

街の元気 ● みんなの元気を応援します ●

VIVA city

ビバ
*
シティ

公益社団法人
石川県柔道整復師会

石整広報 118

VOL.
32

2024
January

特集 柔道整復師⑥

「健康長寿」社会実現の一翼を担う

サポート接骨石川(SSI)活動報告

[柔道整復師倫理綱領]

国民医療の一端として柔道整復術は、国民大衆に広く受け入れられ、民俗医学として伝承してきたところであるが、限りない未来へ連綿として更に継承発展すべく、倫理綱領を定めるものとする。

ここに柔道整復師は、その名誉を重んじ、倫理綱領の崇高な理念と、目的達成に全力を傾注することを誓うものである。

- 1、柔道整復師の職務に誇りと責任をもち、仁慈の心を以て人類への奉仕に生涯を貫く。
- 2、日本古来の柔道精神を涵養し、国民の規範となるべく人格の陶冶に努める。
- 3、相互に尊敬と協力を努め、分をわきまえ法を守り、業務を遂行する。
- 4、学問を尊重し技術の向上に努めると共に、患者に対して常に真摯な態度を以て接する。
- 5、業務上知りえた秘密を厳守すると共に、人種、信条、性別、社会的地位などにかかわらず患者の回復に全力を尽くす。

街の元気 ● みんなの元気を応援します

VIVA ビバ
シティ city

公益社団法人
石川県柔道整復師会

石整広報118

VOL.
32

2024
January

C O N T E N T S

1 巻頭言

龍のごとく高みを目指そう 堂本 義邦

2 特集 柔道整復師⑥ 「健康長寿」社会実現の一翼を担う

- ① フレイル予防訓練の担い手を育成
- ② 接骨院で行うフレイル予防訓練とは
- ③ 専門家に学ぶ最新の知識・情報〔文化講演会〕

6 サポート接骨石川 (SSI) 活動報告

- ① 第36回 猿鬼歩こう走ろう健康大会
 - ② 金沢マラソン2023
- 番外編 新しく2つの競技で活動開始

9 Report 日本赤十字救急法基礎講習会

10 全国少年柔道大会直前! 熱気あふれる道場を訪ねました

11 新・体の常識 低体温症編

12 secret spot カオスな世界「ハニベ岩窟院」

13 トピックス



2024年のスタートに思うー

龍のごとく高みを目指そう

新年あけましておめでとうございます。
皆様には清々しい新年をお迎えのことと
心よりお慶び申し上げます。

高齢化、自然災害ー 変容する社会が直面する課題と向き合う

令和6年の新春を迎えるにあたり、関係各位
の皆様に謹んで年頭のご挨拶を申し上げます。

皆様方には、平素から公益社団法人石川県柔
道整復師会の事業等にご尽力を賜り、心から敬
意を表すとともに、深く感謝を申し上げます。
本年も皆様のご活躍、ご健勝をお祈り申し上
げます。

昨年5月、新型コロナウイルス感染症が第5
類感染症となり、本会も昨年秋に対面方式での
文化講演会を行いました。「再考：健康長寿と
幸福長寿～老いることの意味を問い直す～」の
演題で、飯島勝矢教授(医師 医学博士、東京大
学高齢社会総合研究機構・機構長、未来ビジョ
ン研究センター教授)よりご講演を頂きました。
現在本会では、学部部を中心にサルコペニアに
対する機能訓練、また「フレイル」について高齢
者に適切な運動を指導するためのテキストを作
成し、会員先生方が研修を重ねているところで
あります。

本会は平成22年4月25日に「石川県柔道整
復師赤十字奉仕団」として赤十字奉仕団に入団
し、以来、日本赤十字社と協働し活動してまい
りました。さらに令和5年10月31日に馳浩
石川県知事と「県災害協定書」を調印させて頂
きました。今後は柔道整復師の業務として災害救

■堂本 義邦
どうもとよしくに
(公社)石川県柔道整復
師会 副会長

[プロフィール]
平成11年より理事を務
めその間に、能登支部
長、経理部長、総務部
長を歴任。
平成27年4月に副会長
に就任する。



護活動を行ってまいります。

自己研鑽を積み重ね 柔道整復として信頼される存在に

本年は干支でいう甲辰(きのえたつ)にあた
ります。甲辰には「成功という芽が成長してい
き、姿を整えていく」「スタートをきる」「立
ち上がる」という意味があります。

ウイズコロナを経てアフターコロナへと向
かう今、社会の仕組みや形態が変化し、人々
の暮らしや仕事のありよう、健康状態も様々
に変化しています。私達も確固たる自己を持
ち、先達の築き上げた伝統を守りながら社会
の変化に対応していかなければなりません。ま
すます自己研鑽に努め、地域の方々とのコ
ミュニケーションを図り、法を遵守し、信
頼される柔道整復師となり公益社団法人とし
て社会に貢献してまいりたいと思います。

新年にあたり新たなる決意をもって龍のご
とく高みに向かって昇っていきたいもので
す。会員の皆様、なお一層のご協力とご理
解を賜りますようお願い申し上げます。

「健康長寿」社会 実現の一翼を担う

世界で類を見ない超高齢社会を迎えたとされる日本。それとともに単に長生きするだけでなく、高齢者が自分の足で歩き、元気で楽しく日常生活を送ることが出来る「健康寿命」という言葉が注目されるようになってきました。この「健康寿命」をのばすため柔道整復師に何が求められているのか、今後の取り組みについてご紹介します。

