

街の元気 ● みんなの元気を応援します

vivacity

ビバ
シティ

公益社団法人 石川県柔道整復師会

2013
April

Vol. 04



特集 ● 講演会／研究会

いきいきとした暮らし、
健康社会を支えたい！

能登和倉万葉の里マラソン



撮影 加賀支部 佐藤 裕之会員
使用カメラ:ニコンD3100
使用レンズ:TAMRON DiII 18-270mm

[能登和倉万葉の里マラソン]

和倉温泉を発着地点として毎年3月に開催され、今年で5回目。石川県唯一の日本陸上競技連盟公認コースとなっているフルマラソンのほか10キロ、5キロ、1.4キロの種目があり、アスリートから親子まで楽しめる大会として県内外から多くの参加者が訪れる。同時に開催される牡蠣フェスティバルで能登の海の幸も味わえるとあって、リピーターも多い。写真は、和倉観光会館のホールでスタートを待つ選手たち。

なお、石川県柔道整復師会は第1回大会から選手たちのケアサポートをボランティアで行っている。



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㈹ FAX076-233-2196
E-mail ishiju@spacelan.ne.jp

[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、相互に尊敬と協力に努め、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って接する。
- 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 city
ビバ
シティ

2013
April

vol. 04

C O N T E N T S

1 特集 講演会／研究会

学術講演会・県民公開講演会
文化講演会・石川接骨みらい塾
会員学術研究発表

6 新入会員紹介

7 サポート接骨石川(SSI)活動報告

①能登和倉万葉の里マラソン 2013
②第 19 回かなざわ市民マラソン
③講習会へ講師を派遣
金沢市／野々市市

11 トピックス

seminar& lecture meeting

学び▶活かし▶情報を発信

[特集]
講演会／研究会

いきいきとした暮らし、 健康社会を支えたい！

～施術者としてのスキルを磨き続ける～

石川県柔道整復師会ではさまざまな講演会や研究会を通して会員の学術向上に努めるとともに、地域の皆さんに健やかで「はつらつ」とした毎日を送っていただこううえで役立つ情報を発信しています。

学術講演会 県民公開講演会

開催日■平成25年2月17日(日)

会場■石川県地場産業振興センター新館

“強くなること” “強くすること” ～身体再考～

講師／いしかわ総合スポーツセンター

科学課主任研究員 花岡 美智子氏



一般を含めた
300名の方が熱心に聴講。

昨年の夏、日本中が感動に沸いたロンドンオリンピックの記憶もまだ新しいところです。スポーツの話題に事欠かない昨今、石川県出身の選手の活躍も目覚ましく、その姿に大いに励まされた方も少なくないと思います。

今回の学術講演会はスポーツをテーマに、「チーム石川」を陰で支えるいしかわ総合スポーツセンター科学課主任研究員 花岡美智子先生に「強くなるにはどうしたらよいのか」「なぜからだを大きくするのか」「なぜ筋肉トレーニングが必要なのか」「ケガを予防するには」「日常のコンディショニング」などを中心にご講演い

ただきました。スポーツ関係者はもとより一般の方の関心も高く、講師の話に熱心に耳を傾けました。



スポーツ選手にとって栄養の摂取は必須です。そのスポーツ選手が栄養を摂取する目的は、コンディショニングの維持とパフォーマンスの向上の2つ。しかし身体が大きくなり体重も増加することによって、かえってパフォーマンスが低下するということにもなりかねません。そこでスポーツ選手が必要とする栄養とは何か、どのように摂取すべきかを理解することが重要に

なります。スポーツ選手にとって必要なのは充分なタンパク質と野菜。これらを栄養補助食品からとるのではなく、しっかりとした食事で摂取する、これが基本となります。それによって身体の疲労回復を促進し、ケガをしにくい体を作っていくのです。

また、マルチな栄養源として牛乳も無視できません。しかし最近、牛乳を苦手とする若者が増え、それをいかに克服するかもスポーツ選手の課題の一つといえるでしょう。自分の体重を自らの意思でコントロールすることも、スポーツ選手にとって重要な要素になってくるのです。

次に筋肉トレーニングの重要性についてご説明いたします。筋力は、パワー・スタミナ・スピード・敏捷性・巧緻性の基礎となるものです。もし充分な筋力がなければ、これらを維持できなくなるばかりでなく、競技に必要な技術、試合上の戦術にも大きな影響がでてきます。その他にも、トレーニングによって筋力をつけることで、神経系の改善や使える筋繊維の増加、傷害の予防や再発防止、正確な姿勢保持力アップ等の効果が期待できます。

