



平成 25 年度
学術講習会・生涯学習講習会



開催日：平成 25 年 10 月 13 日（日）

主 催：公益社団法人日本柔道整復師会

後 援：産経新聞社

目 次

	頁
1. 特別講演 「我が野球人生に思う」 元プロ野球選手・監督 山本一義 先生	3
2. 学術講習会 富山大学寄附講座報告 「運動と柔道整復後療法」 富山大学大学院教授 西条寿夫 先生	5
3. 全国ボランティア活動報告 「公益社団法人鹿児島県柔道整復師会ボランティア報告」 公益社団法人鹿児島県柔道整復師会 野村哲夫 会員	6
4. 骨継ぎの知恵袋 「身近にある物を使った応急処置」 公益社団法人兵庫県柔道整復師会 五反田重夫 会員	9
5. はつらつ！健康 骨継ぎの知恵袋	17

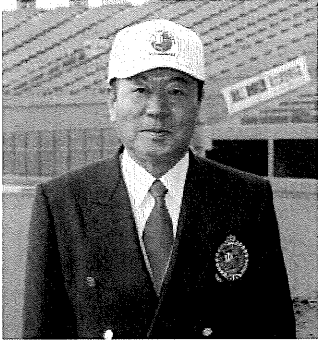
成 25 年度

学術講習会・生涯学習講習会式次第

- 11 : 50 開会式
開会の辞 公益社団法人日本柔道整復師会副会長 木山時雨
会長挨拶 公益社団法人日本柔道整復師会会長 工藤鉄男
- 13 : 00 特別講演
我が野球人生に思う
元プロ野球選手・監督 山本一義先生

謝 辞 公益社団法人日本柔道整復師会学術部長 松岡 保
- 14 : 40 学術講習会 富山大学寄附講座報告
運動と柔道整復後療法
独立行政法人富山大学大学院教授 西条寿夫先生
- 15 : 40 全国ボランティア活動報告
公益社団法人鹿児島県柔道整復師会ボランティア報告
公益社団法人鹿児島柔道整復師会 野村哲夫会員
- 16 : 00 骨継ぎの知恵袋
身近にある物を使った応急処置
公益社団法人兵庫柔道整復師会 五反田重夫会員
- 16 : 20 閉会式
閉会の辞 公益社団法人日本柔道整復師会副会長 萩原正和

特 別 講 演



「我が野球人生に思う」

元プロ野球選手・監督 山本一義

1. 我が野球人生に思うこと

プロ野球選手を夢見て頑張ってきた少年時代から、監督を経験し現在に至るまでの野球人生に思うことをお話します。

2. 青少年育成～体罰問題

少年野球を通じて青少年育成に携わる中で、最近話題になっている体罰問題を考えてみます。

3. 柔道整復師(トレーナー)にお世話になったこと

身体が資本であった選手時代、ケアーして頂いた体験をお話します。

運動と柔道整復後療法

～ 高齢化社会における柔道整復後療法の重要性 ～

富山大学大学院教授 西条寿夫

現在、我が国では高齢者が急速な勢いで増加しています。

2007年においては、我が国の75歳以上人口の割合は現在10人に1人の割合でしたが、2030年には5人に1人、2055年には4人に1人になると推計されています。

高齢者は、いわゆる寝たきりになるリスクが高く、要介護認定率を年齢別にみると、65-69歳では2.6%に過ぎませんが、80歳以上から要介護認定率が3割と急上昇しています。性別にみると、男性32.8%に対して、女性67.2%と女性に多いのも特徴です。今後、総人口に占める高齢者の割合が増大するに伴い、要介護認定を受けるお年寄りがますます増加すると推測されます。

このため高齢者の増加に伴って介護保険の総費用が年々増加しており、2000年は3.6兆円であった総費用が、2012年は8.9兆円に達しており、2025年には19-23兆円に達すると予想されています。

「要支援・要介護状態」に陥る原因として頻度の高いものは、脳血管疾患(脳卒中)21.5%、認知症15.3%、高齢による衰弱(老衰)13.7%、関節疾患10.9%、骨折・転倒10.2%などで、高齢化による中枢性疾患や運動器疾患が主な原因となっています。とくに、お年寄りにおける運動器の障害は、要介護や寝た

きりになる危険が高く、運動器症候群と呼ばれています。一方、最近の研究により、運動器が正常に動くことは、正常な身体活動を保つだけでなく、代謝や脳にも多大な影響を与えていることが明らかになりつつあります。

すなわち、運動は身体の代謝を亢進してメタボリックシンドロームの改善に役立つとともに、脳の老化に対する予防・治療効果があると考えられています。柔道整復術は、運動器の損傷を非侵襲的に治療するとともに、運動制限の原因となる痛みを治療致します。

これにより、柔道整復術は、心身両面に渡ってお年寄りの健康に貢献していると考えられます。

本講演では、運動によるアルツハイマー病やパーキンソン病の予防効果や神経新生(脳における神経細胞の新生)など、運動が脳に及ぼす効果について解説するとともに、柔道整復学講座において行なっている研究の最近の成果についても解説する予定です。

※後療法(こうりょうほう)は、損傷組織を回復させるために施す治療法です。

手技療法・運動療法・物理療法の三つによる生体反応を相乗的に作用させて、早期に回復させることを目的とします。

全国ボランティア活動報告

公益社団法人鹿児島県柔道整復師会ボランティア報告

公益社団法人鹿児島県柔道整復師会
会 員 野 村 哲 夫

はじめに

本会会員数は現在 242 名賛助会員 76 名合計 318 名となっております。しかし、近年、鹿児島県内におきましても、非会員の開業者(個人契約者)が増加傾向にあり、均衡が破られるのは時間の問題となっております。現在県内に 2 校の養成校がありますが、いかに卒業生を本会に入会していただくかが今後の課題となっております。

本会が一年間に行なうボランティア事業について報告いたします。

- 1月** いぶすき菜の花マラソン救護
- 7月** 中体連柔道大会救護
- 8月** ふるさと学園夏のお楽しみ会主催
- 10月** 妙円寺詣り柔道大会救護
- その他各種** 鹿児島市民スポーツ大会救護(マスターズバレーボール大会・市民ママさんバレーボール大会・市民バトミントン大会・市民卓球大会・市民生き生きフェスタ救護)等が会員の協力のもと行われています。

その他に登録されてはいませんが会員個人において多くのボランティア・トレーナー活動が行われています。

今回、1月に行われます「いぶすき菜の花マラソン」と8月の「障害者支援施設ふるさと学園夏のお楽しみ会」について報告いたします。いぶすき菜の花マラソンは、日本で最も早く開催される(1月第2日曜日)マンモスマラソン(今年第38回約2万人参加)として全国的に知られています。大変起伏がありきついコースですが、黄色一色の菜の花畑・池田湖・開聞岳・海と自