[特集]
柔道整復師⑥

1 フレイル予防訓練の担い手を育成

フレイル予防が 「健康寿命」を延ばす鍵となる

高齢者の介護が必要な状態として、「ロコモティブシンドローム」や「サルコペニア」という言葉が使われています。

ロコモティブシンドロームとは、「運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態」、サルコペニアとは「加齢や疾患により筋肉量が減少し全身の筋力低下および身体機能の低下が生じる状態」で、これらによって要介護状態になる方々が多くみられます。

そして、近年よく耳にするのが「フレイル」という言葉です。フレイルは「加齢に伴って身体機能や予備能力が低下した状態」であり、健康な状態と要介護の中間に位置し、介入の仕方によっては健康な状態に戻る可能性がある。したがって、フレイル予防に早期に取り組むことで、ロコモティブシンドロームやサルコペニアになる前の状態で食い止めることができ、寝たきりになることを防いで健康を維持し、「健康寿命」が延びると考えられています。

要介護にならず健康寿命を維持するためのフレイル予防訓練が重要になってきます。

地域に根ざした身近な接骨院を フレイル予防訓練の場に

柔道整復師は、運動器に関わる外傷(骨折・脱臼・捻挫・肉ばなれ等)に対して、整復・固定・後療法の施術(骨折、脱臼は医師の同意が必要)を行っています。接骨院ではこれら外傷に保険が適用され、早期に回復できるよう日頃から通院されている患者さんとのコミュニケーションを大切にされた施術を心がけています。

接骨院を開業している会員の中には既に、機能訓練指導員として運動器の障害のため移動機能が低下した患者さんへの訓練を積極的に行っている柔道整復師もいます。患者さんが要介護状態にならないようにするためにもフレイル予防訓練は有効であり、今後はフレイル予防に対応できる接骨院が増加していくことが予想されます。

(公社)石川県柔道整復師会の取り組みとして

は、学術部を中心に編集した「機能訓練・フレイル予防マニュアル石川県版」がすでに完成しており、昨年11月には会員を対象とした「第1回機能訓練・フレイル予防マニュアル会員講習会」を開催しました。

今後はマニュアルと講習会等で会員個々の技術向上と知識の統一をはかり、フレイル予防が必要と思われる方々に寄り添った訓練を各接骨院で行えるように準備を進めています。

本会で実施するフレイル予防講習会などで活用されている。

昨年5月に完成し、その後も改訂を重ねている。



2 接骨院で行うフレイル予防訓練とは

少人数で楽しみながら それぞれの症状に合わせた訓練

それでは実際に、接骨院ではどのようにしてフレイル予防訓練が行われるのでしょうか。

接骨院でフレイル予防訓練を行う場合は、接骨院の昼休みの時間を利用する、曜日と時間を決めてフレイル予防訓練にあてるなどの方法で実施することが想定されます。その時間に訓練を希望される高齢者の方々に来て頂き、少人数で各々の症状、運動機能の程度に合わせて行います。

例えば次の3つのケースのように、それぞれ違ったアプローチでの訓練が考えられます。

ケース1 76歳男性

体を動かすことが好きで長年テニスをしており、数年前からグラウンドゴルフにも熱中していた。腰や肩、肘などを傷めた時は接骨院を利用していたが、ここ数年のコロナ禍の影響や夏場の異常な暑さで運動する機会が減少し、大きなケガや病気がないにもかかわらず、体力・運動能力の低下から疲れやすくなった。運動に対する気力の衰えを感じ自宅に引きこもることが

増えてきた。

→基礎的疾患や腰、肩の強い痛みもないことから、負荷をかけた運動や有酸素運動も可能と考えられる。

ケース2 78歳女性

半年前に玄関前の植木鉢をずらそうとして腰部に激痛が走り、全く動けなくなった。病院で骨粗鬆症と腰椎圧迫骨折と診断され約2か月の入院治療とリハビリの後、自宅に戻ったが以前より寝ている時間が多くなった。手をつかないと床から立ち上がることができない、よく転倒するようになったなど、著しく筋力の低下が進み、日常生活動作にも影響が出始めた。

→骨粗鬆症や圧迫骨折等があり強い負荷をかけることができないため、ストレッチや体操から徐々に進めていく。

ケース3 70歳男性

2年前に脳梗塞を発症したため左上下肢の廃用性萎縮が進み、軽い麻痺と運動能力の低下がある。日常生活動作や車での買い物もこなせているが、運動不足からくる上下肢や体幹の筋力の低下等の衰えをひどく感じるようになり、他

人との接触が苦痛に。外出機会が極端に少なく、自宅で過ごすことが多くなってきた。

→脳梗塞の後遺症で動きの悪くなった上肢、下肢の関節可動域を改善するためのリハビリを併用しながら上肢・下肢・体幹の筋力強化に努める。

これらの3つのケースのように、身体的状況

は患者さんによって違います。個々のケースに合わせて少人数で楽しくコミュニケーションをとりながら、きめ細やかな指導をできることが、接骨院で行うフレイル予防訓練の強みです。