選手自身が自分の身体を理解し、身体の機能や動作をチェックすることがケガの予防につな



選手自身が自分の身体を理解したうえで、毎日のトレーニング、休養、食事を管理していくかなければならない。

スポーツでのケガを見ることが多い柔道整復師にとって、非常に興味深い内容だった。



講師
Michiko Hanaoka

PROFILE

花岡 美智子 (はなおか みちこ)

東京学芸大学大学院(教育学研究科保健体育専攻)修了。亜細亜大学教授、石川県立看護大学教授を経て、平成元年から1年間、アメリカの大学へ研究留学。エアロビクス、ウェイト・トレーニングなどの研究に携わる。

現在は、身体のしくみのスペシャリストとして県内トップアスリートのトレーニング指導を行うほか、障害者の機能回復、老若男女の体力測定やトレーニング指導・開発等で活躍している。

がり、コンディショニングの基本となるのです。強くなる、強くするには、選手自身が目標を持ち、自ら工夫をしながら課題を一つひとつ克服する、そして休養と睡眠の重要性をしっかりと理解することがその第一歩と言えるでしょう。



選手たちにとって厳しい内容と思われますが、突き詰めて言うと、自分が選んだ競技をどれだけ好きになれるか、どこまで愛せるかが問われることになるのだと思います。

非常に興味深い講演でした。

●●著書ご紹介●●

花岡美智子先生の著書の一部です。興味を持たれた方は、ぜひご一読ください。

- 150キロのボールを投げる!(ナツメ社)
- 筋力トレーニング最強バイブル(ナツメ社)
- 勝つための食事と栄養(ナツメ社)
- スポーツ別筋力トレーニング
- 勝つための競技別メニュー130(ナツメ社)

文化講演会

石川接骨みらい塾

開催日■平成25年3月17日(日)

会場■石川県地場産業振興センター本館

きんさんが長生きした 健康長寿プログラム2013 クノンボールで楽しく挑戦し 元気になろう

講師／久野接骨院 院長 久野 信彦氏

平成25年3月17日(日)、石川県地場産業振興センター本館第1研修室にて第13回文化講演会・第7回石川接骨みらい塾が開催されました。講師は記録的な長寿で一躍人気者となつた双子の姉妹「きんさん・ぎんさん」の「成田きんさん」(姉)のストレングス(筋力アップ)トレーナーを努めた柔道整復師の久野信彦先生。当時はタブーとされた高齢者向けの筋力トレーニングの必要性を説き、安全性を考慮したやり方で、一時は歩くこともできなかつた「きんさん」を再び歩行することができるよう指導し、話題になった先生です。今回は、100歳まで歩ける健康長寿をテーマに「きんさんが長生きした健康長寿プログラム2013～クノンボールで楽しく挑戦し元気になろう～」という演題でご講演いただきました。



柔軟な笑顔を絶やさない久野先生とアシスタントを務める奥様。



講師
●
Nobuhiko Kuno

PROFILE

久野 信彦(くの のぶひこ)

名城大学薬学部卒業・薬剤師・柔道整復師・介護認定審査委員会

記録的な長寿で一躍人気者になった双子の姉妹「きんさん・ぎんさん」の成田きんさん(姉)の筋力トレーナーを務め、当時はタブーだった高齢者向け筋力トレーニングの必要性・安全性を説き話題となつた。

当日は天気も良く、朝早くから訪れた約130名の参加者で会場は満席となりました。講師の温和な話しぶりで始まった講演では、NHKや民放局、あるいは講師自身で撮影した記録映像をふんだんに使用し、「きんさん」が今でもこの場にいるかのような気持ちにさせてくれました。当時あれだけの人気を誇った方の映像ですので、いま見ても心が和みます。

記録映像を観た後、「クノンボール」の開発の経緯等について、またトレーニングの目的や効果

について解説後、参加者全員に配られた「クノンボール」を使用した実技とエクササイズに移りました。実際にクノンボール運動を体験した参加者からは、「すごく簡単で楽しんでできますね」「施設で介護をしているのですが、大変参考になりました」と大好評でした。