然の中を駆け抜けるため、完走すると何とも言えない達成感があり、また来年もと言う気持ちになるようです。



(スタート風景)

実行委員会と交渉の結果、平成15年に100余名(養成校学生含む)によりボランティアを開始しました。スタート2時間前の事前テーピングを皮切りに、中間地点のテーピング・ストレッチ、ゴール完走後のストレッチと10時間におよぶ活動となっていました。テーピングに関しては、賛助会員・養成校の学生も交え、フルマラソンにあたるテーピングの事前講習会(腰部・膝・下腿・足部を中心)を開催してボランティア参加者のレベルアップと意思の疎通を図りました。

どの地点においても多くのランナーの列ができるほど、たいへん忙しい状態で時間帯によっては休憩する暇もないほどでした。

結果として事前テーピング300余名、中間テーピング800余名35キロ地点ストレッチマッサージ500余名、そして声掛けは、数千人に及びます。1年目の我々のボランティア活動が大会実行委員・医療関係者に認められ、翌年16年より医療班スタッフとして事前会議に参加するようになりました。



(事前テーピング)



(15キロ地点)



(23キロ地点)



(35キロ地点)



(35キロ地点)



(低体温症続出：35キロ地点)

しかし、4年5年と運営していくうえでボランティア時間が大変長いため、スタッフの確保が困難となりました。

6年目より①事前調整テープ②15・23キロ地点のテーピング③35キロ地点のテーピング・ストレッチ・声掛けと3ブロックに分けそれぞれに担当者を設け各担当者がスタッフを募集する形態にしました。

活動時間

- ① 事前調整テープ チーム午前7時より9時まで
- ② 中間テーピングチーム(15キロ・23キロ) 午前10時～午後2時まで
- ③ 35キロ地点午前11時～午後3時30分まで

として活動時間・内容によってボランティアをする会員が、あまり無理がないようにしました。

これらを本会がバックアップしていくことでボランティアに大切な継続的な運営が可能となりました。

今後ともボランティアに参加する会員が自分に合った活動をしていくことで、少しでも多くのランナーに喜ばれる活動となるようにしたいと思います。

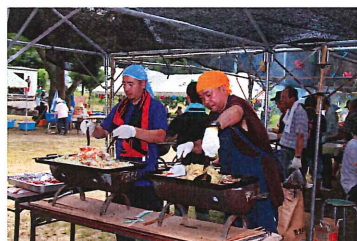
続きまして8月初めの日曜日に障害者支援施設ふるさと学園において行われています「夏のおたのしみ会」をご紹介します。



(障害者支援施設ふるさと学園)

この施設は平成12年に亡くなられた米永誓男先生(柔整師)が平成6年に設立された施設で、現在、娘さんの河野史代先生(医師)が引き継いでおられます。米永先生とのご縁で夏のおたのしみ会を開催して今年で18回目となりました。

夏のお楽しみ会とは川薩支部が中心となりバーベキュー等全部の材料仕入れをして焼きそば・焼肉・焼野菜・かき氷等を会員約35名で汗だくになり作り、園生66名職員・保護者の方総数約150名を招待して食事会を開催し余興をしたりゲームをしたりして楽しい時間を過ごします。



(準備に大わらわの会員達)



(会員によるギター演奏)



(ギター演奏に合わせて踊る園生)



(園生にお土産を貰って大喜び!)



(全員で、ハイ・ポーズ)

永いお付き合いで終始園生と家族的な雰囲気で行われるのが何より微笑ましい光景となっています。また、園長の河野先生におかれましては九州ブロック鹿児島大会において特別講演をしていただきました。

最後に参加会員一人一人に園生の手作りお土産をプレゼントされお開きですが、園生の「また来年もよろしくお願ひしまーす」の一言でこれまでの疲れも吹っ飛び「よっしゃ来年

も」と言う気持ちになります。今後とも末永く続けていきたいと思ひます。

平成25年4月より本会も公益社団法人へと移行しました。「ボランティアは継続なり」を念頭になお一層ボランティア活動に邁進していきたく思ひます。

身近なもので減災グッズを備えよう

5分で作れる「お手軽防災用品」

- 1 ペットボトルを利用した簡易固定法
- 2 ペットボトル応用編（コップ・ランタン等）
- 3 食品トレーを使った固定装具の作り方
- 4 レジ袋を利用した提肘
- 5 レジ袋を利用した止血処理（直接圧迫法）の仕方
- 6 新聞紙を折るだけ、新聞スリッパの作り方
- 7 新聞を折るだけ、固定装具の作り方
- 8 キッチンペーパーを折るだけ、紙マスクの作り方

公益社団法人 兵庫県柔道整復師会

五反田 重夫

1. ペットボトルを利用した簡易固定法

まず2Lのペットボトルを、幅の広い縦面2面と、狭い面2面を切り取る。(図Ⅰ)
手首の骨折と想定し、患部にタオルまたは布を巻く(下巻き)、そこに幅の広い方2枚を重ね合わせ、掌側に付ける。さらに幅の狭い方も2枚重ねにして背側に添え(図Ⅱ)、タオルの残りを巻きつける。(図Ⅲ)



(図Ⅰ)



(図Ⅱ)



(図Ⅲ)

タオルをすべて巻き終わったら、紐、ビニール紐などで止める。



2. ペットボトル応用編（コップ・ランタン等）

ペットボトルをはさみで切るだけ



ペットボトルランタン

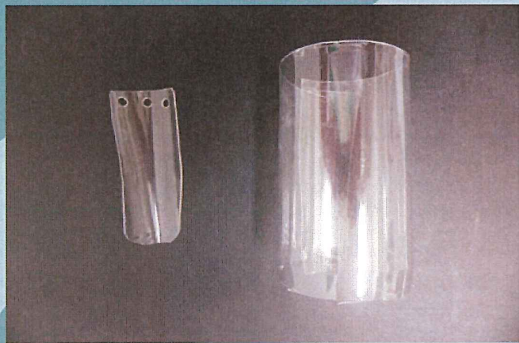


水を入れたペットボトルを底から照らす

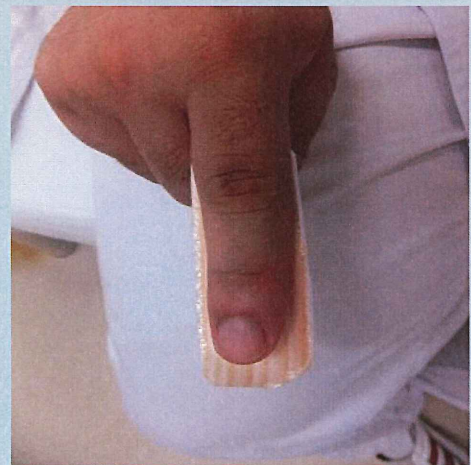
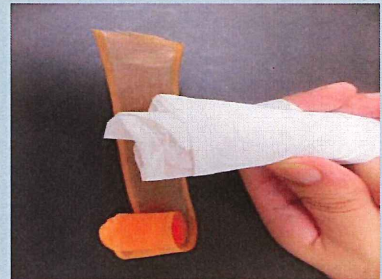
3. 食品トレーを使った固定装具の作り方