柔道整復師会におけるフレイル予防の取り組みはまだ始まったばかりです。これからも試行錯誤を繰り返しながら接骨院ならではのフレイル予防を進めていきます。

3 専門家に学ぶ最新の知識・情報

文化
講演会

再考：健康長寿と幸福長寿 ～老いることの意味を問い直す～

【講師】

医師 医学博士 飯島 勝矢教授

令和5年10月22日(日)午後2時30分より、石川県地場産業振興センターにて文化講演会を開催。フレイル予防研究等を通して高齢者が生き生きと暮らすことができる社会の実現を目指す飯島先生のお話に、約100人の参加者が熱心に聞き入っていました。

なお、今回の講演会はいしかわ百万石文化祭2023の応援事業としても行われました。



PROFILE

東京大学 高齢社会総合研究機構 機構長・未来ビジョン研究センター教授

専門は老年医学、老年学、特に健康長寿実現に向けた超高齢社会のまちづくり、地域包括ケアシステム構築、フレイル予防研究など

GDPは世界3位だけど幸福度は？ 幸福長寿を地域ぐるみで支えよう

講演の冒頭、飯島先生は健康長寿・幸福長寿について説明をされました。経済の指標である日本のGDPは世界3位、医療制度もトップクラスですがWorld Happiness Report (世界幸福度報告書)での幸福度ランキングは世界で

47位。「各国の状況は様々で、同じ尺度では測れないためランキングを鵜呑みにはできませんが、このギャップはなぜなのでしょう？」と飯島先生。それを理解する3つの指標として、

①健康長寿に関わるQOL(クオリティ・オブ・ライフ) ②幸福長寿に関わるQOD(クオリティ・オブ・デス) ③日々の充実、満足度に関わるQOC(クオリティ・オブ・コミュニティ)をあげられました。

それぞれの人々が健康であることはもちろん、人生の中で時間を忘れるほど打ち込めることを持ち続け生活を充実させる。それを地域で推進していくことが、幸福長寿につながるのではないかと話されました。飯島先生は、10数年前より高齢者を対象とした大規模健康研究で実態調査を行い、日本全国の自治体でフレイル予防を推進するフレイルサポーターを組織するなど、それぞれの地域で健康長寿社会を実現させることを目指して活動をされています。

身体的フレイルの予防は重要 鍵となるのはたんぱく質と運動

フレイルとは要介護になる手前の段階で、まだ健常に戻せる時期であり加齢により体力や気力が弱まっている状態を指します。しかし、フレイル予防について理解していくためには気力・体力という視点だけでは足りず、①社会的フレイル(経済的困窮、人とのつながりの欠如) ②心理的認知的フレイル(うつ、認知機能低下) ③身体的フレイル(ロコモティブシンドローム、サルコペニア)の3つを立体的に捉えていく必要があるそうです。中でも③の身体的フレイルのサルコペニア(筋肉減弱症)の予防は重要であり、そのためには食事(特にたんぱく質)と運動の両面での取り組みが必要と説明されました。

たんぱく質は、日本人が比較的食事から摂取できている栄養素ではありますが、必要量を理解されている方は少ないそうです。たんぱく質は1日当たり体重1kgに対し1g必要であり、肉・魚・大豆の総重量の約2割がたんぱく質で

す。メタボを気にして食事量を減らしている方もいますが、特に高齢の方は筋肉量を増やすことが重要です。栄養をしっかりと摂る、特にたんぱく質の量を意識して食事してみてくださいと話されました。

そして運動として、ウォーキングを取り上げられました。「ウォーキングはいい運動ですが、それだけでは身体に対する負荷が不十分。太ももなどにもっと負荷をかける運動も取り入れてください」と呼びかけられました。

最後にまとめとして、筋肉は自然の加齢変化で1年間に1%減っていくとのこと。特に入院期間中は1日で0.5~1%も減るため、高齢期で2週間の寝たきり生活を送ると、実に7年分の筋肉を失ってしまうそうです。身体の衰えは最初緩やかに進みますが、進行すればするほど加速度的に悪化していくとのこと。出来るだけ早く予防に取り組むことの重要性について説明されました。時間いっぱいまで熱心に語られる先生の講演からフレイル予防の大切さを実感しました。

高齢者一人ひとりが生き生きと暮らせる社会を目指して活動してこられた先生のお話は示唆に富んだものだった。

再考：
健康長寿と
幸福長寿

～老いることの意味を問い直す～

日時 令和5年10月22日(日)
午後2:30～午後4:00
(午後2:00開場)

講師 飯島 勝矢 教授

石川県地域産業振興センター
新館1Fコンベンションホール
石川県金沢市朝日2丁目20番地 TEL.076-264-2010

参加費 無料(どなたでも入場可能です)

主催 公益社団法人石川県健康推進委員会
協賛 石川県健康推進委員会
協賛 石川県健康推進委員会
協賛 石川県健康推進委員会

お問い合わせ 石川県健康推進委員会 TEL.076-233-3133
http://www.ishikawa.ac.jp/academic/lecture-2023-10-22.html