高齢者の筋力トレーニングは安全が一番です。試行錯誤を重ねてボールエクササイズを考え、そのトレーニングに最適な素材と大きさにこだわって開発したクノンボールは、テレビ各局や新聞等でも今なお話題になっています。講師の穏やかな口調と「きんさん」の映像、実技を交えながらの指導と、終始なごやかな雰囲気に包まれた講演会となりました。



会場は満席。立見が出るほどだった。

写真で
ルポ



介護に携わる方や健康への関心が高いご年配の方々も多数参加されました。



スライドだけでなく、実演と先生の解説で理解が深まる。

一つひとつの動作について、その意味や注意ポイントを説明。



参加者全員でクノンボールを体験中。

100歳を過ぎても自分の脚で歩きたい!



高齢者の筋力トレーニングで注意すべき点を説明。

学術部 加賀支部 コラボセミナー
理学療法士の視点を学び、取り入れる

学術部と加賀支部のコラボセミナーが、平成24年11月11日(日)に能美市ふるさと研修センター「さらい」で行なわれました。講師は石川県リハビリテーションセンターの理学療法士で鍼灸師・マッサージ師の荒木茂氏。研修会の冒



学術部長自らモデルをかつて出る。

頭で、講師の荒木氏が出演し実技指導を行っているDVDを観て予備知識を得てから講義

に入りました。なお、アシスタントとしてお招きした森健太郎氏(石川県済生会金沢病院 理学療法士)、山川友和氏(石川県済生会金沢病院 理学療法士)もDVDに出演されています。

我々柔道整復師の場合、身体全体を観て施術することも必要であり、理学療法士としての見解を取り入れることでそれが可能になるとの思いから、今回のセミナーを企画しました。当日は会員約30名の参加があり、中田健市学術部長自ら上半身ハダカになってモデルを務めるほどの熱の入れようでした。



理学療法士としての視点から腰痛について見解を述べる荒木茂氏。

会員学術研究発表

柔道整復に関する学理や手技について日々の臨床を通して得た知識を共有し、会員相互が高め合うことを目指して毎年実施しているもので、今年は3名の会員が発表を行いました（発表抄録より一部抜粋）。

「能登和倉 万葉の里マラソン2012」 ～ケアサポートの

活動報告と今後の課題～

能登支部 赤池 敬順会員

ケアサポート活動の目的と活動内容についてまとめ、天候・気温にも対応できる「救急法」を熟知する必要性、特に低体温症の処置法と今後の課題について報告を行いました。



ケアサポートの目的

- ①柔道整復師の技術・資質向上と会員同士の技術交流を目指す。
- ②選手達の最高のパフォーマンスを引き出すためのケアサポートを行う。

活動の内容と結果

「能登和倉万葉の里マラソン」で行ったケアサポートの活動の内容を分析し、以下のような結果、課題が得られた。

- ①活動への参加を通して、柔道整復師としての「今の立ち位置」と「自覚」を再確認できた。
- ②悪天候による「低体温症」「下肢の痙攣」等への救護活動により医師・看護師・スタッフ・選手達に感謝され、医接連携での柔道整復師の存在感をアピールできた。
- ③気候・気温に対処できる「救急法」も含めたケアサポート体制と事前準備が今後の課題。

開催日 ■平成25年2月17日(日)
会場 ■石川県地場産業振興センター新館

結論

- ①ケアサポートの現場における「低体温症」「下肢の痙攣」の処置も含めた「救急法」の熟知と技術向上の必要性を改めて再確認した。
- ②「地域社会」における柔道整復師の業務のアピールと認知度のアップ、他の医療従事者との違いを明確にすることが重要になる。

「こむらがえり・ 起因・所見・素因」

加賀支部 高熊 二夫会員

腰痛や膝、足関節の痛みを訴える患者さんには、以前「こむらがえり」を経験された経緯を含め生活習慣の素因が多く見られます。「こむらがえり」の検査法10項目と症例をはじめて対応方法について報告を行いました。



検査法

10種類の検査法。
①歩様と歩行痛・跛行の有無
②片足起立
③仰臥位
④足背動脈の触知
⑤距骨の前方突出の有無と左右差
⑥足関節の自動背屈
⑦下肢伸展拳上テスト(SLRテスト)・大腿部後面や膝関節でのネジレ
⑧膝関節90度屈曲位で脛骨上端前面の傾き
⑨下腿部後面を触診。硬結、圧痛。筋肉のヤセの有無
⑩大腿骨大転子周囲の左右差。硬結、腫脹。

