

日
整

はつらつ!



●目次

●柔整サロン	これからの柔道整復師のあり方	1
■	輝ける未来への取り組み〈東北ブロック〉	4
私たちが柔道整復師は全国各地で活躍しています		
●	講習会・公開健康講座・学会	7
	東京都 第10回市民公開講座／第78回東京都委託柔道整復師講習会 石川県 救護ボランティア基礎研修に参加日赤石川県支部主催 滋賀県 生涯学習研修会 鹿児島県 第1回鹿児島県民講演会	
●	スポーツボランティア関連活動	10
	青森県 初の形競技会を開催 第27回青森県少年学年別柔道選手権大会 山形県 第1回少年少女柔道大会 新潟県 陸上競技ボランティア活動報告 石川県 第25回石整旗争奪少年柔道大会 愛知県 第21回愛整杯争奪少年少女柔道大会	
●	私の夢 「挑 戦」	15
■	学術シリーズ (第11回) 腰痛について	16
●	本の紹介 「生活体力を高めるエクササイズ」介護寝たきり予防	18
	アイデア募集 骨継ぎの知恵袋	19
	学術部からのお知らせ	19
	《ちょっといい話》	20
●	投稿	21
	起倒流有縁の地 東京愛宕神社、講道館柔道資料室を訪ねて	
●	国際部報告会、学術・生涯学習講習会開催のお知らせ	22
■	平成24年度公益社団法人日本柔道整復師会主催学術大会一覧	14
■	表紙解説	19
■	日整文芸	23
■	編集後記	24

●Web Page 日整ホームページ掲載記事 <http://www.shadan-nissei.or.jp/>

ここからは日整ホームページ掲載記事となります。

トップページの最新情報、健康情報誌「日整はつらつ！」VOL. 5または「日整はつらつバックナンバー」から入り当ナンバー広報誌をクリックしてご覧ください。QRコードもご利用ください。



柔整サロン

これからの柔道整復師のあり方

東北柔道連盟会長

くつざわ ゆき お
沓澤 行雄 氏に聞く

聞き手 東北ブロック広報部長

齊藤 勝典

今回、東北柔道連盟会長になりました沓澤行雄先生に、これからの柔道整復師のあり方をご教示いただきましたのでご紹介します。

先生は経歴のとおり、新庄北高等学校より柔道に進まれ、日本大学時代はもちろん、多くの大会などで活躍されました。そして日本大学山形高等学校で社会科の教師、柔道の教師として多くの生徒を育てられました。その中には大学生になって各種の大会で優勝した選手も数多く輩出されたとのことでした。

日本大学山形高等学校時代に先生に柔道を習い、先生の指導で柔道整復師の道に進まれ、社団法人山形県接骨師会の理事となって活躍されている先生もおられます。まさに柔道をよく知り柔道整復師の理解者です。

よく先生は大会の挨拶や会合など、特に青少年の大会では「柔道は礼に始まり、礼に終わるのはもちろんですが、勝って奢らず、負けてくさらず、勝ったときには負けた相手を思いやる心、負けたときは相手を褒め称えるようにしなければならない。試合での勝負はもちろん大切ですが、この大会に出場できるのは多くの方々の大会までの援助、お父さんお母さんの協力、そして最後に自分の実力です。試合に出られることに感謝してください」と言われます。

沓澤先生の柔道を通じての人間形成から、これからの柔道整復師のあり方を東北ブロックの齊藤広報部長がインタビューいたしました。

齊藤 大変お忙しい中、先生には快く今回の対談においていただき心よりお礼申し上げます。

遅ればせながら東北柔道連盟会長ご就任おめでとうございます。

本日はよろしくお願ひ致します。

沓澤先生 有難うございます。

常日ごろより、東北の柔道整復師の先生方には、柔道連盟の大会があるごとに医療救護や、審判にと、ご協力いただき有難うございます。

齊藤 先生は、日本大学山形高校時代(以下、日大山校)、社会科の先生として、また部活動で柔道を通して多くの生徒を育てられ、日本大学に進学させ、輝かしい歴史を作られたとお聞きしております。