サポート接骨石川 (SSI) 活動 ①

第36回 猿鬼歩こう走ろう健康大会

令和5年9月24日(日)、能登町柳田運動公園をスタート地点とする第36回猿鬼歩こう走ろう健康大会が開催され、「歩こうの部」と「走ろうの部(5キロ、10キロ、ハーフマラソン)」に県内外から昨年より200人多い992人の選手が参加。本会からはボランティアとして5人の会員が、参加者への救護活動を行いました。

一日に千里を駆け抜けたという「猿鬼伝説」の地で行われるこの大会のランニングコースは、日本陸連公認です。自然あふれる能登町の急な山道を含むため、転倒などにより捻挫や痛みが出た選手への救護も予想されました。活動にあたる会員は、負傷した選手には患部の腫れや痛みに対してアイシングを行いテーピング、包帯で圧迫固定をすること、熱中症が疑われる選手には十分に注意を払うこと、気温が高い中を走る選手にみられる足部の筋けいれんなどに対しては軽く圧迫固定を行いけいれんが早く治まり安全に帰宅できるようにストレッチや運動指導を行うことなどを確認。能



ハーフマラソンの選手がスタートしていく。

開会式にはゆるキャラの「のっとりん」も登場。

登町役場の救護ブースの隣にベッド3台を設置して、役場の救護の方々と連携を取りながら待機しました。

大会当日は、異常気象が続くここ数年の中でも特別暑かった今年の夏がまだ続いているかのよう。季節外れの28℃を越すコンディションでしたが、幸いにも心配された熱中症も出ず、足関節の捻挫にはテーピング、けいれんを起こした選手にはテーピングとストレッチで対応し、選手の皆さんにも大変喜んで頂きました。

これからも大会のボランティアとして選手の救護活動を継続していきたいと思ひます。



テーピングによる圧迫固定。

けいれんを起こした選手にストレッチを行う。



金沢マラソン2023

令和5年10月29日(日)第9回金沢マラソン2023が開催され、本会会員10名が赤十字奉仕団・サポート接骨石川(SS I)として選手たちの救護活動を行いました。前日の大雨で天候が心配されましたが、当日はさわやかな秋晴れに。沿道からの応援自粛も4年ぶりに解除され、約15万4千人の市民が大声援を送りました。

金沢マラソン2023のキャッチフレーズは「金沢でしか味わえない42.195km」です。金沢の魅力を満喫できる7つのゾーンを、世界で活躍した有名選手がペースランナーとして完走をサポートしてくれます。また「食べまっしステーション(給食所)」が6か所設けられ、地元の名産から名物の金沢カレーまで食べながら走ることができる楽しい大会です。今回の一般エントリーは定員13,000人に対して27,198人の申し込みがあり、最終的に13,290人が参加。全体の96,34%に当たる12,803人が制限時間内に完走しました。

今回から、SS I活動で行うのはケガへの救護活動のみとし、捻挫、肉ばなれなどにはテーピングや包帯固定、腫脹にはアイシング、筋け



約13,000人の選手が金沢の街を駆け抜けた。



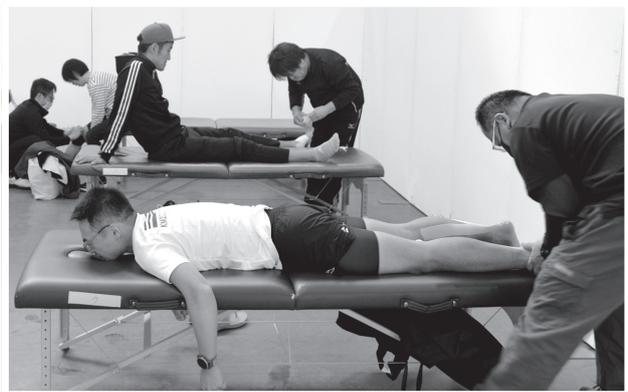
産業展示館に救護用のブースを設けた。

いれんには運動指導を行いました。過去の大会でストレッチなどのケアを受けた競技者から「非常に残念だ」という声も聞かれましたが、ケガで救護を受けた競技者からは、「本当に助かりました。ありがとうございました」という言葉を多数頂きました。金沢マラソン2023でSS Iの救護を受けた競技者は53名で負傷部位は体幹2例、下肢53例でした。

今後も様々な救護を通して、柔道整復師としてさらに選手の皆さんに信頼され喜んでもらえるようなSS I活動にしていきたいと思います。



事前に入念な打ち合わせを行った。



今大会ではケガをした選手の救護に絞って活動を行った。

番外編

サポート接骨石川 (SSI) 活動 ミニ情報

新しく2つの競技で活動開始

マラソン大会、トライアスロン大会など長距離走での救護サポートがメインだったSSI活動に、キンボールとアマチュアレスリングが加わりました。この2つの競技の特性を知り、きめ細かい救護を行うためにポイントをまとめました。

アマチュアレスリング



激しいコンタクトスポーツ

女子選手の活躍で有名ですが、近年はジュニアレスリングも盛んになってきました。アマチュアレスリングには全身どこでも攻撃をできるフリースタイルと上半身みのみのグレコローマンの2種類があり、年齢・体重別に分かれて3分間2ラウンドで試合が行われます。いろいろな技を駆使してポイントを争い、相手選手の両肩を1秒間マットにつけるとその時点でフォール勝ちです。