11の症例について報告し発生原因を検証。

症状への対応

- ・検査所見と素因を解消する対応。膝・足関節

のネジレ、距骨の前方突出を解消し、足尖の向きを左右外開き60度を目安に股関節周囲の柔軟性を高め、股関節・膝関節・足関節が一直線上で屈伸できるようにする。

- ・素因と考えられる生活習慣への指導。
- ・予防及び改善策として、布団の上での短時間正座、時に無理のない程度でしゃがむ動作などもすすめる。

まとめ

生活習慣病の原因として飲食のアンバランスや嗜好品の過剰摂取の問題があり、「こむらがえり」の素因ともなっている。時に医科治療が必要な場合があり、軽視しないことが肝要である。

「膝関節—軟部損傷の施術と考察」 ～長期経過観察の症例報告～

金沢南支部 山崎 延幸会員

膝関節の徒手検査法と損傷程度により1度～3度に分類し、それぞれの固定法と施術方法について報告を行いました。



キーワード 膝軟部損傷・靭帯損傷・半月板損傷
膝痛には外傷による損傷(骨軟骨骨折・半月板損傷・靭帯損傷)があり、その他に形態異常・炎症・変性疾患の潜在者がわずかの外傷を受けた状態で障害が発生する。

今回、膝—軟部損傷で発生頻度の高い、内側側副靭帶損傷・前十字靭帶損傷・後十字靭帶損傷・内外半月板損傷に対する適切な鑑別と施術を報告する。

徒手検査法による鑑別

徒手検査法は信頼できる検査法であるが、施術者の主觀により筋力を判定することから臨床経

験が必要である。可能な限りこの検査法による経験を積み判断の精度を上げていく必要がある。
新鮮症例 ●膝関節軽度屈曲位で肢位固定されており、軽度の屈曲・伸展でも関節周辺は筋緊張と疼痛のため徒手検査が困難な場合は、検査できないことで臨床的な判断ができる。

陳旧性症例 ●徒手検査は可能であるが患者は恐怖感をもっている。粗暴な検査は慎み、陳旧性であっても徒手検査し、その結果の陽性状態を本人に確認しておく必要がある。

まとめ

膝—軟部損傷1度 ●一般的には捻挫として、サポーター固定、弾力性繩帶で固定し、徒手検査法・専門医にてレ線検査は基本的に必要。

膝—軟部損傷2度 ●徒手検査・専門医にてレ線検査は必要。保存的施療で、厚紙・クラメール副子固定後に、充分な筋力訓練・機能訓練を行う。

膝—軟部損傷3度 ●徒手検査法は困難、専門医によるレ線検査・臨床症状で判断。保存施療では、本人・家族・監督・上司の理解が必要となり、本人は生涯においてストレッチ・筋力強化・機能維持に努力する。自己管理のできない人は、専門医による早期の手術的治療法を選択すべき。

新入会員紹介



金沢南支部

平成24年12月14日入会

中村 克章

(なかむら かつのり)

生年月日 昭和53年9月16日
出身校 北信越柔整専門学校
住所 金沢市中村町17-13
接骨院名 斎藤接骨院
電話 076-244-3876
特技・趣味 料理

サポート接骨石川(SSI)活動①

能登和倉 万葉の里マラソン2013

平成25年3月10日(日)、「能登和倉万葉の里マラソン2013」が開催され、日本陸連公認コースのフルマラソンをはじめ10部門に38都道府県から過去最多の7,636人がエントリーしました。今年も七尾市から本会のサポート接骨石川・赤十字奉仕団が要請を受け、地元能登支部や各支部から40名の会員が参加してボランティア活動を行いました。

■毎年違う気象条件に万全の備え

この大会も今年で5回目を迎えたが、年ごとに天候がまるで違い、厳しい気象条件の中を力走する選手に対して必要なケアもさまざまです。第一回大会は初夏のような晴天で高温による脱水症状。第二回大会は冬に逆戻りしたかのような雪で低体温症状。第三回大会は春の嵐のような強風となり筋肉疲労と痙攣。昨年は、レース中に晴天から冷たい風雪へと急変し脱水症状と低体温症状の選手が続出しました。

