

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 108

特集 ● 講演会／研修会

文化講演会・学術講演会ほか

シリーズ ● 教えて先生！

自分で出来る簡単ストレッチ

VOL.
22

2019
April

小松天満宮の梅

[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、限ら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 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108

VOL.
22

2019
April

C O N T E N T S

1 巻頭言

信頼こそが財産、ひたむきに正道を歩もう 堂本 義邦

2 [特集] 講演会／研修会

文化講演会

学術講演会

会員学術研究発表

金沢南＆北支部学術講演会

8 サポート接骨石川 (SSI) 活動報告

①石川県総合防災訓練

②能登和倉万葉の里マラソン2019

11 教えて先生!

自分で出来る簡単ストレッチ

大腿二頭筋 (だいたいにとうきん) 編

12 金沢南支部・北支部設立30周年

合同で記念式典・祝賀会を開催

13 支部だより

能登支部／加賀支部／金沢北＆南支部

巻頭言

かんとうげん

新たな時代への船出の年に——

信頼こそが財産、 ひたむきに正道を歩もう

今年は己亥、飛躍のための準備の年

本誌をご愛読の皆様には、平素より公益社団法人石川県柔道整復師会の事業活動等にご理解ご協力を頂きありがとうございます。

今年の干支は「己亥（つちのとい）」であります。干支とは、皆さんご存知の「十二支（じゅうにし）」と「十干（じっかん）」の暦の組み合わせで、60年でひと回りとなります。

本年「己亥」の「己」は最も生命力が横溢する時期を表し、一方「亥」は、翌年の子年から始まる次の十二支に備えて再生と復活の準備をするための休息を表します。また「亥」は陰陽五行思想において、植物が枯れ落ち、生命のエネルギーが種の中に閉じ込められた状態を表し、このことから「己亥」は相反する組み合わせの年となります。今までの力を保ったまま、新たな生命を宿す種をしっかりと育み、内在する負のエネルギーをも将来の飛躍のための生き抜く力に替えていく、大切な準備期間となります。

平成から令和へ、 さらに次世代へとつなげるために

さて、本年5月1日に皇太子徳仁親王が新天皇に即位され、元号も平成から令和に改まります。奇しくも3月7日に公益社団法人日本柔道整復師会は、柔道整復術として公認されて100周年、社団法人設立65周年の節目を迎え慶事が開催されました。我々柔道整復師にとっても新年号とともに新たな時代への船出の年となります。



■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、現在9期目。

その間に、能登支部長、経理部長、総務部長を歴任し、平成27年4月に副会長に就任。

平成30年度より「専門課程での教育改革」「施術管理者の要件強化」「公的審査会の権限強化」が始まり、また「広告のガイドライン」については、厚生労働省で検討会が開催されています。このことは、柔道整復師として正道を歩む私たちにとっては次世代に向けての環境整備であり、柔道整復師の健康保険制度（受領委任）は、行政や保険者の方々、そして患者さまである国民の皆さまとの間に信頼関係があつてのことです。

私たちには今、先達が築き上げてきたこの環境に甘んずることなく、さらに正道を歩み続けるひたむきさが求められています。これらを後世へつなぐためにも、私たち柔道整復師は法を遵守し、学術研鑽に努め、地域の皆様の健康増進、コミュニケーションを図り、人として信頼される柔道整復師を目指し、社会に公益法人として貢献して参りたいと存じます。

皆様にも、なお一層のご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

seminar& lecture meeting

学び▶活かし▶情報を発信

[特集]

講演会／研修会

ハツラツと元気な毎日を支えるため— 施術者としての心、 スキルに磨きかける

(公社)石川県柔道整復師会では、さまざまな講演会や研修会を通して会員一人ひとりが施療技術の向上に努めるとともに、地域の皆様の健康に役立つ情報の発信に努めています。

文化講演会

開催日■平成30年11月25日(日)

会 場■金沢大学角間キャンパス

パラスポーツの魅力

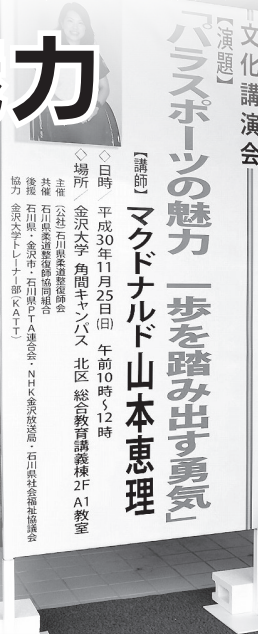
～一步を踏み出す勇気～

講師／パラパワーリフティング日本強化選手
マクドナルド 山本 恵理氏

公益社団法人石川県柔道整復師会主催の文化講演会が開催されました。講師はパラスポーツメッセンジャーとして講演活動等を行っているマクドナルド山本恵理さん。一人ひとりが尊重される社会の実現にも通じるパラスポーツの魅力、自分自身の体験を通して発信しています。当日は一般も含む約150名の方が熱心に聴講しました。