【救護サポートのポイント】

相手選手の肘、膝、頭などで身体を強打する、関節を捻るなどの負傷が大半を占めます。選手の負傷で試合を中断した時、救護者はレフェリーから試合続行が可能か判断を求められますが、マット上で選手の意見も聞きながら短時間でのジャッジが必要です。また3つのマットで同時に試合が行われるため、3人の審判を常に視界に入れておかなければなりません。

キンボールスポーツ



1986年考案のニュースポーツ

2001年から国際大会も開催されており、日本の競技人口は2万人を超えています。競技は1チーム4人、3つのチームで行います。1つのチームが他の2つのチームのうちどちらかを指名して、直径122cm・1kgの巨大なボールをヒット(サーブ)。指名されたチームがレシーブに成功したらそのチームがヒットを行い、失敗したらほかの2チームに得点が入ります。

【救護サポートのポイント】

国際大会などでは躍動的でハードな試合もありますが、老若男女、幅広い層で行うレクリエーションとしても楽しめます。ボールを追いかける際の足関節捻挫や転倒での骨折・打撲等の救護はもちろんですが、各世代特有のリスク(高齢者の骨粗鬆症や運動機能低下、青壮年層の運動不足等)を考慮したサポートが求められます。

- SSIでは令和5年11月3日(祝・金)のジャパンマスターズレスリング金沢大会、11月18日(土)・19日(日)のキンボールスポーツジャパンOFCで救護活動を実施しました。詳細は右記にてご覧ください。

vivacity32号石整広報
フォトギャラリー

URL
<https://sekisei-kohobu.jimdofree.com/>





Report

日本赤十字救急法基礎講習会

一次救命処置の基礎を学ぶ

令和5年9月3日(日)、日本赤十字社石川県支部の磯部直哉氏を講師に迎えて救急法基礎講習会が開催されました。会場の石川県柔道整復師会館研修室には、会員はじめ会員の施術所スタッフ、家族など20名が集まり、一次救命処置の基本を学びました。

講習はケーススタディ形式で行われ、まず最初に磯部講師より「あなたはJR金沢駅にいます。電車を待っている時に年配の男性が突然倒れ、ホームに横たわっています。あなたならどうしますか?」という質問が投げかけられました。受講者各自がこのような状況に遭遇したことを想定しながら、午前中は一次救命処置としての手当の基本(観察・体位)、心肺蘇生(胸骨圧迫・気道確保・人工呼吸)、AED(自動体外式徐細動器)、気道確保(気道異物除去)について、教本を基に講義を受けました。

30分の昼休憩の後には、実際の状況下で行う心肺蘇生・AEDを用いた電気ショック・体位変換・回復体位・毛布を使用した保温、加温・気道異物除去法など一つひとつの項目について受講者をモデルに実演と丁寧な説明をして頂いた後、4人一組のグループになってこれら項目の実技訓練を行いました。

講習の終了後には検定試験が行われ、参加者全員が合格。5年間有効の赤十字ベーシックライフサポーター認定証が渡されました。

一次救命処置の重要性を学び、今回のケーススタディのような状況に遭遇しても落ち着いて対処できる知識と技術を習得でき、柔道整復師として積極的に救護活動に関わることができる自信を得られた有意義な講習会となりました。



倒れている人を保温する。

気道異物除去を磯部講師が実演。

午前中は教本を基に講義を受ける。



現場から、
こんにちは

全国少年柔道大会直前! 熱気あふれる道場を訪ねました

令和5年11月19日(日)、東京の講道館大道場で日整全国少年柔道大会・日整全国少年柔道形競技会が開催されます。この大会に石川県代表として出場するのは、5月に行われた本会主催の会旗争奪少年柔道大会で選抜された2チームです。今回は松任スポーツ少年団で熱のこもった練習を見せて頂き、それぞれの監督に大会に向けた意気込みをお聞きしました。

第32回日整全国少年柔道大会 出場

松任柔道スポーツ少年団

石川県柔道整復師会会旗争奪少年柔道大会で2連覇を飾り、全国大会の切符を射止めた松任柔道スポーツ少年団。宮本忠浩監督に練習の中でこだわっていることをお聞きしたところ「全国的に見ると体が小さいチームなので、相手を動きの中で崩して投げることを意識しています」とのこと。初戦で負けた昨年を振り返り、まずは1回戦突破を目指してチーム一丸となって頑張りますと述べられました。

また主将の開龍弥選手(6年)は「前回の大会では指導で負けたことがとても残念だった!今回は積極的に技をかけて相手を崩して勝ちに近づきたい」と力強い言葉で意気込みを語ってくれました。

チーム一丸となって
頑張ります

宮本 忠浩監督

本会主催の少年柔道大会で優勝し全国大会への出場を決めた。

第13回日整全国少年柔道形競技会 出場

鶴来坂田道場

石川県柔道整復師会会旗争奪少年柔道大会で惜しくも準優勝となった坂田道場からは、形競技会に中島一嘉選手(6年)・三崎真芭選手(5年)の2人が出場します。

坂田和也監督によると、予選組の中に強い選手たちがいるとのこと。今大会に向けては「まずは予選を突破することが目標」と、決意を語っていただきました。

まずは
予選突破が
目標です

写真左から、坂田和也監督、三崎一嘉選手、中島真芭選手、本会の二ツ谷剛彦会長。

松任柔道スポーツ少年団、鶴来坂田道場、お二人の監督からは目の前の試合をしっかりと見据えたお話を聞くことが出来、それと同時に選手たちには十分に実力を発揮してほしいという監督の願いがひしひしと伝わってきました。大会までもう少し、日々の努力が結果として実るよう、頑張れ石川の代表選手達!