例年以上に冬の寒さが厳しかった今年の大会は、低体温症状の選手への対応に力を入れまし



寒風を切ってスタートする選手たち。

河童さんも力走。
お皿が乾いて
苦しそう！

七尾市に用意してもらった発電機。

た。七尾市に2台の発電機を用意してもらい充分な電力を確保、昨年選手たちに喜ばれたスチーム温熱器を5台借り、さらに40個のミニ湯たんぽと全身を包む毛布を用意しました。同時に脱水症状が出た場合を考慮し、充分な氷やスポーツドリンクも準備しました。

大会当日は朝から徐々に気温が下がり、フルマラソンがスタートする10時には強く冷たい風が吹き、あられまで降る最悪の状況となりました。10キロレースがスタートする11時の時点でも天候が回復せず、選手の体調が心配されたため、昼食時も全員がケア・ブースで待機することにしました。

しかし午後には明るい日差しが差し込むようになり、また選手たちも、レース中の急激な気温の低下に対応ができなかつた昨年交代で食べに行く牡蠣鍋も、後回しにして、弁当を食べながらブースで待機。



フルマラソンの選手も戻り始め、ブースは満員の状態に。



毎年交代で食べに行く牡蠣鍋も、後回しにし
て、弁当を食べながらブースで待機。

まえて防寒対策をとった人も多かったことから、心配された低体温症状の選手がわずかだったことは幸いでした。

■全員汗だくでケア、でも行列が…

今年はフルマラソンの選手が一番多く294人、10キロの選手が183人、親子ペアやウォークなどの参加者が32人と合計で過去最高の509人にケアを行いました。

ケア・ブースが設営された和倉観光会館2階ホールには、朝7時に早くも選手が訪れ、スタート前のコンディショニング等を行いました。またレース後は、寒風の中を走ってきた選手達のため部屋の温度をできるだけ高くして、会員は汗だくになりながらの活動となりました。フルマラソンを完走した選手が訪れ始めるとブースはすぐ一杯になり、受付にも順番待ちの長い列ができてしまいました。そこで、広く空いている廊下にシートを並べてテープィング、ストレッチを行い、膝や足首などのケアは椅子に座ったままを行うなど、ブースの外のスペースもフル活用。低体温症状で階段を上れない選手は会員が背負い、協力業者の方々も一緒になって温熱器を操作するなど全員でケア・サポートにあたり、選手はもちろん、主催者や関係者、

廊下にシートを並べて対応。



今年は真っ赤な日赤のポロシャツを新調し、女性会員も初参加。常連の選手からも「華やかだねえ」と声がかかった。

関係団体の皆さんからもたくさん感謝の言葉をいただきました。

活動の締めくくりに、堂本能登支部長が活動参加者への感謝を込めて挨拶を行い、充実した一日を終えました。

ケアを受けた選手より

フルマラソン完走 31歳・男性(東京都在住)

無料でここまでケアをしてもらった大会は初めて!レース中は、寒い中を地元の方々にも応援してもらい元気が出ました。天気が良ければ本当にいい大会ですがこればかりは仕方ないですね。

フルマラソン完走 25歳・男性(東京都在住)

後半は晴れたり追い風もあって、去年に比べれば天国みたいなもの!能登マ糸もおいしかったし、ケアしてもらって牡蠣を食べて帰ります。

10キロ完走 26歳・女性(白山市在住)

寒くて大変だったけど沿道のおばあちゃん達の応援のおかげで完走できました。でも、おばあちゃん達が風邪をひいてないか心配です。

フルマラソン完走 52歳・男性(金沢市在住)

昨年は動けなくなつてここで助けてもらつたので、今年は寒さ対策バツチリ!おまけに後半は晴ってくれたのでリベンジできました!