山本さんは、パワーリフティング女子日本(55キロ級)の日本記録保持者で日本強化選手です。現在、日本パラリンピックサポートセンターの職員として選手をサポートする傍ら、自らも東京パラリンピック出場を目指して日々トレーニングに励んでいらっしゃいます。今日に至るまで山本さんが体験してこられた、挫折やいろいろな出会いについてお話し頂きました。

山本さんは先天性二分脊椎症という病気で、下肢に障がいをもって生まれました。幼い頃は



PROFIEL

2018年の第1回パラパワーリフティングチャレンジカップ強化指定選手の部(女子55キロ)優勝。日本記録保持者。パラリンピックサポートセンターの常勤職員として教育事業を担当しながら、パラリンピック出場への挑戦を続けている。

「ありがとう」も言えないほどの人見知りで、お風呂やシャワーが苦手、水が大嫌いだったと言います。そんな山本さんが9歳の時、水泳と出会いました。最初は反発しながらもいつしか夢中になり水泳でのパラリンピック出場を目指していたのですが、16歳の時、ケガによって選手生命を絶たれるという挫折を味わいました。

そこで次は、パラリンピックを目指す選手を

サポートするという目標を見いだして大学へ進学。その後、留学したカナダでパラアイスホッケーと出会い、また夢中になります。ゼロからスタートしてカナダ代表にまでなったのですが、2020年パラリンピック東京開催が決まると、その準備のため帰国を決断しました。

パラパワーリフティングとの出会いは日本に戻りサポート業務に勤んでいた2016年、東京で行われていたパラリンピック種目体験会でのことでした。水泳、アイスホッケーの時と同様夢中になり、今はこの競技で小さい頃からの夢だったパラリンピック出場を目指しています。

パラスポーツは障がい者だけで行えるものではありません。健常者と障がい者が一つになり、お互いがそれぞれの目的意識を持って協力して行うスポーツです。そしてパラスポーツ最大のイベントであるパラリンピックが来年、東京という身近な都市で開催されます。まず興味を持つ、そして足を運ぶ、観戦する。自分の知らない領域に勇気を持って第一歩を！新しいアクションを起こすことによって、次の一步が見えてくると思います。

現在、山本さんは選手たちへのサポート業務



i enjoy! 楽しむ人は強いと山本さん。悔しさは前進するためのスパイス、悔しさをバネに記録が伸びるとも。



に携わりながら、自身も選手として日々の練習に励んでおられます。「60キロのベスト記録を80キロまで更新してパラリンピックに出場、最終目標記録は130キロ」という言葉を必ず実現し、パラリンピック出場を果たされることと思います。

山本さんのご健闘をお祈りします！

学術講演会

開催日 ■ 平成30年2月17日(日)

会場 ■ 白山市民交流センター



【プロフィール】

2001年、金沢大学大学院医学研究科修了。主な研究に脊椎腫瘍、骨粗鬆症性脊椎、胸椎後縦靱帯骨化症、手術合併症とその対策。

脊椎がんの治療

講師／名古屋市立大学大学院医学研究科

整形外科分野教授 村上 英樹先生

男女問わず多くの人が腰痛に悩まされています。その85%は原因が明らかでない非特異的腰痛(重篤でない、いわゆる良性的腰痛)だといわれますが、診断としては ①椎間関節症 ②椎間板症 ③仙腸関節症 ④神経根症 ⑤筋筋膜症

などがあり、80～90%は①②が原因と考えられています。

特異的腰痛(原因がわかっている腰痛)には、椎間板ヘルニア、脊柱管狭窄症などの脊椎疾患や重篤な脊椎疾患である脊椎転移がん、感染性脊椎炎、椎体骨折などがあります。

Red Flag

重篤な疾患を疑うべき警戒徴候

- 発症年齢(20歳以下または55歳以上)
- 時間や活動性に関係のない腰痛
- 胸部痛
- がん、ステロイド治療の既往
- 体重減少
- 神経症状
- 脊椎変形
- 発熱

上記の症状や4～6週間の保存療法を行っても改善が見られない場合は、重篤な疾患を疑って病院を紹介して頂きたいと思います。

金沢発の次世代腫瘍脊椎骨全摘術で「脊椎がんは末期」を覆す

生涯の間に50%の人が、がんになります。がん転移の好発部位は肺、肝臓、骨(ほとんどが脊椎)で、がん患者の30%が脊椎転移し、その内の5%が脊髄麻痺によりADL(日常生活動作)やQOL(生活の質)が低下、その後寝たきりになるとがん治療を中止せざるを得ません。そこで、寝たきりにさせないためにも脊椎転移の治療が重要になるわけです。

脊椎転移に対する手術には、姑息的手術(後方除圧固定術・部分切除)と根治的手術(腫瘍脊椎骨全摘術、以下TES)があり、金沢大学付属病院ではTESを積極的に行い良好な成績を残しています。TES術式を考え出したのは金沢大学整形外科前教授(元病院長)富田勝郎先生です。そして今は、腫瘍脊椎を全摘し液体窒素で凍らせて脊椎骨を砕き、ケージに入れて脊柱

