森市大字浜田字豊田32番地11号
TEL (017) 774-2441
FAX (017) 776-3970
編集責任者 広報部長 立崎秀男
印刷 協同印刷工業株式会社



● 世界遺産・白神山地 ●



日本一の
ダイチョウウの