指の骨折・脱臼・靭帯損傷などの固定

ペットボトルの小を利用し、適当な大きさに切り取り、穴あけ器があれば蒸れない程度に穴をあける。



指に装着する時は、下巻きかわりにティッシュを巻き、その下に作成した固定具を添え、残りを巻ききってから、リボンなどの少し幅のあるもので巻いて固定する。同じように発泡スチロールでも代用できる。



4. レジ袋を利用した提肘

まず、袋の持手の横の部分(図Ⅰ)を縦方向に切り裂く(図Ⅱ)
次に、持手の輪っかを首に通し、すきまに患肢を通し提肘する(図Ⅲ)



(図Ⅰ)



(図Ⅱ)



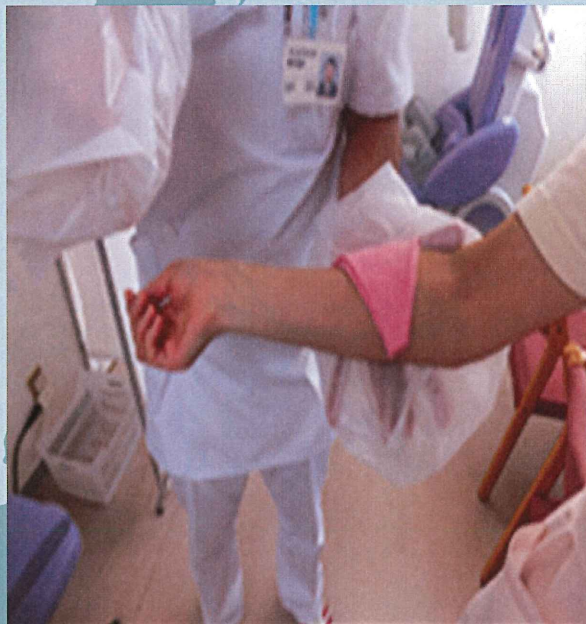
(図Ⅲ)

5. レジ袋を利用した止血処理(直接圧迫法)の仕方。

できれば小さめのレジ袋(図Ⅰ)を用いて、袋の中に手を入れた状態で出血部分(図Ⅱ)を強く圧迫(図Ⅲ)し、血が止まるのを待つ。



(図Ⅰ)

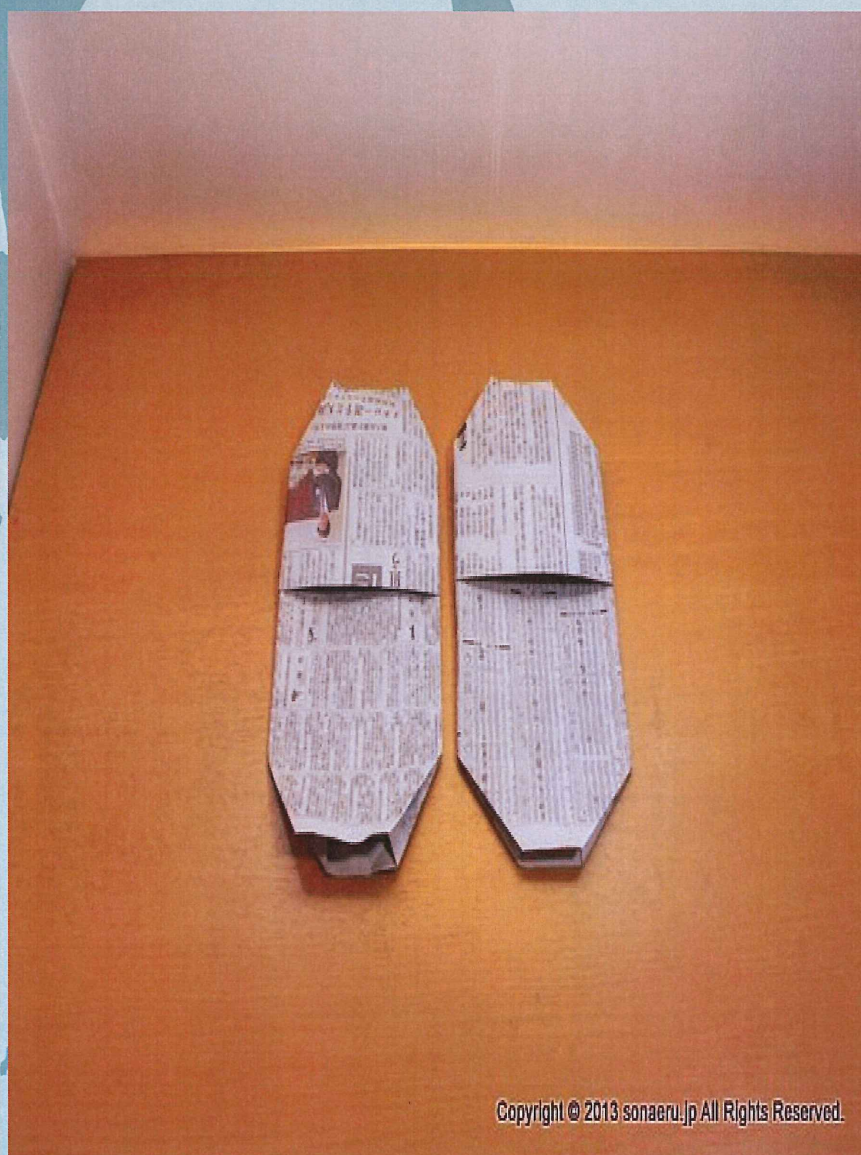


(図Ⅱ)



(図Ⅲ)

6. 新聞紙を折るだけ、新聞スリッパの作り方



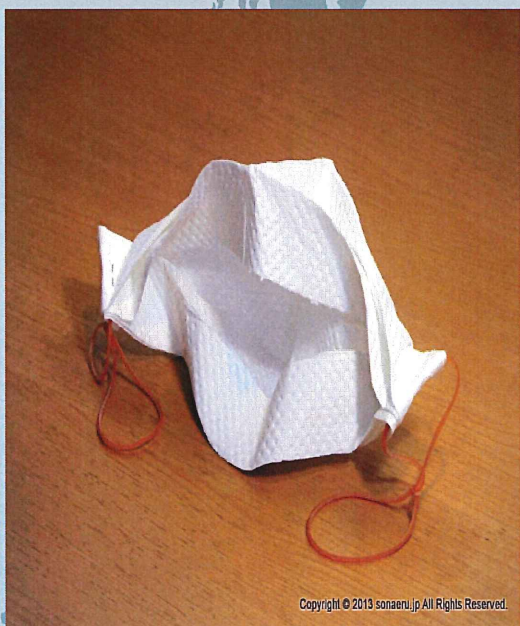
Copyright © 2013 sonaeru.jp All Rights Reserved.