●大会の動画や結果は日整のホームページからご覧いただけます。
URL <https://www.shadan-nissei.or.jp/services/judo/>



●大会結果報告・写真は石整広報部フォトギャラリーからご覧いただけます。
URL <https://sekisei-kohobu.jimdofree.com/>



新体の常識

ちょっと前までは常識だったことが、常識ではなくなっていた!なんてことも。今回は、健康に良いと言われるスポーツにも意外な落とし穴があることに目を向けてみましょう。

～低体温症編～

寒さを感じる前に
上着を1枚!

コロナの終息とともに各地でスポーツイベントが開催され、多くのスポーツ愛好家がこぞって参加。また、いろいろな競技の世界大会で活躍する日本チームの姿に胸が熱くなり、久しぶりにスポーツに挑戦されている方も少なくないでしょう。そこで、知って頂きたいのが「低体温症」です。新聞やテレビで「低体温症で死亡」というニュースを聞くと雪山での遭難などをイメージしがちですが、寒い時期のランニングなど身近なところでも起きるそう。

■低体温症とは?どんな症状なの?

低体温症とは、深部の体温(脳や内臓など身体内部の温度)が約35℃を下回ることによって体の機能が正常に維持できなくなった状態と言われ、時には死に至ることも。現れる症状は、深部の体温によって変化します。

- 約35℃…寒気や震え。手足の指の動きが鈍くなる。皮膚の感覚が少しずつ麻痺する。
- 35℃～34℃…歩きにくくなり、転倒しやすくなる。
- 34℃以下…震えが減少。歩行が困難。意識障害。

■運動中でも低体温症になるの?

運動中は筋肉で熱が産生されているのに、寒い環境や冷たい水の中だと運動をしても低体温症になるのはなぜでしょう。

ヒトは寒い環境にさらされると、行動性(暖房をつける、上着を着るなど)と自律性(血管の

収縮、震えなど)の二つの体温調節反応で体温を約37℃に保とうとします。このうち行動性の体温調節反応を起こすためには、皮膚表面や体の深部にある温度センサーからの「寒いよ」という情報が必要になってきます。寒い中で運動を行っている時、この温度センサーの感度が鈍くなり「寒さ」を感じなくなって気付かないまま体温が低下。約37℃を保てなくなるからです。

■低体温症になったら? 予防は?

体温を急激に上げるのは禁物です。安静にして、毛布などでくるんで徐々に温めましょう。わきの下や脚のつけ根を温めるのも効果的です。

低体温症を予防するためには、天候にあったウェアを選んで着用しましょう。そして、寒さを感じる前に重ね着することがポイントです。手袋や帽子なども効果が期待できます。

そして、なによりも無理はしない!「スポーツ=健康」と言われますが、健康によいというメリットばかりでなくデメリットもしっかりと理解して、笑顔で楽しみたいものですね。

2023年の加賀温泉郷マラソンでは土砂降りの雨に低体温症の選手が続出した。



secret
spot

あなたの知らない石川県

地獄のディズニーランド カオスな世界「ハニベ岩窟院」

SNSでは石川県随一のB級観光スポットと呼ばれるハニベ岩窟院。その名は埴輪を作る「土部師（はにべし）」に由来し、昭和26年、戦後の混乱を憂いた彫塑家の都賀田勇馬氏が小松市に開洞。国籍混交の神々や鬼、芸術作品までが並ぶカオスな世界です。



象やら阿修羅やらアート作品まで並ぶ謎の広場。

平和と戦没者の慰霊を祈念して仏像を作り始めた都賀田勇馬氏とその意志を継いだ息子の伯馬氏、二代の院主によって洞窟内に仏の世界や地獄が再現されています。まず驚かされるのは、田んぼの中に突然現れる巨大な仏頭。「ハニベ大仏」と呼ばれ高さは15メートルもあります。内部の部屋に入ると参拝者がお供えした何百体もの水子地蔵がズラリ。スタートから早くも重たい空気に一抹の不安を覚えます。

順路に沿って階段を上ると様々な像が並ぶ庭園が広がります。巨大なライオンとゾウ、聖徳太子、十一面観音、さらになぜか西田幾多郎の像まで。初代院主は安宅の関の富樫と弁慶、金石の銭谷五平像、金沢神社の夢牛など数々の彫刻を残した作家で、石川県民は知らないうちに院主の作品を見ているかも。

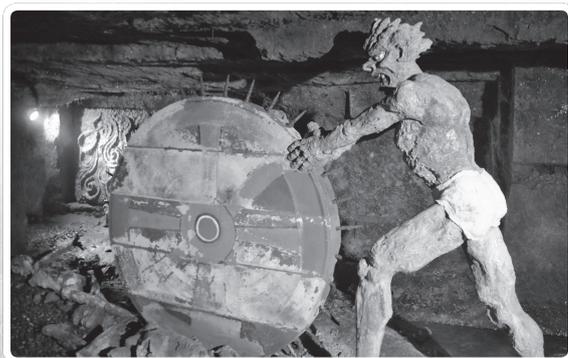
そして、いよいよメインの洞窟へ。昔、石切り場だった薄暗い洞内に入ると照明に浮かび上がるお釈迦様や阿修羅像、さらに進むとインドの女神様のレリーフなどが並びます。日本とインドの宗教像のルームシェア状態です。その先