に戻し再建する次世代腫瘍脊椎骨全摘術(次世代TES)を行っています。

がんに侵された骨を凍らせるとがん細胞は完全に消滅しますが、がん抗原はそのまま温存され、それを身体に戻すと患者さんの体内にそのがん特有のがん免疫が賦活されるのです。次世代TESは腫瘍脊椎を全摘する根治手術とがん免疫を活性化させる免疫療法を合体させた手術であり、「脊椎転移は末期」というこれまでの認識を覆す術式なのです。

会場からの質問に答えて

Q 金属による内固定をされている患者さんには、どの程度まで運動負荷をかけてもいいのでしょうか？

A 金属固定の目的は骨癒合のためで、骨がくっつけば何をされてもいいのですが、ボルトが折れるほど大きな負荷がかかるスポーツ、特にコンタクトスポーツは禁止するように伝えています。

※今回の講演内容は、村上先生が2019年1月31日まで在籍されていた金沢大学付属病院整形外科での研究に基づいたものです。

高橋真哉会員が 日本柔道整復接骨医学会 学術大会にて発表！

平成30年11月17日(土)と18日(日)の2日間、愛知県産業労働センター(ウインクあいち)にて開催された日本柔道整復接骨医学会学術大会で、本会の高橋真哉会員(金沢北支部)が発表を行いました。



発表のテーマは「ウォームアップにおけるダイナミックストレッチングの効果持続時間について」。季節や天候など環境によって左右されるダイナミックストレッチ後の効果持続時間について、検証と考察を行いました。

日々の施術をとおして得た知識や情報をすべての会員が共有することで、施療技術の底上げを図っています。今年は3名の会員が、研鑽の成果をまとめて発表を行いました。

※発表抄録より一部抜粋



柔道外傷・膝関節内障60年 (60年経過後の人工関節置換術)

金沢南支部 山崎 延幸会員

【はじめに】

高校3年の昭和34年11月、山崎会員は柔道の試合中に左膝を負傷し、外科医により左膝関節損傷と診断された。翌年4月に入学した東京柔道整復師専門学校校長の金井良太郎先生より左内側副靱帯と前十字靱帯の断裂との診断を受け、関節固定術は年齢的に不適合であるためトレーニングで膝を鍛え、将来不都合になった際に再度受診することを勧められた。

【その後の経過】

トレーニングとして山歩きを実施していたが疼痛・嚙音・不安定感・弾発感などの自覚症状が有り、受傷から2年経過後は靱帯断裂

膝というより膝内障状態だった。

平成30年8月、歩き過ぎにより両膝の腫脹、疼痛、熱感が発生し専門医を受診、その際60年前の左膝靱帯断裂診断の経過を詳しく説明したことが早期の診断を容易にした。背臥位での左右膝正面像・膝側面像・股関節から足関節までの左右正面像に加え、体重負荷位でのレントゲン検査で関節内側部の損傷が明確となり、今後歩行に困難をきたすことが明白で80歳からは手術も難しくなることから、人工関節置換術に納得し即決した。

受傷から昨年までの対応や術後の動的自動運動により早期に良好な結果を得ることができた。



多発性骨髄腫と骨粗鬆症と 椎体圧迫骨折について

金沢北支部 山上 隆之会員

【はじめに】

柔道整復師が初診の段階で、椎体圧迫骨折の原因が骨粗鬆症性か多発性骨髄腫なのかを鑑別するのは非

常に難しい。両疾患の特徴を十分に把握し、常に念頭に置いて精査、加療しなければならない。同じ椎体圧迫骨折といえど治療方法が異なるので、病院との連携を保ちつつ施術で

できれば最小限の症状で対応できる。

【考察】

自ら発症した多発性骨髄腫の病状・治療体験をもとに発表を行った。山上会員の多発性骨髄腫の場合、椎体圧迫骨折までの進行度はなかったが、骨粗鬆症と多発性骨髄腫の椎体圧迫骨折は非常に類似している。予診は丁寧に行い、病院との連携は必須である。

●骨粗鬆症性による椎体圧迫骨折の患者さんが来院されても、長期にわたる痛みや安静時痛がある場合、また腎障害(食欲不振や浮腫)、骨髄抑制(貧血・感染症)、高カルシウム血症(口渇)、過粘稠度症候群(眼が見えにくくなる・頭痛)などの症状があれば多発性骨髄腫の疑いがあるためCT、MRI、骨髄検査の必要性が出てくる。

●閉経後の骨粗鬆症は早期のうちにスクリーニングを行い予防することが望ましい。また、すでに骨量が著しく低下している高齢者

自身の病態をスクリーンに映しながら説明を行う山上会員。



は骨量の維持と転倒防止に努める。

闘病の経験をもとに、多発性骨髄腫に対する不安を少しでも解消するためには正確な情報が必要であり、わからない所があれば担当医に納得するまで確認すること、心や身体への負担、ストレスが強くなった時の体調や精神面の変化を見つめ、日常生活に支障を来す状態が続くようなら精神科医、心理カウンセラーによるケアをうけることなどを推奨した。また、治療の選択は自由ではあるが現在の病状を素直に受け止め勝手に限界をつけないことが重要であると締めくくった。