7. 新聞紙を折るだけ、固定装具の作り方

一冊の新聞を部位に合わせて折りたたみ、
上下または左右にはさみ、タオルやハンカチにて巻きつけ固定する。



8. キッチンペーパーを折るだけ、紙マスクの作り方



材料は
キッチンペーパーと
輪ゴム・ホッチキス

学術講習会・生涯学習講習会

日本柔道整復師会 60 周年

はっらっ！健康 骨つぎの知恵袋

通院する子供たちのけがの傾向は

はつらつ健康 骨つぎの恵袋 ②

日本柔道整復師会60周年

文部科学省は、最近の子供について「体格面での着実な向上がみられるが、運動能力は瞬発力、筋力、持久力、柔軟性など全般に低下傾向にある」と指摘しています。

運動する機会が減っているためで、接骨・整骨院に来院する子供の中にも簡単な原因で骨折や捻挫をするケースがみられます。一方、



トップアスリートを目指す子供が、毎日過酷な練習でスポーツ障害を発症することも少なくありません。成長期は、骨や軟骨が発達途上のため、繰り返しの運動で腱や靭帯に引っ張られて痛みを起し、かかとや肘、膝、腰、肩などを痛める傾向にあります。幼児の場合、多くみられるのは頭、顔、胸の打撲です。頭が重い割に体幹が発達していないことが影響しています。手を引っぱられたときに起る肘関節の亜脱臼も少なくありません。部活動が盛んになる小中学・高校生では手の指、足、膝などの捻挫や打撲、骨折の割合が多くなります。子供のけがを防止するには、運動させる時間や屋外での遊びの工夫、適切な運動が重要です。家庭や指導者、医療機関が連携を深め、子供たちを支援していくことが大切です。

(日本柔道整復師会 山田俊志)

健康で骨太な子供に育てよう

はつらつ健康 骨つぎの恵袋 ③

日本柔道整復師会60周年

近ごろは転倒しても手をつかず、顔を地面にぶつけたり、手のつき方が悪くて手首を骨折してしまったりする子供も少なくありません。自分の体をコントロールする機能が低下しているためではないでしょうか。

子供を健康で骨太に育てるには、まず骨を丈夫にするカルシウムを適切にとる

カルシウムの1日当たりの摂取量 (上が男性、下が女性。単位:ミリグラム)

	18~29歳	30~49歳	50~69歳	70歳以上
目安量	900	650	700	750
目標量	700	600	700	650
	650	600	600	550
上限量		2300	2300	2300

ことが大事です。日本の土壌は欧米よりもカルシウム分が少なく、飲料水などから十分に吸収されないため、日本人はもともカルシウムが不足がちです。骨からカルシウムを奪うため「カルシウム泥棒」と呼ばれる砂糖や食品添加物のリン酸塩などを多く摂取する現代の食生活も影響しています。

1日のカルシウムの目標摂取量はだいたい600ミリグラムといわれています。牛乳で600cc分、シラス干しで100グラム、三角チーズ5個分、干しわかめ60グラムです。

こつした食品を積極的に摂取することに加え、適度な運動も大事です。骨に刺激を与えて丈夫にします。日光浴は体内にビタミンDをつくり、カルシウムの吸収を助けます。十分な睡眠も成長ホルモンの分泌を促します。

(日本柔道整復師会 小沢喜一)

バランス感覚を養う

はつらつ健康 骨つぎの恵袋 ④

日本柔道整復師会60周年

柔道整復師には、柔道経験者が多く、少年・少女の心身の健全育成、人格形成を目的として柔道教室での指導も行っています。

指導の基本は、①けがを最小限に抑えるためのトレーニング②形の練習③乱取りの3つです。その中で強く感じるのは、現代っ子はバランス感覚が悪く、すぐに転倒し、けがをしやすいくということです。



このため、子供たちのバランス感覚を養うことを目的に「ケンケン相撲」写真、「おんぶ相撲」を指導に取り入れています。片方の足を手で持って相手と押し合ったり、おんぶしながら押し合ったりするトレーニングです。楽しみながら筋力アップとバランス感覚が養われ、けがも少なくなりました。

また、小児ぜんそくやアレルギー性疾患を持つ児童の入室も多く見られます。入室して数年たつと、症状も軽減される傾向にあるように思われます。推測ですが、練習によって心肺機能の強化や新陳代謝の向上、運動による体力の向上が、いい方向に影響しているのかもしれない。

柔道を通じて、病气やけがをしにくい体力づくりと強い精神力を養っていく環境を提供していきたいと思っています。

(日本柔道整復師会 佐々木西盛)

けがを防ぐ手のつき方

はつらつ、健康 ⑤ 骨つぎの恵 知恵袋 日本柔道整復師会60周年

柔道では、まず受け身の取り方から学びます。受け身は倒れたり、投げられたりした際に体に受ける衝撃を少なくして身を守ります。

受け身は腕だけでするのはではなく、体全体でするように心がけ、顎を引き後頭部を打たないようにします。投げられたときには体を丸くして衝撃を分散させ、無理に我慢せずに転が



るのです。

普段の生活の中でも激しい転び方をしてけがをすることがあります。受け身の原理を応用すれば、思わぬ大けがを防ぐことができます。

図は後ろに転んだときの手のつき方です。

体を支えようと、指先を倒れる方向に向けて手をつくくと、肘が曲がりにくく、手首や肘を骨折しやすくなります。肘や手首が曲がりやすいようにすれば、衝撃が吸収されます。

ただ、必要以上の外力が加わったときには、骨折などのけがは避けられませんが、あくまで最小限の予防なのです。

日本柔道整復師会では、柔道を基本とした転び方を取り入れた「転び方教室」を開催しています。

次回は具体的な受け身の取り方を解説します。

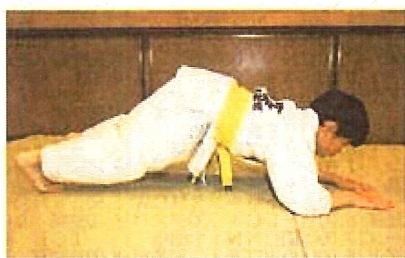
(日本柔道整復師会
竹内康、小沢喜一)