はついに地獄巡りに突入。血の池地獄、ヘビ地獄、ひき逃げの罪で鬼に轆かれる罪人などがテーマパークのように展開され、生きながらにして地獄が予習できます。

個人的にハニベ岩窟院は35年ぶりでした。とてもきれいな人とのお見合で無駄に張り切った35年前、ドライブの途中で私はこの「ハニベ岩窟院」の看板を見つけてしまったのです。「きっと面白いに違いない」と入ったものの、初めて会った男とわけのわからん洞窟を巡る彼女の心が地獄だったらしく、光の速さでお断りされました。恨みつらみの岩窟院。

今年3月には北陸新幹線が敦賀まで延長になり、観光に力を入れる小松市のPRポスターにはハニベ大仏が！まさかの有名観光地になるかもしれないハニベ岩窟院ですが、B級スポットマニアからはこう呼ばれています。「地獄のディズニーランド」。

行くか行かないかはあなた次第です。



罪人を懲らしめる鬼。い、痛い〜。

地獄門の前では牛頭と馬頭が待ち構えている。

地獄門

牛頭
馬頭

トピックス①

金沢南支部 家族親睦会を開催



お待ちかねの乾杯！

令和5年7月23日(日)午前11時から「焼肉食べ放題 俺の店」で、久しぶりの金沢南支部家族親睦会が開催されました。コロナが明けたとはいえ、まだまだ予断が許されない時期とあって参加会員はやや少なめ、それでも数十名の会員家族が集まりました。

外はボンネットで肉が焼けるほどの猛暑。「いざ乾杯!」と行きたいところですが、目の前に立ちはだかったのは、年代差別ともいふべき“悪魔のタッチパネル”です。若い会員たちは早々に注文しましたが、ある年齢以上の会員はタッチパネルに四苦八苦。しまいには店員を呼び出す始末です。なんとか、津田佳之支部長の挨拶のあと、西川典孝副会長の乾杯の発声で念願のビールにこぎつけました。時間は午前11時、外は酷暑、店内は涼しくまるで“竜宮城”です。この罪悪感が拍車をかけて、ビールも焼肉も旨いのなんの!帰りにはお土産の“玉手箱”を抱えて解散となりました。



クーラーの効いた店内で焼肉! 極楽、極楽。

ちなみに、誰ひとり飲酒運転はしていませんので、念のため。

トピックス②

チャレンジ・マイハート2023 恒例の草刈り奉仕活動を実施



作業手順等を確認して草刈開始。

令和5年8月20日(日)午前6時より、金沢南支部恒例の草刈り奉仕活動「チャレンジ・マイハート」を社会福祉法人石川サニーメイトで行いました。早朝にもかかわらず、会員とご家族、施設職員など30名余りが集まり、津田佳之金沢南支部長の挨拶の後、石川サニーメイト理事長・綿木浩三様よりご挨拶と作業手順等の説明を頂き開始となりました。

例年午前7時を過ぎると少しずつ暑くなってきますが、猛暑の今年は太陽が昇ると気温がグングン上昇!作業を始めて30分も経たないうちに汗が噴き出るほどになり熱中症も心配されましたが、そこは平成12年から続くこの活動の経験がものをいい、手際よく作業を進めて水分補給をしっかりと出来たことで無事終了しました。

各スポーツ大会でのボランティア・サポート活動は多々実施していますが、このような草刈り奉仕活動で地域の力になれることは大変有意義だと考えます。終了後に職員の方から頂いたジュースを飲みながら、ひと仕事終えた充実感を覚えつつ、今後も継続していけるようにしたいと思います。



日が差してくると気温が急上昇! 汗が噴き出す。

トピックス③

石川県防災協定調印式



防災協定書に署名。

令和5年10月31日(火)、石川県庁にて災害時における救護活動に関する協定締結式が行われました。

今回の協定は災害発生時において柔道整復師が救護活動を円滑・迅速に実施することを目的として締結されたもので、柔道整復師は骨折、脱臼、打撲、捻挫などの軽症者に対する救護を行います。

協定書に署名をした後、馳浩知事が「県民の健康保持のため専門性を発揮してほしい」と述べられ、本会の二ツ谷剛彦会長が「災害時には救護体制を整え、県民に安全・安心を提供したい」と応え、協定は締結されました。



署名を終えて挨拶を行う二ツ谷会長。



協定書を手にする馳知事(左)と二ツ谷会長。

トピックス④

広報部専用ホームページを立ち上げ フォトギャラリーをご覧ください



石川県柔道整復師会広報部では新たに広報部専用ホームページを立ち上げ、フォトギャラリーを開設いたしました。今後、誌面や締め切りの関係で広報誌「ビバ・シティ」に掲載できなかった写真や関連記事をアップしていきます。