右胸鎖関節からみる頸肩腕の痛み

加賀支部
高熊 二夫会員

【はじめに】

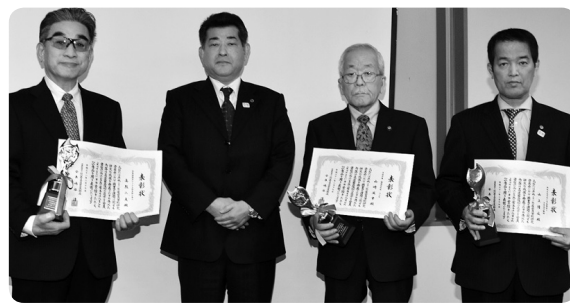
「頸肩腕の痛みと運動制限」を主訴として来院される多くの症例には、いくつかの特徴的な所見が見られることから、その本態を考察し施術の際の対応を加えて報告した。

【結語】

頸肩腕の運動痛、運動制限には上位頸椎の後方凸の偏位、隆椎から胸椎にかけては棘突起の右方偏位が多くみられる。右肩を観察すると、肩甲骨の下制位・外方偏位が認められる。これらの所見の集約しているところが右

胸鎖関節であり、そこにおいては鎖骨の胸骨端が前下方凸偏位しているのが認められ、胸鎖乳突筋の筋緊張ひいては症状固定の原因となっている。

胸鎖関節の異常を手始めに、それぞれの所見に対応して適切な手技を施せば、症状を早期緩解に導けると思われる。



ニッ谷副会長と発表者の皆さん(左から、高熊会員、ニッ谷副会長、山崎会員、山上会員)。

アンチ・ドーピング

講師／金沢医科大学医学部薬理学教授
西尾 真友(まとも)先生

ドーピングとは、競技力を高めるために禁止されている物質や方法などを使用したり、それらの使用を隠したりする行為であり、たとえ不注意であっても制裁の対象となります。「大丈夫だと思った」「知らなかった」は通用しないのです。また、他の選手を失格させるためにこっそり禁止薬物を飲ませたりするパラ・ドーピングを防ぐには、外部から混入されるスキをつくらない細心の注意が必要です。

アンチ・ドーピングとは、ドーピングによる不正を排除し、公正で公平なスポーツに参加するというアスリートの権利、健康、そしてスポーツの価値そのものを守るための活動です。

1999年に設立されたWADA（国際アンチ・ドーピング機構）は、世界各国におけるドーピングの根絶を目的に検査基準や違反に対する制裁手続きの統一化を行う国際的機関です。それまでも取り締まりは行われていましたが、競技種目や国・地域を超えて統一されたルールは存在せず、禁止される物質も違反した場合に科せられる制裁も定まっていませんでした。

ドーピングはスポーツの価値を損なうばかり

ドーピングが禁止される理由

- スポーツの価値を損なう
- フェアプレイの精神に反する(フェアに戦っている選手を守る)
- 競技者の心身の健康を害する(治療で使うよりもはるかに多い量の薬物が使用される)
- 反社会的行為である(子どもたちの夢を壊す)



本来の目的から逸脱した薬物の乱用が選手の心身を蝕む。



【プロフィール】

日本スポーツ協会公認スポーツドクター
(公財)石川県体育協会スポーツ医・科学委員会副委員長、
アンチ・ドーピング部会委員

でなく、選手の健康にも深刻な影響を及ぼします。例えば、筋肉増強剤を多量に摂取すると高血圧、脱毛などの症状がみられ、男性の場合は睾丸縮小、精子減少、前立腺ガンが、女性の場合は生理不順、生理停止、顔の毛が濃くなったりと声が低くなるなどの副作用が見られます。

それでもドーピングが行われる背景には、勝利至上主義、社会的報酬(国家・個人の威信・名誉)や経済的報酬(高額な賞金、生活の保障)、薬物の乱用などがあります。

1880年頃は興奮剤、1960年以降は麻薬・筋肉増強剤、1990年以降は血液ドーピング、2004年以降は遺伝子ドーピングと方法も変化しており、競技者や競技スタッフに向けた講習会・研修会を随時行っています。不注意による違反として、市販薬、漢方薬、サプリメントなどの摂取があり、使用の際は必ず監督やコーチ・スタッフ、スポーツドクターに相談すること、またはJADA認定商品の使用をおすすめします。風邪や病気の場合はTUE(治療目的使用に係る除外措置)があり、競技者が申請して認められれば禁止薬物・禁止方法の使用ができることも覚えておいてください。



サポート接骨石川(SSI)活動①

石川県総合防災訓練

平成30年11月25日(日)第59回石川県総合防災訓練が行なわれ、宝達志水町を中心に関係機関103機関、約3,800人が参加し連携を確認しました。今回の訓練は震度6強の大地震と大雨を想定して実施され、本会からは日本赤十字奉仕団・サポート接骨石川(SSI)として7名の会員が参加しました。