前受け身で体を守る

はつらつ、健康 ⑥ 骨つぎの恵 知恵袋 日本柔道整復師会60周年

近ごろの子供は転倒したときに手をつかずに顔や頭を地面に打ってしまったり、手のつき方が悪く、手首を骨折してしまったりします。こうしたけがを防ぐためには、柔道の「前受け身」＝写真Ⅱをうまく活用しましょう。

転倒した際、初めに接地するのが、手のひらから肘



の部分です。前に倒れる際、手だけで体を支えようとすると、手首に衝撃が集中し、けがにつながる可能性があります。両肘を曲げ、手から肘の部分全体を八の字にして地面に打ち付けることで衝撃を和らげます。また、肩から肘までの部分で体を支えて顔やおなかを守ります。手の骨折を防ぐため、手のひらは指先を外を向かないようにすることがコツです。

転倒したときに自然と体がその動作をするよう実際に練習してみよう。

柔道の経験のない人が、立った状態の高い位置から倒れて受け身をする危険です。最初は床や地面でなく、壁を利用して手のつき方を練習するとよいです。壁に慣れたら、次は布団の上で、立ち膝の位置から低い姿勢で行います。さらに立った状態から低い姿勢で練習してみよう。

(日本柔道整復師会
谷口紀章)

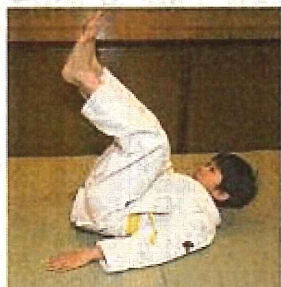
後ろ受け身で頭を守る

はつらつ、健康 ⑦ 骨つぎの恵 知恵袋 日本柔道整復師会60周年

前回は、前方に転倒したときに顔とおなかを守る転び方を紹介しました。後方に転倒したときは頭や首、背中、お尻などを打つことがあります。

今回はその防止法として柔道の「後ろ受け身」＝写真Ⅲを紹介します。

後方に転倒したとき、後頭部を打たないように口を閉じ、目線をおへそへ向けるようにします。すると、体も丸くなり、ゆりかごが揺れるように体が地面に当た



り、背中やお尻の衝撃も和らぎます。

接地は、両手の指先を足の方に向け、肘を伸ばして腕を体に対して30〜40度の角度に広げ、手のひらと腕全体でつきます。こうすることで肘や肩のけがも防止します。

練習として、まず布団の上で両膝を手で抱え、体育座りをして、揺りかごのように転がってみましょう。そのとき、頭が振られ、後頭部を打たないように目線はおへそからそらさないようにします。

それができるようになったら、転がった際に両腕を30〜40度くらいに開き、腕全体を使って布団をたたきます。慣れたら、しゃがんだ姿勢から後ろ受け身を練習します。

立った状態で高い位置から倒れて後ろ受け身をする危険です。絶対に行わないでください。

(日本柔道整復師会
谷口紀章)

肩のけがを防ぐ横受け身

はつらつ、健康 ⑧

骨つぎの恵 知恵袋

日本柔道整復師会60周年



日常生活のような転び方では、けがをするのか、予想がつきません。いかなる事態にもけがをしないための心掛けが必要です。今回は横に転倒したときに肩のけがなどを防ぐ「横受け身」＝写真Ⅱを取り上げます。

受け身の練習に入る前に体を畳になじませるための準備運動をします。畳の上におお向けになり、両腕を体に対して約30度の角度に広げます。頭を上げ、口は

閉じます。おへそをしつかり見ながら右手と右足を約30°程度上げてから下ろし、畳を軽く打ちます。左側も同様に行います。これを10回程度繰り返します。

続いて、右の横受け身を練習しましょう。相撲の蹲踞の姿勢をとり、右手を畳と平行に出し、左手は左太ももの付け根に置きま

す。この姿勢から左足に重心を移し、右足を浮かせてゆっくり左足の斜め前方向に移動させます。体は自然に右横後方に傾き、お尻から倒れるので、右腕全体で畳を打ちます。このとき左手は左のおなかにあてます。頭を上げ、口を閉じて目線をおへそに向けることが大事です。左の横受け身も同じ順序で行います。

（日本柔道整復師会 木暮昌利）

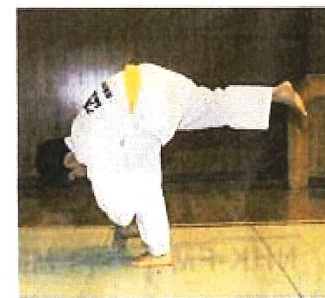
前回り受け身で衝撃を吸収

はつらつ、健康 ⑩

骨つぎの恵 知恵袋

日本柔道整復師会60周年

柔道整復師の多くは少年柔道の指導者として活動しています。「受け身」の指導では、最初に補助的な運動をして筋力や柔軟性をつけさせています。



例えば、腕立て伏せの体勢で相手が両足首を持って手押し車のように押しはわかせます。慣れたら相手が少し勢いをつけて押し、両手を離すと前方に転がります。単なるで

んべり返しですが、体を回転させて衝撃を吸収する「前回り受け身」＝写真Ⅱの基礎練習になります。頭から突っ込む状態になると危険なので自分の身体能力に応じて練習する必要があります。

それを「左前回り受け身」を説明します。左足を一歩前に出し、両膝を軽く曲げます。左右の足を結ぶ線を底辺とした正三角形の頂点に右手のひらを畳につけてます。指先は内側に向けま

す。左手は甲を上にして親指を内側に向け、右手と左足の間へ滑り込ませるように入れます。同時に右足で蹴り上げ、左腕と左肩、腰で半円を描くように回転し、右半身と右腕で横受け身をとりま

（日本柔道整復師会 竹内康）

大げがをしないために

はつらつ、健康 ⑨

骨つぎの恵 知恵袋

日本柔道整復師会60周年

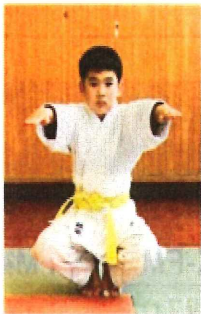
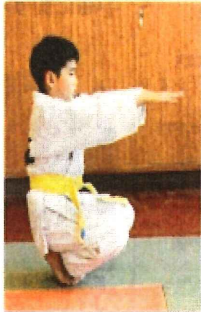
歩くということは、わずかな時間、片足立ちをしているのと同じ状態です。片足立ちをすることで、お尻の周り、太もも、ふくらはぎなどの筋