昨年ケアを受けた選手がブースを訪ねてくれました。

昨年この大会に参加し、寒さで体が動かなくなつてケアを受けた女性が今年も参戦。名古屋のお土産を持ってブースを訪ねてくれました。「皆さんに感謝の気持ちを伝えたくて今年も出場しました」とのこと。その心遣いがうれしく、大きな励みになりました。また「おもてなしの心」で選手を迎えるこの大会の役に立てていることが実感できました。



お礼のお菓子を手に笑顔の堂本能登支部長。



【サポート活動参加者】

堂本義邦・錦川孝彦・山田俊志・坂下竜彦・高 茂則
中野秀人・波佐谷兼潤・百谷実・赤池敬順・梶 雅彦
平田和義・寺坂行一・宮本昭信・山本久人・山田 誠
西 敏男・濱 亮輔・溪口 誠・中岸三木・森 潤子
(以上 20 名、能登支部)
嶋谷 清・中田健市・佐藤裕之・中村茂之・中谷 博
(以上 5 名、加賀支部)
大徳 勇・ニツ谷剛彦・金田豊茂・眞酒谷清・嶽与志藏
磯松俊也・藤本 武・坂田浩之
(以上 8 名、金沢北支部)
山下純二・西川典孝・木山隆久・東 勝一・西本正幸
岡本 透・村扶希子 (以上 7 名、金沢南支部)

【協力業者】

重島医療器・伊藤超短波(株)・直本工業(株)
I. P. S. ファイテン(株)

1/13(日) 事前研修会を実施

七尾市「能登食祭市場2階 パーラーのと」にて能登和倉万葉の里マラソンサポートのための事前研修会が開催されました。

スポーツトレーナーや市民ランナーとしても活躍中の演説輔会員を講師に、選手から希望の多い足関節や膝関節のテープングを中心に、さまざまなテaping法の実演を行いました。大会の公式ホームページを開くと、「柔道整復師会の皆さんのケア・サポートが受けられます」という説明とともに昨年の写真がアップ



足関節や膝関節を中心にテapingの実演を行った。

されています。本会の活動が大きく評価され、また期待されていることの現れであり、今年もよりレベルアップしたケア・サポートを目指したいと思います。

【施術データ】

大会参加選手 7,636名

ケア人数 509名(男 292名 女 217名)

フルマラソン出場 4,257名(男 3,601名 女 656名)			
ケア人数 294名		ブース利用率	
男 204名	女 90名	男 5.6%	女 13.7%

サポート接骨石川(SSI)活動②

第19回かなざわ市民マラソン



平成24年11月11日(日)に第19回かなざわ市民マラソンが開催されました。コースは金沢市営陸上競技場発着10キロ、5キロ、3キロの3つ、男・女、年齢別の計33部門に分かれたこの大会に、県内外から参加した3807人の選手は、沿道の声援を受けながら爽快に市内を駆け抜けました。

この大会のサポート活動を石川県スポーツトレーナー連絡協議会(以下、IST)の依頼を受けたサポート接骨石川(以下、SSI)が行いま

した。参加した 6 名の会員は IST と協同でスタート前のコンディショニング、テaping、



スポーツドクターをはじめとする医療従事者との連携でケアを行った。

ストレッチ、ゴール後アイシングやストレッチ等に汗を流しました。

かなざわ市民マラソンは、平成27年の北陸新幹線開通に合わせて「金沢シティーフルマラソン」となる大会であり、SSTを中心にSSIが全面協力する形でサポートする予定です。トレーナーブースはスポーツドクターはじめ、その他の医療従事者で構成され、平成27年度のシティーフルマラソンの参加者は1万人と見積

められています。今回はそういった大会規模を想定しての活動となりました。



SSTと協同で活動を行ったSSIのメンバー。



ゴール後の選手たちにストレッチを施す。

サポート接骨石川(SST)活動③

講習会等へ講師を派遣

*Support Sekkotsu
Ishikawa*
SSI
サポート接骨
石川

■ 高齢聴覚障害者生活訓練 金沢市

平成24年11月7日(水)、松ヶ枝福祉館にて実施された平成24年度金沢市高齢聴覚障害者生活訓練に講師派遣依頼があり、学術部長の中田健市会員が赴き、約20名の方々に『柔道整復術と加齢性腰痛・膝痛』と題した講演を行いました。

まず、柔道整復師の業務・保険の適用範囲等について説明した後、腰痛になる生活習慣・急性腰痛、慢性腰痛、膝の痛みについて解説。手話通訳者の協力を得ながら、姿勢・生活習慣・その予防法をスライドと大きな身振り手振りを使って説明。汗を流しながら講演する中田会員の一生懸命さで、聴覚に障害のある方にも理解しやすい講習となりました。

■ テーピング講習会 野々市市

平成24年12月4日(火)、野々市市体協からの依頼で野々市市に所属するスポーツ団体を



テーピング講習会で実技指導を行う山下会員。

対象にテーピング講習会を行いました。本会の山下純二会員が講師を務め、会場の野々市市中央体育館会議室に集まった参加者24名に、テーピングの基本と実技を指導しました。約1時間の講習ではスライドを使って分かりやすく、実習では足関節、膝関節を中心にテーピングを行いました。シンスプリントに悩んでいた参加者の一人(中学生)に講習会終了後テーピングを行い、走り方の正しいフォームについてレクチャーする一幕もありました。

トピックス①

健康柔(やわら)体操の動画を作成 ホームページにアップしました



全員の呼吸もぴったり!