■県内でも大雨被害、ひとつではない！

訓練当日は相見小学校体育館に救護所を設置し、避難住民に対する救護、ケア活動を実施しました。地震前日から降り続いた大雨で土砂災害の危険が迫るなかでの避難であり、転倒による骨折などさまざまなケースによるケガが予想されます。いろいろな部位の負傷を想定し、一般家庭にある新聞紙、タオル、ラップなど身近なものを利用した関節固定など災害時の応急処置の



身近な材料を使って手際よく応急処置。

救護所で応急処置を体験して頂いた。



レジ袋を三角巾の代用に。これなら出来るという声も。



昨年、運用が始まったばかりのドクターヘリも訓練に参加。

視察に来られた谷本知事に山田支部長が説明。

仕方を実演、救護所に訪れた地域住民の方々も手際の良い処置に感心しておられました。なかでもレジ袋に切り目を入れて三角巾固定の代用をする方法には、「自分でも応急処置が出来る」という声が聞かれました。

途中、視察にみえた谷本正憲知事には能登支部の山田俊志支部長が説明、毎年のことながら興味深くご覧になっていました。

近年地震や豪雨による災害が多発し、各地に甚大な被害をもたらしています。今回の訓練も本来は9月2日に実施の予定でしたが、能登地方で発生した大雨の被害を受けて延期されたという経緯があります。いつどこで巻き込まれるか予測できない災害に備える訓練の重要性を再認識した一日でした。



能登和倉万葉の里マラソン2019

平成31年3月10日(日)、七尾市で「能登和倉万葉の里マラソン2019」が開催され、日本陸連公認のフルマラソン、10キロ、親子ペア1.2キロの3つのコースで全国から集まった6,546人が健脚を競いました。本会では今年も大会主催者からの要請を受けてケア・サポートを行い、日本赤十字奉仕団・サポート接骨石川(SSi)としてのボランティア活動に31名の会員と北信越柔整専門学校スポーツ柔整科の学生20名が参加しました。

■ 学生たちの熱意に教えられることも多く

年々増加する女性ランナーへの対応のため、これまで使用してきた和倉観光会館2階の部屋を女性専用更衣室にあて、1階大ホールのステージを新しいケアブースとしました。それに伴って、大会前日に行っていた会場設営は当日の午前7時から始めることになりました。ところが、パネルに囲まれたステージ上に16台のベッドを並べ準備を行っているうちに、早くもケアを希望するランナーが並んでしまい、8時からの予定を繰り上げ7時30分からケアを開始しました。

今回初めてケアブースとなったステージは、広さは十分にあるものの窓もなくライトの光だけの



準備が整う前からケアを開始！



救護班も自転車に伴走。

遠藤関…？

あつ、失礼しました！



密封されたような空間でした。そんな閉塞感を吹き飛ばしてくれたのが、スポーツ柔整科の学生スタッフでした。明るい笑顔で受付を担当、アイシングやテーピングの際は助手として会員をサポートし、朝7時からブース撤収の5時過ぎまで男女とも一生懸命に頑張ってくれました。



指導する会員もつい熱が入る。

我々と同じ柔道整復師を目指す若者たちの懸命な姿に会員も刺激を受け、質問に答えるのはもちろんのこと、アイシングやテーピングのポイント、



ブースが静かな間に実技講習を行った。

ケアで注意していることなど自分たちの経験を伝えようと熱が入り、常連のランナーさんに「今年の先生達はニコニコとうれしそうで、いつもと違うな」などと言われてしまいました。

さらに、10時にフルマラソンがスタートした後は俵大輔会員によるストレッチの実技講習の時間を設けました。ひとつでも多く覚えたいと真剣な学生たちの姿に、自分にもあんな時があったのだと思い出し、忘れかけていた大切なことを教えてもらった気がしました。

■選手370名にケア・サポートを実施

午後から崩れると予報されていた天候も、幸いなことにレース終了まで雨が降ることもなく、能登和倉万葉の里マラソン名物とも言える「午前中は晴天、午後は雪」といった急激な温度変化もありませんでした。低体温症や脱水症状、脚がつって動けなくなるようなランナーも出ず、「今年が一番走りやすかった」という声も聞かれるなか、スムーズに370名のケア・サポートを終えることができました。

朝から一日をかけた活動に、今年もランナーや主催者や大会関係者、関係団体の皆さんからたくさん感謝の言葉を頂きました。これからもケア・サポートのボランティア活動を通じて石川県のマラソン大会を盛り上げるためのお手伝いをしていきたいと思います。



脱水や低体温症の心配もなくケアはスムーズに進んだ。



ケアを受けた選手より ありがとう

10キロ完走 46歳・女性(金沢市)

雪がなかった今年も、やっぱり練習不足になりました。レース前にケアしてもらおうと楽に走れるので助かります。次も必ず来ます。

10キロ完走 25歳・女性(白山市)

2階に行ってもなかったなので、今年はやっていないのかと思いました。去年の金沢マラソンで足を痛めて今日は10キロを走りましたが、今年も金沢マラソンに出るつもり!ほかの大会でもスタート前にやってほしいです。

フルマラソン完走 34歳・男性(富山県)

今年一番早いこの大会で初マラソンを走ることにしたのですが、やっぱりハーフとは違いました。後半のアップダウンと海からの風がきつく、ずっと脚がつりそうでしたが、ケアしてもらい何とか歩けるようになりました。でも、「ま井」はおいしかった!