肉を総合的に鍛えることができます。また、腰の筋肉を鍛えて体のバランス能力を高める効果もあります。転倒を予防するしっかりとした歩き方にもつながっていきます。

では、やり方を説明します。滑らない床の上で、最初は壁などに片手をつけて、片方の足を上げ、片足で1分間立ち続けます。

お相撲さんは仕切りのときに、しゃがんでつま先立ちする蹲踞の姿勢「写真Ⅱ」をとり

（日本柔道整復師会 谷口紀章）



はつらつ健康 ⑫

日本柔道整復師会60周年

バランス感覚が悪く、転びやすい子供たちの補強運動として、柔道教室では、おんぶして歩かせたり、走らせたりするトレーニングを取り入れているところがあります。おんぶをして全体に負荷をかけることで足の指先に力が入り、畳をしっかりと足の裏でつかむ感覚を作り出すことができます。

ふだんの生活では、子供

転ばぬ先の靴選び

私たちは靴を履いて動き回りますが、足に合わない靴を履くと、思わぬけがにつながります。靴の中で足が動いてしまいう靴を履くと正しい歩行ができません。ひざの関節、筋肉へのストレスがかかり、体のバランスを崩し転倒しやすくなります。それだけに靴選びはけが

予防のために大切なことです。足の大きさに合った靴を選ばないと、第一に、足のかかとを靴の後ろにしっかりと合わせて、指先が靴の中で曲がるのを避けます。また、足の指の付け根の部分で曲がるのを避けます。ただ、靴全体がクニヤクニヤと、軟らかく曲がってしまつものは適しません。

足が地面に着くときは、かかとから着地するため、かかとのしっかりとした靴を選びましょう。

(日本柔道整復師会 八木通秋、小沢喜一)



足が地面に着くときは、かかとから着地するため、かかとのしっかりとした靴を選びましょう。

(日本柔道整復師会 八木通秋、小沢喜一)

首回りを鍛えよう

はつらつ健康 ⑪

日本柔道整復師会60周年

おおむけに寝て頭を持ち上げる姿勢が何秒間できますか。首の筋肉が弱いと、後ろに転倒して頭が振られたとき、そのまま地面に後頭部を打ちつけ、思わぬ大けがにつながる可能性があります。こうしたけがの予防には、頭を支える首の筋肉を鍛える必要があります。



の回りの筋肉を鍛えますが、額や後頭部、側頭部に手を押し当て、首の力で手を押し戻す運動を数秒間するだけでも鍛える効果があります。また、おおむけに寝て頭を

持ち上げ、目でおへそを見るようにしながら歯を食いしばります。この状態を30秒くらい維持します。写真。

(日本柔道整復師会 小沢喜一、谷口紀章)

子供の成長とけが

はつらつ健康 ⑬

日本柔道整復師会60周年

「最近の子供はちょっとのことだけでけがをする」とよく耳にします。奈良教育大学の笠次良爾教授が学校管理下のけがの特徴をまとめ、データをみてみると、1970年以降、けがの発生率は確かに増加する傾向にあります。

施設での安全上問題のある遊具などの撤去や、危険な遊びの制限などが背景にあると思われる。20歳までの人間の成長過程を示した米学者、スキヤモンの発育発達曲線では、神経系統は5歳ごろまでに80%の成長を遂げ、12歳ごろには、ほぼ100%になるとされます。神経系の発育に重要な幼少期にさまざまな身体操作を制限したまま中学生になり、クラブ活動などで高度な運動をする環境に切り替わってしまうことで、けがの発生率を高めていると考えられます。

柔道は競技の特性上、倒れない身体操作が養われ、受け身の練習で、安全に倒れる方法を身につけることができます。中学校の武道必修科目に柔道が採用されましたが、けがの発生率を減少させるには、より若い年代からの柔道の習得が必要と思われる。

(日本柔道整復師会 川口稔)

「歩き」は運動の基本

はつらつ健康 ⑭

日本柔道整復師会60周年

厚生労働省の調査によると、成人の1日当たりの平均歩数は、男性で7200歩、女性で6400歩。意識して歩くことを心掛けましょう。

運動の基本は歩くことです。ウォーキングは足、腰の筋力を鍛えます。1日1万歩が理想とされていますが、1日1万歩を歩くと、約300kcalのエネルギーを消費し、ふだんの食生活で体内に余分に蓄積された脂肪を燃焼させることができます。継続することで、肥満や高脂血症といった生活習慣病のリスクを軽減することが期待されます。



「失敗しないように前もって準備しない」という意味のことわざに「転ばぬ先のつえがあります」というのは、転ぶ前につえを使って体のバランスを保つ「転倒予防」を表しています。柔道整復師は転倒予防、介護予防にも取り組んでいますが、けがや病気で介助や介護を受けたいよう健康管理をすることが「転ばぬ先のつえ」となるのです。

(日本柔道整復師会 宮下治由)

健康を保つための運動

はつらつ健康

骨つぎの恵袋

日本柔道整復師会60周年

⑪

健康を保つための運動の重要性は誰もが知っています。それでは健康を保つための運動とは、どのようなものなのでしょう？

五輪メダリストや一流のプロスポーツ選手は並外れた体力と技術を披露し、われわれを魅了します。しかし、そのために過酷なトレ

息が弾み、汗をかく運動の例

運動強度の指数	指数
ボウリング、ハレーボール、社交ダンス	3.0
卓球、ラジオ体操第1	4.0
野球・ソフトボール、サーフィン	5.0
ジョギング、サッカー、スキー、スケート	7.0
柔道、空手、ランニング	10以上

※厚生省の資料より。基準では運動強度の指数「3」以上の運動を1時間の合計で「4」行う

ーニングを重ね、多くの選手がけがや障害を抱えています。勝利の喜びに浸りながらも身体はボロボロといった状態も珍しくありません。こうした運動は健康とは対極にあります。

厚生労働省は「健康づくりのための身体活動基準」で、スポーツや体力づくりで体を動かす運動量の目安を示しています。

それによると、18〜64歳で「息が弾み、汗をかく程度」の運動を毎週60分行うとあります。表はその例ですが、こうした活発な運動を心掛けることで、生活習慣病や生活機能低下のリスクを減らせるそうです。

健康のためには、激し過ぎず、楽しく生涯を通じて続けられる運動をすることが肝要です。個人差はありますが、年齢や性別、体力、好みに応じた運動を自分自身で見つけることが大切です。

（日本柔道整復師会 岩本芳照）

深呼吸の効能

はつらつ健康

骨つぎの恵袋

日本柔道整復師会60周年

⑫

肺は体内に酸素を送り込む重要な器官です。酸素が体に回らなければ、体にエネルギーを作り出せません。肺は年齢を重ねることに機能が低下していきま

す。一日に一度は深呼吸して肺の機能を活性化させることが大切です。深呼吸をすると、脳が活性化されて集中力が高まります。血糖値や血圧を下げ、胃腸の運動を活発にする効果もあるようです。丸