アップしました。また、現在DVD化も進めています。

動画の収録は平成25年2月3日(日)柔整会館において行い、撮影はIT委員会山田俊志会員が担当。最初に錦川孝彦委員長が健康柔体操を紹介し、真酒谷清副委員長が指導する形で、委員の北浦健司会員、丸田克幸会員、森田淳会員、河村三紀会員が実演しました。最初は緊張した面持ちで収録を行っていましたが、何年間も継続して普及活動に携わってきた熟練したメンバーだけに全員の呼吸もぴったり。動作が揃ったわかりやすい内容となっています。

ぜひご覧
ください!



URL <http://jyuusei-ishikawa.jp/>

募集中!

viva city 表紙写真と原稿 どしどしご応募ください!

●表紙用写真コンクール

テーマは自由(ただし季節感のある写真で)。1人何点でもご応募いただけますが、既に発表した作品や二重投稿はご遠慮ください。

募集期間 ■ 4月末~8月末

結果発表 ■ ビバ・シティ12月号にて発表(最優秀1点、優秀2点、佳作3点)

※画像データはA4サイズで解像度350dpi(3MB前後のデータになります)必要です。作品のタイトル、200字程度の解説、使用カメラ、レンズなど撮影データの添付もお願ひいたします。

●投稿を随时受け付け中

テーマは自由。日々の雑感や接骨院へのご意見など、なんでも結構です。川柳、短歌、俳句等の作品やイラスト、絵手紙なども大歓迎です。

※ワードやエクセル以外でデータを作成する場合は、テキストに変換してお送りください。

【送付先】

メールの場合 ■ B.sonnix@po3.nsknet.or.jp

広報部 佐藤裕之 宛

※件名に「広報原稿」または「広報写真」と入力ください。

郵送の場合 ■ 〒920-0031 金沢市広岡2丁目3-26

石川県柔道整復師会 広報部 佐藤裕之 宛

※封筒に「広報原稿」または「広報写真」と明記ください。

トピックス②

長三吉会員より柔整会館へ絵画の寄贈



今回寄贈された絵画は、能登から見える立山連峰を描いた墨絵作品(上)。

平成25年3月14日(木)、能登支部の長三吉会員より柔整会館へ絵画の寄贈がありました。

長会員は金沢美術工芸大学を卒業後も洋画家・陶芸家として作品を発表し続ける一方、昭和62年に石川県柔道整復師会に入会し現在も元気にご活躍されています。柔整会館には、以前寄贈していただいた洋画も1点展示されていますので、会館にお越しの際はぜひご鑑賞ください。



能登支部

長 三吉会員

【プロフィール】

創造美術会陶芸部委員

穴水町歴史民俗資料館運営委員
昭和27年、金沢美術工芸大学校
洋画科卒業。一水会に所属して
数々の作品を発表され、その後陶

芸へと創作の場を広げている。

第2回輪島市美術展洋画部 石川県知事賞、第24回現代美術展洋画部 佳作、第32回一水会展洋画部 佳作賞など受賞多数。

トピックス③

健康柔(やわら)体操普及活動を金沢市内の施設で実施

平成25年2月3日(日)、金沢市内の介護付高齢者賃貸住宅「フォーリーフ金沢・鞍月」で健康柔体操の普及活動を実施しました。入居者やその家族、スタッフを含め25名の方々に体操を指導し、それぞれの体力にあわせて取り組んでいただきました。

スタッフの皆さんも協力的で、和気あいあいの雰囲気の中で指導を行うことができました。



無理のない運動を和気あいあいと楽しんでいただいた。

❖日本語つてすごく難しいです。外国語は一つの言葉が色々な意味を持っているけど、日本語は微妙なニュアンスによっては使う言葉が違ったり、受け取る側が誤解する場合があります。広報の原稿をまとめていて、日本語の難しさを痛感、ますます勉強しなければいけないと思いました。我々にも「春闌」(はるたけなわ)となってくれればと思います。日本語つていいなあ～(^^)/ (紅鵬舞蝶 佐藤 記)