フルマラソン完走 40歳・男性(金沢市)

前半の無理がたたリ、後半失速してしまいました。先週、東京マラソンを走ったそのままの勢いで目標タイムを目指したのですがきつかった!秋の金沢マラソンまでに鍛えて、なんとか3時間を切りたいですね。今日はこれで満足して温泉に入って帰ります。

フルマラソン完走 65歳・女性(福井市)

この大会を走るのならケアを受けるといいよと教えてもらいました。でも聞いていた2階にはなくて、半分あきらめていたら目の前に!脚も腰も丁寧にみてもらったし、本当に来てよかった。ありがとうございました。



教えて先生!



自分で出来る 簡単! ストレッチ

だいたい とうきん
～大腿二頭筋 編～

この間、一緒にテニスをしていた友だちが、急に太ももの裏が痛くなってボールを追いかけるのをやめてしまったの。歩けないほどではないけど辛そうだったわ。こうならないために、どんなストレッチをしたらいいの?



大腿二頭筋を傷めたんだね。この筋肉は太ももの裏側にあつて、ひざ関節を曲げたり外側にひねったり、股関節を後ろへ引いたりと大事な役割をしているんだ。俗に言う「肉離れ」をよく起こすので、普段からこの筋肉の柔軟性を保つことが重要になるよ。歩けるくらいだから大丈夫なんて軽くみないで、一度接骨院の先生に相談してみるといいよ。今回は、この大腿二頭筋が肉離れを起こさないように、柔軟性を保つためのストレッチを教えるね。

大腿二頭筋のセルフストレッチ法

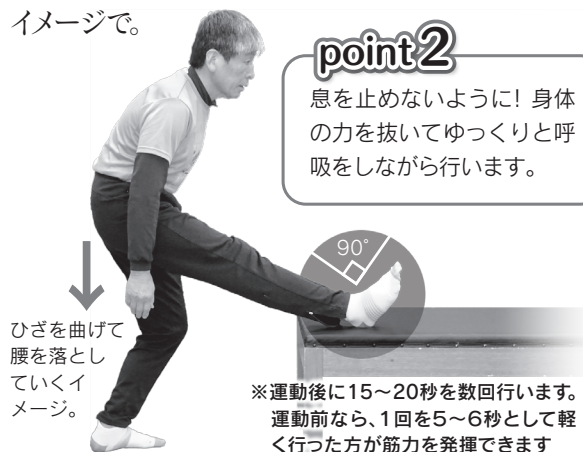
- 1 立って、ストレッチを行う側の下肢をベッドや台の上に乗せます。その時、乗せた足首の関節は90度を保ちます。



point1

台に乗せた方の脚のひざは無理に伸ばさなくてもよいです。

- 2 台に乗せた側の太ももの裏側が心地よく伸ばされるを感じながら、胸をひざに近づけるように上体をゆっくりと前に倒していきます。支えている方の脚のひざを曲げて腰を低くしていくイメージで。



point2

息を止めないように! 身体の力を抜いてゆっくりと呼吸をしながら行います。

※運動後に15～20秒を数回行います。運動前なら、1回を5～6秒として軽く行った方が筋力を発揮できます

- 3 仰向けに寝て行なう方法、座って行う方法もあります。詳しくは、接骨院の先生にお問い合わせください。



※ストレッチ法の詳細についてはお近くの接骨院にお問い合わせください(石川県柔道整復師会のHPから動画もご覧いただけます)。

あなたの街の接骨院の検索と
動画閲覧はこちらから
<http://jyuusei-ishikawa.jp/>





金沢南支部・北支部設立30周年 合同で記念式典・ 祝賀会を開催

平成 31 年 1 月 20 日（日）、ホテル金沢にて金沢南支部、金沢北支部設立 30 周年記念式典が行われ、多数のご来賓を迎えて記念すべき節目の年を祝いました。また、式典に先だち保険講習会と記念講演会が行われました。

記念式典

午後5時～

14名の会員が表彰されました。その後、両支部長が挨拶に立ち支部役員、会員の献身的な行動に感謝を述べさらに、西川典孝金沢南支部長が「精力善用・自他共栄の精神で地域に根付いた活動」を、



金沢南支部
西川 典孝支部長

金田豊茂金沢北支部長が「スポーツや災害の現場でのボランティア活動への参加」を呼びかけました。

また山野之義金沢市長からは、金沢マラソンでのボランティア活動に対する感謝とともに



金沢北支部
金田 豊茂支部長

に、「2019年は金沢市政誕生 130 年、そして新元号へと変わる大きな節目の年です。このような年に金沢南・北両支部が設立 30 周年を迎えられることはたいへん喜ばしいことです」と