くなった背中を無理なく伸ばす。



日本柔道整復師会 高田保

はし、筋肉と内臓のストレッチ効果によって肩こりやストレスの解消にも役立ちます。やり過ぎない程度で毎日5分ほど行いましょう。体全体を使って深呼吸すると、さらに効果的です。

方法はとても簡単です。①肩の力を抜いて肺の中にある息をすべて吐き出しましょう。②両手指を体の前で組み合わせ、手のひらを前方に向け肘を伸ばします。

③そのまま息を吸いながらゆっくり腕を上げます。④息を吐きながらゆっくり腕を下ろします。これを5回程度繰り返します。

深呼吸はどこでも簡単にできる運動です。毎日続けて、健康維持に役立ててください。

運動不足のサイン

はつらつ健康

骨つぎの恵袋

日本柔道整復師会60周年

⑬

デスクワークや車の運転など体をあまり動かさない仕事をしていると、運動不足になりがちです。今回は運動不足のサインについて紹介します。

体重は毎日の生活や運動で消費するカロリー（エネルギー）と、食事で摂取するカロリーとのバランスで増減します。おなかが出てくるのは摂取したカロリーを消費できず、脂肪となっ



て蓄積されてしまったためです。「太った」と思ったら運動を心掛けましょう。運動不足になると、中性脂肪などの血中脂質も高くなります。中性脂肪は食事で摂取した糖分や脂肪分などが分解吸収されてできません。血液中を運ばれて脂肪細胞に蓄えられます。数値が高いのは食べすぎや運動不足のサインといえます。特別な病気もないのに、ちょっと体を動かすと、動悸がしたり、息切れしたりするのも運動不足の表れです。運動を心掛け心肺機能を鍛えることが大切です。また、肩こりやイライラ、不眠、便秘もその兆候といえます。運動で血液循環を高め、精神的ストレスを解消することで改善が期待できます。

（日本柔道整復師会 大河原晃）

働き盛り 体も心も健康に

はつらつ健康 骨つぎの恵袋 日本柔道整復師会60周年



長く続けられる
スポーツを
楽しもう

厚生労働省の健康施策「健康日本21」では、生まれてから死ぬまでの生涯を「幼年期(育つ)」「青年期(学ぶ)」「壮年期(働く)」「中年期(熟す)」「高年期(稼ぐ)」の6段階に大別しています。

足、ストレスの増大からさまざまな健康問題が表れ始める時期です。自殺や不慮の事故が青・壮年期死亡の多くを占めています。

青年期は骨の成長が止まる一方、比較的重い負荷を伴う運動も可能になります。壮年期の社会生活を健康に送るための体力づくりが大切な時期です。

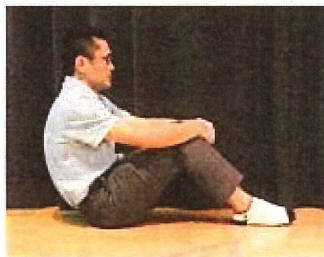
青年期での運動、スポーツは精神的、社会的成長にも寄与し、その後のストレスへの適応性が高まるという研究結果もあります。しかし、自分に適した運動方法を知られている人は壮年期で6割程度です。

青・壮年期に、年齢を重ねても長く続けられるテニスやゴルフなど適度なスポーツに参加することは、健康な体と心を維持しながら、友人や同僚、取引先との良好な人間関係を築くことにもつながります。

(日本柔道整復師会
森川伸治)

日常生活での姿勢を大切に

はつらつ健康 骨つぎの恵袋 日本柔道整復師会60周年



直立二足歩行は、他の動物とは異なるヒトの大きな特徴の一つです。重い頭を支えることが可能になり、脳が発達。手で道具を使えるようになりました。その直立二足歩行の支えとなっているのは、おわん状の形をした骨盤とS字状にカーブした背骨なのです。

なっています。クマやイヌの骨盤をみると、ヒトよりも縦長でバランスがとりづらく、立つことはできても長く歩くことはできないのです。また、背骨もS字状に湾曲していることで、自動車やサスペンションのよう

に体に加わる衝撃を和らげているのです。それだけに骨盤や背骨の形を崩すような姿勢を日常生活の中でとらないようにすることが大切です。特に体育座りや写真や足組み座りを長時間にわたって続けないことを勧めます。

体育座りをすると、背骨が丸くなり、背骨のS字状カーブがなくなり、足組み座りは、体の重心がずれて骨盤が不安定になります。何気なく崩した姿勢によって、背骨や骨盤に負担がかかり、痛みや腰痛につながる可能性があります。普段から姿勢には気を使いましょう。

(日本柔道整復師会
松村圭一郎)

運動後の筋肉痛…対処法は?

はつらつ健康 骨つぎの恵袋 日本柔道整復師会60周年



健康のためにスポーツを楽しむ人が増えてきました。今回は、久しぶりの運動で起きた筋肉痛の対処法を紹介しましょう。

筋肉痛は2種類あります。1つは激しい運動中や運動直後に突然、筋肉が強収縮して痛む「筋肉けいれん」です。

「足などがつる」状態をいいますが、これは一時的な症状です。けいれんした筋肉を徐々に伸ばせば痛みは和らぎます。その後も運

動を続ける場合、テーピングや湿布、マッサージなどで、血行を促進する処置を行うとよいです。

もう1つは、運動した翌日や翌々日に痛みが生じるケースです。これは運動による筋肉の損傷を修復・強化する過程で生じる炎症が原因となります。1、2日たっても動作がきこなくなるときの痛みがあるときは、冷湿布をします。痛みが和らげば軽いストレッチや写真や伸縮テープピンクなどをしましょう。

この状態になるのは、明らかに運動量が多すぎるからです。最初は軽い運動を行い、徐々に運動量を増やしてください。

十分に準備運動と整理運動をして、少し筋肉痛があってもウォーミングアップしているうちに気にならない程度になる運動量が適切です。

(日本柔道整復師会
大西辰博)

四股立ちで足腰強化

はつらつ健康 骨つぎの恵袋

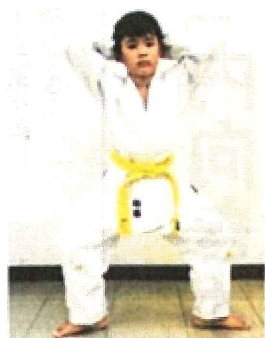
日本柔道整復師会60周年

23

をとらずにできる日本伝統の足腰強化法があります。それが「四股立ち」です
 写真

体力に衰えを感じるのは足腰からです。いつしか階段の上り下りや坂道の歩行に息が切れるようになり、次第に腰や膝にも痛みが表れます。

日ごろの運動不足を自認する人は多くいますが、運動を始めたいと思っても時間や場所、方法が分からないという理由で実践できずにいるケースが少なくありません。「もう一度、足腰を丈夫にしたい」と考えている人に、手軽に場所