現在は、ビバ・シティ 32号の記事に関連した写真や原稿等が閲覧できるようになっております。下記のQRコードまたはURLから閲覧できますのでお楽しみ頂ければ幸いです。

石川県柔道整復師会
広報部専用ホームページ
URL <https://sekisei-kohobu.jimdofree.com/>



編 集 後 記

- ❖近年、オリンピックなどの国際大会において、野球、サッカーをはじめ様々な種目で日本人選手が好成績を収めることが多くなってきました。2020年の東京オリンピックに向けた強化の名残もあると思いますが、幼少期からの正しい専門的な指導も要因の一つにあげられると思います。昭和から平成に移った頃より、小学校低学年の時期からその分野に精通するボランティアコーチによって基本からしっかりと指導されるようになり、才能もあり懸命に努力した選手の活躍に繋がっている。ボランティアコーチの方々には頭が下がる思いです。「Strike while the iron is hot 鉄は熱いうちに打て」。このことわざを思いながら、50歳で始めたゴルフが一向に上達しないおやじのつぶやきでした。
- ❖ビバ・シティ 32号より実験的に広報部専用のホームページを作成し、掲載記事に関連した写真が満載のフォトギャラリーを設けてみました。良く撮れているのにレイアウトの都合でボツになった写真、ユニークな写真などに短いコメントを入れてアップしています。読者の皆様には、片手にスマホのカラー写真を見ながら本誌を読むのはいかがでしょうか。
- ❖次号は8月発刊予定です。広報部員一同の力を結集し皆様に喜んで頂ける広報誌を作っていきます。ご意見ご感想を頂ければ幸いです。令和6年も皆様にとって良い年になるようお祈り申し上げます。(森田 記)

- ❖ビバ・シティ 32号ではSSI活動の報告がありましたが、これもひとえに会員の皆様方のご協力があればこそだといつも感謝しています。マラソン大会や防災訓練はもとよりアマチュアレスリングやキンボールなど活動の場が増えていくことは、我が柔道整復師会にとって、地域貢献に資する意味で大変有意義なことだと思います。今後もいろいろな活動の場が増えていくことを願います。また、日赤救急法講習会や文化講演会、フレイル予防講習会などは日常生活はもとより、柔道整復師としての救護活動や施術のスキルアップに繋がる大切な機会です。どんどん参加して頂けたらと思います。
- ❖今年、久しぶりに受けた健やか検診で引っ掛かり、大腸ポリープを切除しました。会員の皆様にもお身体には十分気を付けて頂きたいと思います。最近ある記事を読んで思ったことがあります。それは、飼い犬が飼い主の病変に気付き危険を知らせたというアメリカの実話です。動物には潜在的に危険を感知する能力、いわゆるシックスセンスがあるのですが、私も日常をもにする家族や患者さんの病変に気付けるようになればいいなと思いました。またうちの愛犬も皆様方の飼われているペットも、その犬のように私たちを見守ってくれたらと思います。(中西 記)



ビバ・シティVOL.32 石整広報118 (2024年1月20日発行)

■発行所／公益社団法人石川県柔道整復師会
石川県金沢市広岡2丁目3-26
TEL076-233-2122(代) FAX076-233-2196
E-mail ishiju@spacelan.ne.jp

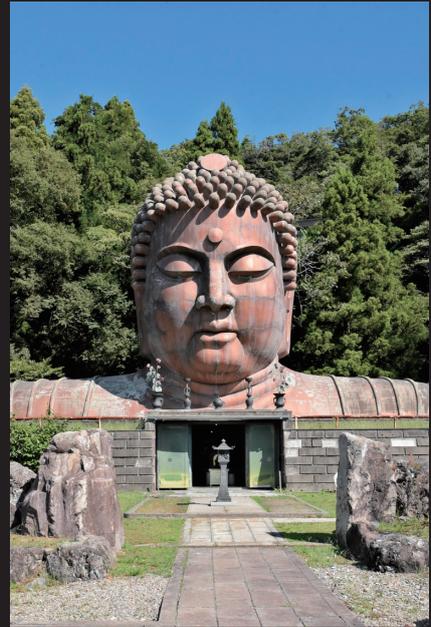
■発行者／ニツ谷 剛彦

■編集者／西川 典孝・森田 一哉・中西 勝・中川 渉・中野 秀人・平林 祐一・太田 信幸・森 陽一郎



公益社団法人 石川県柔道整復師会

石川県金沢市広岡2丁目3-26
TEL076-233-2122(代) FAX076-233-2196
E-mail ishiju@spacelan.ne.jp
URL <https://jyuusei-ishikawa.jp>



撮影 能登支部 中野 秀人 会員
使用カメラ:NIKON D7200
レンズ:タムロンSP 17-50mm f 2.8
絞り:f1/14 露出:1/800
ISO:400 焦点距離:22mm

[ハニベ大仏]

田園風景の中に突然現れる、巨大な大仏の顔。頭だけで高さ15メートルというハニベ大仏です。

アンコールワットの遺跡かなにかを連想させますがここは小松市で、顔だけしかないのは壊れたからでなく未完成だから。完成すると33メートルの大仏になる予定です。

「全高33メートルで顔だけで15メートルって顔がでかすぎないか？」などと罰当たりなことを考えてしまう私とは関係なく、大仏様は凜とした表情で堂々とたたずんでいます。