支部長表彰 受賞の皆さん おめでとう ございます！

※敬称略、順不同。写真は
当日出席の皆さんです。

金沢南支部

市川 誠 河村三紀 窪田和樹 田中寿人
寺口智也 東 勝一 丸田克幸 岡本 透
北浦建司 城寶忠信 月田考紀 中川 涉
松村健司 森 繁彦



金沢北支部

山上隆之 小松英夫 竹野敬治 長永孝仁
吉川政寛 大平和幸 小倉弘行 森 淳
坂田浩之 嶽与志蔵 磯松俊也 松永日和
山田祐輔 福岡 亮





山野金沢市長はじめ、多数のご来賓にご列席頂いた。

祝辞を賜りました。引き続き、本会嶋谷清会長が、「目先のことにとらわれず原点に立ち返って、将来を見据えて歩を進めていこう」と力強く訴えました。

最後は、真酒谷清理事による閉式宣言にて式典は滞りなく終了しました。

祝賀会

午後6時～

はじめにご来賓の北信越柔整専門学校碓井貞成校長と久保洋子金沢市議会議員より心温まるご祝辞を頂き、西徹夫本会顧問弁護士の乾杯のご発声で祝賀会が始まりました。河崎千鶴さんのピアノ生演奏に浸りながらの楽しいひと時を過ごしました。公務でお忙しい山野市長も最後までご歓談され、中締めでは役員有志一同とともに壇上に上がり、万歳三唱で盛り上がりました。



有志一同で万歳三唱。

支部だより

能登支部

能登支部研修会・保険講習会

能登和倉万葉の里マラソンに向けて 事前研修会を開催

平成30年12月1日(土)午後3時より七尾市和倉温泉旅館「宝仙閣」において、能登支部保険講習会・能登和倉万葉の里マラソン事前研修会を開催いたしました。

保険講習会では、西川典孝保険部長より療養費の改定、日整からの通知、広告の制限、自賠責保険の被害者請求、県内の子ども医療費助成事業等について説明があり、各審査会委員からの現況報告などが行われました。その後会員からの疑問点に答えるなど、短い時間でしたが充実した講習会となりました。



西川保険部長が療養費の改定等について説明。



質疑も交わされ、中身の濃い講習会となった。



続いて高橋真哉会員を講師に能登和倉万葉の里マラソン事前研修会を開催、ケア活動におけるストレッチについて講習をして頂きました。高橋会員は体育大学出身という経歴を持ち、部

活動の遠征等にも帯同していますが、自身がケアを行なう際に注意していることやストレッチ法について細やかな説明をして頂きました。

なお、この研修会の様子はビデオで撮影して動画にまとめ、本会ホームページの会員サイトにアップされています。会員の皆様はぜひご覧ください。



高橋真哉会員が講師を担当。
実演しながらケア活動で有効なストレッチ法を解説した。

加賀支部

加賀支部親睦会・保険講習会 日頃の疲れも癒されました

平成31年1月12日(土)午後7時より、加賀支部親睦会がエムラインマーケット(小松市東町)において行われました。嶋谷清会長、森田病院院長 森田知史先生からご挨拶を頂いた後、西川典孝理事の乾杯で開宴。カラオケなどで大いに盛り上がり、少しお酒も入って皆和気あいあい、日頃の疲れも癒されました。二ッ谷剛彦副会長の中締めの後、閉宴となりました。



西川典孝保険部長



二ッ谷剛彦副会長

翌1月13日(日)午前10時より、小松市第一地区コミュニティセンター(小松市白江町)において西川典孝保険部長による保険講習会を開催しました。①療養費の改定 ②日整よりの通知 ③広告の制限について ④県内審査会より ⑤自賠責の被害者請求 ⑥県内の子ども医療費助成事業 ⑦その他について、それぞれ詳細な説明がありました。その後、二ッ谷剛彦副会長も加わり、質疑応答が行われました。

金沢北&南支部

金沢地区でも保険講習会開催

西川典孝保険部長を講師に、下記の日程で保険講習会が開催されました。主な内容は、療養費の改定や保険取り扱いに関する注意点について。



説明の後、会員から保険業務や普段の施術での疑問や問題点について質問があり、西川部長が丁寧に答えていました。

金沢南支部

日時 ■ 平成30年11月17日(土)

場所 ■ 白山市民交流センター

金沢南&金沢北支部合同

日時 ■ 平成31年1月20日(日)

場所 ■ ホテル金沢



❖柔道整復師養成学校の学生さんたちと、能登和倉万葉の里マラソンのケア活動に参加した。学校関係者から「ひと通り教えてあるがまだまだ何にも出来なくて、しかも寡黙」と聞いていたが、なかなかどうしてやるじゃないですか。ケアを終えた選手に「お疲れさまです。お氣をつけてお帰りください」と声をかけている。何が出来るかでなく、元氣な笑顔で疲弊したランナーの方に力を与えられること、私たちは教わりました。