❖本誌面にも紹介されたクノンボールでの運動を当院でも行っている。これまでも筋力強化運動は指導してきたが、「あのきんさんもこの運動で元気になられたのですよ」とひと言添えることで、患者さま方はより一層励んで運動をされているようだ。高齢者がこの運動を行うことにより元気に歩けるようになることは事実だろうが、幾つになっても懸命に運動に取り組む姿を見ながら、元気でいられる方とそうでない方の違いを発見したような気がしている。

(錦川 記)

❖金沢北支部の中根茂先生が広報部を卒業しました。20年近くにわたり石整広報の表紙の写真、各行事の写真や原稿を担当していただきました。特に表紙写真は本会の会員だけでなく他県の理事、役員や広報部員にも高く評価されておりました。中根先生、本当に永い間ご苦労様でした。そしてありがとうございました。残った広報部員は…ええ! 残り全員また今度も広報部なの?! どんだけー。 (中野 記)

❖先日、岐阜の郡上八幡に家族と出かけました。山に囲まれた小さな街でしたが小山の上にお城があり、天守閣から見下ろした景色はほのぼのとして何かあたたかいものを感じました。街に戻り、行き交う人や車の流れを見てゆったりとしていて、とても気に入りました。今の金沢の街が、失いかけているものがここには残っているような気がして、ぜひもう一度行ってみたくなりました。 (小松 記)

❖編集後記のネタさがしに、締切日の前日ふと氷見の海岸まで車を走らせた。そこでばったり川本前副会長とハチアワセ。帰路山越えで宝達志水町へ。30年前訪れた「モーセの墓」があると評判の山中へ立ち入った。当時ご案内してくださいたこの山の持ち主にはばったりハチアワセ。ご縁の方には時空を超えてお会いするものですね。 (橋本 記)

❖海岸の岩場にびっしり付着する甲殻類の仲間フジツボは、春ごろから繁殖を開始するそうです。そんな彼らも幼生期には、カニやエビのように海を自由に泳ぎ回り、その後接着剤を出して岩場や船底に付着。なぜ自由よりも動くことのできない固着を選ぶのでしょうか。厳しい環境や生存競争を克服するため、“一所懸命に一生懸命”生きようとする覚悟のあらわれなのかもしれません。 (太田 記)

❖開業する時に師より「これから的人生にズレが生じないように節目節目に纏り縫い(纏り事)が大切だよ」と教わりました。今年度もこころ新たにがんばります。ありがとうございます。感謝。

——ヒンズー教の經典より

心が変われば、態度が変わる／態度が変われば、行動が変わる／行動が変われば、習慣が変わる／習慣が変われば、人格が変わる／人格が変われば、運命が変わる／運命が変われば、人生が変わる

(木藤 記)

❖子どもが缶ジュースを飲んでいるのを見て、ふと思い出した。私が子どもの頃は、缶に2つ穴を開けてジュースを飲んだことを。小さな穴開けが付いていたり、缶切りで開けたりしたものだ。今の子ども達は知らないと思うが、私と同年代かそれ以上の方は知っているはず、年齢がわかるかも…。ちなみにプルタブが発明されたのは1970年頃、1980年代からは缶から外れないステイ・オン・タイプが採用された。あ、それからよく遊んだなあ、プルタブ飛ばしで。

(唐木 記)

❖見晴らしが良すぎる我が家、最近、風当りが強くてしかたがない。ただ風通しが良いだけならまだしも、ともすると峰瓦が広範囲にズレ飛ぶほどなのだ。痛い出費(鬱)。この間はアミ戸が吹き飛び、車の窓ガラスを含め見事な80センチの傷をいたいただいた。ハハツと笑うしかない。他の車や人に当たらなかつただけでもよいではないか。なるべく前向きに考える事にしよう。でも竜巻だけは来ないでね。我が家は耐えられない。

(五十嵐 記)

ビバ・シティ 第4号 (平成25年4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／木山 時雨

■編集者／佐藤 裕之・錦川 孝彦・中野 秀人・小松 英夫・橋本 大衛

太田 信幸・木藤 正幸・唐木 均・五十嵐 久智