日本柔道 整復師会 大西辰博

女性に多くみられる股関節の障害の発生を予防し、高齢者が骨折しやすい太ももの骨の骨密度を高める効果もあります。O脚の予防と治療、こりの改善にも役立ちます。次回は、具体的な練習方法を紹介します。

手軽で簡単 四股立ち運動

はつらつ健康 骨つぎの恵袋

日本柔道整復師会60周年

24

ってください。両足を肩幅の1.5〜2倍に開き、つま先はなるべく外に向けて腰を少し落として立ちます。

四股立ちのトレーニング方法はいたって簡単です。女優の森光子さんが健康と若さの秘訣として毎日やっていたスクワットにも少し似ています。

まず、転倒しないように壁に背を当てたり、いすの背もたれを持ってたりして立てます。



日本柔道整復師会 大西辰博

その姿勢から膝をつま先の方向にゆっくりと曲げます。膝がつま先を越えず、内に入らないように意識するのがコツです。さらにゆっくり腰を下げます。できれば太ももが床と平行になるくらい腰を下ろせば理想的です。そして、ゆっくりと腰を持ち上げ、最初の姿勢に戻ります。

日本柔道整復師会 大西辰博

1日に10回ずつ3セットを休憩を入れながらやると効果的です。1〜2カ月すると、自然に腰が下がるようになっていきます。ただし、あくまでも足腰の強化法ですので、腰や膝に病気のある方は無理をしないでください。自分の脚力と柔軟性に応じて徐々に行うことが大切です。

働き盛り世代のけが予防

はつらつ健康 骨つぎの恵袋

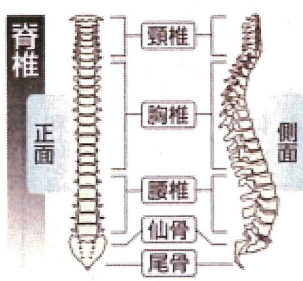
日本柔道整復師会60周年

25

方に、胸椎は後方に、腰椎は前方に、仙骨は後方にS字状に緩やかに湾曲しています。イラスト。

青・壮年の人たちは社会や家庭で重要な役割を担う年代です。けがで入院などしてしまつと、社会や家庭に大きな影響を与えることになり得ます。そこで、けが防止に役立つ無理のない体の使い方を伝授します。

まずは健康の基礎である背骨です。背骨を後ろから見ると、まっすぐ縦に椎骨が並んでいます。頸椎は前



日本柔道整復師会 松岡保

重量挙げの選手がバーベルを挙げる際、頭を上に向けて(頸椎を強く後ろに反らせて)いる姿を見たことがあると思います。腰に負担がかかる前に頸椎を反らせることで、背中の筋肉が緊張し、椎骨がよい状態のS字状に保たれます。この結果、椎骨への負担が軽減されるからです。ふたんから体に負担がかかることをする前に、首を上に向けて立ち上がってみましょう。ぎっくり腰などのけがを予防できます。

接骨術の源流—中国

はつらつ健康
骨つぎの恵袋

日本柔道整復師会60周年

15

これまで子供を中心にしたがの予防法など紹介してきましたが、ここで、ちょっと一休みして、柔道整復師の技術である接骨術の源流をさかのぼりたいと思います。

柔道整復師は、厚生労働大臣の免許を受けて、接骨院や整骨院として開業し、骨折や脱臼、捻挫、打撲、挫傷などのけがを施術しています。その原点である整骨術の歴史は古く、紀元前に中国で編纂された世界最古の医学書『黄帝内経』に「按摩」療法としての記述があります。按摩の「按」は「押さえる」、「摩」は「なでる」という意味があります。隋（581～618年）の時代には、骨や関節

の損傷を治療する専門職が設けられていました。

一方、日本では、奈良時代の718年に発布された「養老律令」にある「医疾令（医療制度の法令）」の中に、初めて「接骨術」に関する記述が出てきます。すでに、このころには「接骨術」が日本に普及していたとみられます。

663年に日本は、百濟救援を目的に朝鮮半島に兵を送り、唐・新羅の連合軍と戦って敗れました。この白村江の戦いをきっかけに日本は、軍事力の強化と中央集権国家の確立を目指し、中国の律令制度を積極的に導入しました。

律令の「律」は刑罰についての規定、「令」は政治や経済など行政に関する規定です。中国の律令制度に盛り込まれていた「接骨術」をはじめとする医療制度の法令も整備され、現在の礎となっていきました。

（日本柔道整復師会
大河原晃）

接骨術の源流—日本

はつらつ健康
骨つぎの恵袋

日本柔道整復師会60周年

16

奈良時代に施行された養老律令の中にある「医疾令」は、医療に関する日本最古の法典です。

医療関係職員の任用や考課、学生の教育、薬園の運営、採薬・投薬など医薬全般にわたるさまざまな規定が事細かに収められています。

当時、「柔道整復師」の役割は、「按摩師」という専門職が果たしていました。按摩師の技術を学ぶ学生は「按摩生」と呼ばれ、医疾令をみると、「按摩生は按摩、傷折（打撲、捻挫、骨折など）および刺縛（針による血抜きや骨折の固定）の法を学べ」と書かれています。

按摩師になるための修業期間は3年でした。現在、

柔道整復師の資格をとるには、国が認定する専門学校・大学で、3年以上かけて専門知識を修得し、国家試験に合格する必要があります。

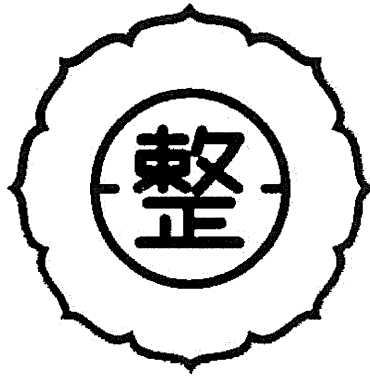
単純には比較できませんが、当時も今も不思議と「修業期間」が一致しています。

ちなみに、体療（内科医師）の修業期間は7年でした。歯科は4年、針治療を施す鍼師は7年だったそうです。

また、医疾令には「学生は雑役などせず、勉強だけに励め」とも書かれています。現在の学習指導要領に当たる内容のほか、試験不良者への罰則、教師に対する授業態度、授業日数の規定なども明記されていました。

国の安定を急ごうと、朝廷が人材の育成をはじめ、医療制度の確立に腐心していたのがうかがえます。

（日本柔道整復師会
大河原晃）



公益社団法人日本柔道整復師会

住所：〒110-0007 東京都台東区上野公園 16 - 9

電話：03 - 3821 - 3511

FAX：03 - 3822 - 2475

ホームページ：www.shadan-nissei.or.jp