❖会員学術研究発表の記事をご覧頂きたい。3演題中2題は、自身の闘病を基にした症例報告であり、いずれも病状は決して軽くない。発表を聴講しながら息をのんだ。他の1題も、病態をあらゆる角度から把握しようと努力し、対応を考え施術をしている姿が想像できる。発表されたお三方に心から敬意を表したい。(錦川)

❖いつまでも寒い日が続くなあと思っていました、花のつぼみも膨らみ春の準備が進んでいるようです。卒業、入学、入社という春があると思いますが、皆さんにはどのような春が訪れているのでしょうか。今年は元号も新しく変わります。今までと違う新しい場所で活躍される方々は、新しく一層引き締まった気持ちで臨まれるのではないのでしょうか。

本会は役員選挙の年となります。初心を忘れず氣を引き締めて春を迎えたいと思います。(川上)

❖高校の還暦記念同窓会がありました。神奈川県のお寺の跡継ぎで、当時、総持寺で修業をしながら門前高校へ通っていた良栄くんが42年ぶりに再会。いろいろと話をするうちに、良栄くんのお寺の檀家になんと!サザンオールスターズの桑田佳祐さんがいることが判明。ええええ!桑田が檀家!桑田佳祐も墓参りや法事をするのか!? 近年で一番の衝撃でした。(中野)

❖この編集後記を書いている頃は、ちょうど「春うらら」。冬から春への移り変わりの時期であり、のどかな雰囲気や穏やかな日の光を表現する言葉とのこと。そして「春爛漫」は、春の氣配が辺りに広がりが桜が咲き誇り輝いている様子を表すとか。春には希望を抱かせるイメージがあり、新しい環境に身を置く人々に「やる氣スイッチ」を押させる季節なのだろう。かなりガタが来ている身ですが、そのスイッチを私もポチろうと思います。(山本)

❖31年目を迎えた平成も、残りあとわずかとなりました。平成元年に開業をした私にとって、文字通りこの時代と共にいろいろなことを経験させて頂きました。広報の仕事も担当して20年になりました。広報に携わったおかげで、たくさんの会員の人たちとの交流もでき本当に感謝しております。次の年号が令和に決まり、また素晴らしい時代が来ると思います。そして次の若い人たちが活躍するのを楽しみに待っています。(小松)

❖先日、とあるお店である生き物をかたどった貯金箱を見つけました。その生き物とは、幻の怪蛇「ツチノコ」。体長は1mぐらいいで胴が太い、日本の未確認生物。私が子どもの頃からちよつとしたブームになり、友人と連れ立ってあてもなく野山を探し回ったことを思い出し、心の底から何か熱いものがこみ上げてきました。少年の心はまだ健在です。(太田)

❖村上英樹先生の講演会の中で、70歳を超えると25%、80歳を超えると40%の人が骨粗しょう性の脊椎圧迫骨折をおこし、円背や身長低下、慢性的な腰背部痛を起こすそうです。その原因として40%が知らない間に(氣にならないちよつとした外傷)、25%が転倒や尻もち、20%が物を持ち上げた時だそうです。

日頃から適度な運動を心掛け、いつまでも元気で頑張りましょう。(木藤)

❖近年、石川県でも漁獲量が増えてきたのが、魚偏に春と書くサワラ(鱒)である。50cm以下はサゴシ、50~70cmはヤナギ、それより大きい物がサワラと呼ばれ、成長とともに呼び名が変わる出世魚でもある。体内の余分なナトリウムの排出を促し、血圧上昇を抑制する働きがあるカリウムを多く含む魚として注目されている。私も50歳を過ぎたので健康に注意しないと…。(唐木)

❖原因:長さ18mの祭用丸太製旗竿を抱え移動中、数名が転倒した衝撃で左肘負傷。症状:左前腕の回旋運動困難、握力大幅減。経過:触診後、様々な操作を試すも良好ならず。立ったまま靴に指を突っ込み、履こうとしてよろけた際、左肘に整復音あり。輪状靱帯周囲に違和感1か月以上残存するも徐々に輕快。負傷名:肘内障。患者:54歳男性…は私でしたというオチ。(五十嵐)

ピバ・シティVOL.22 石整広報108 (2019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／嶋谷 清

■編集者／錦川 孝彦・川上 勝・中野 秀人・山本 久人・小松 英夫・太田 信幸・木藤 正幸・唐木 均・五十嵐 久智



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



撮影 加賀支部 佐藤 裕之会員

[小松天満宮の梅]

加賀藩三代藩主前田利常公が小松城に穩居の際、城北に当たるこの地に社殿を造営し、前田家の氏神である北野天神を鎮祭されたのが小松天満宮です。東に霊峰白山を望み、西は安宅の海岸に注ぐ梯川の畔にあつて今も厳かな風致を保っています。当時、名工と謳われた藩お抱え大工の山上善衛門の手になるもので、昭和36年、国重要文化財に指定されています。前田家代々の尊崇も篤く、祭神が文学の神と仰がれたこと、初代別当が連歌の第一人者だったこともあつて、多くの貴重な絵画、書蹟などが宝物殿に保管されています。

社地内には約100本の梅が植えられており、2月末には例年、馥郁と咲く花を撮影に訪れています。