特に日大山校時代の教え子の中で多くの方が柔道整復師の道を選ばれ、現在、社団法人山形県接骨師会の理事や支部役員として活躍している先生方が何人もおられます。そしてなにより生徒たちから大いに慕われた先生とお聞きしております。

また、学生時代、教師時代に多くの武勇伝がおありになったとか？

今回は、それはさておき、なぜ「柔道整復師」の道をあえて先生が学生や生徒に勧められたのでしょうか？

沓澤先生 私の生きがいといいますか教師としてのモットーは、生徒と一緒に柔道をやりたい、正しい教育を日本古来の「柔道」で教育したいとのことで日本大学に進みました。そして故郷山形に帰り、社会科、柔道の教師になりました。

当時、柔道で怪我をすると、子供が近くの「ほねつぎ」「接骨院」に通っていると言っておりました。それに、先輩の柔道の先生方が試合中、稽古中に怪我をすると、特に骨折を判断したり、脱臼をすぐ整復したり、活法などの技を活用しているのを拝見して大変尊敬しておりました。

柔道にはただ、勝ち負けばかりでない精神があることを知りました。

また、子供の怪我で「接骨院」行って、私もその先生に生徒の怪我の状態などを聞いたり、怪我の予防についてお聞きしたりしたところ、大変詳しく説明された記憶がありました。そしてなにより、接骨院の先生方が、熱心に子供たちの様子を観察しながら治療している姿に感心しました。

このような仕事をしている先生方が私の教えている柔道と深い関係があるということを知りまして、教え子にぜひ「接骨院」の仕事をしてもらいたいと考えるようになりました。

接骨院の先生たちは、また、怪我をすれば日夜を問わず治療してくださいませし、親切に説明をしてくれます。いわば親類のようなふれあいもごぞいます。

私は教え子たちに「柔道」と医療の一端を担う柔道整復術という仕事で社会貢献してもらいたいと考えていました。今もこの心は変わっておりません。

齊藤 先生には柔道整復師の長所を述べていただき有難うございます。

確かに、私たち柔道整復師は、患者さんとの距離を取らないように、そして何よりの親身の治療を心がけております。

そして何よりも、施術者として柔道の精神を生かしている私たちの仕事は、社会の医療の一端を担って地域住民の健康維持、増進に貢献をしていると自負しております。

しかし、近年、養成学校が急増した結果、柔道整復師が急激に増加しております。当然、粗製乱造といった言い過ぎかもしれませんが、モラルの点で欠陥のある柔道整復師が出てきております。

この点は先生から見て、いや社会一般の人から見ていかがでしょうか？

沓澤先生 確かに新聞をにぎわせモラルに反する行動を取る者は、どの社会にもいます。だからと言ってモラルに反する者を許してはなりません。

そして、大事なことは、自分に厳しくとも、他人を思いやる心を持つことです。

齊藤 やはり先生です。いい言葉をおっしゃいます。でも自浄努力はしなければなりません。私たちの全国的の団体であります公益社団法人日本柔道整復師会のほうでも、昭和62年に「柔道整復師倫理綱領」というものを設け、私たち柔道整復師のバイブルとして広報を通じて会員に啓蒙しております。

その中の2条で、「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」という文言が、実は先生が言われる柔道の精神とまさに合致すると思います。今の接骨院の先生方にも当然伝わっていると思いますが…。

沓澤先生 何事もそうですが、特に人間は、難しい困難なことがらを避け、できれば安易な生活を求めようとしませぬ。

柔道でもかつては、1年中で一番寒い時期に、それこそ極寒のなかでの寒稽古などがありました。今日、子供のスポーツ少年団などはどうでしょうか？



【沓澤行雄先生の略歴】

- 昭和13年 5月30日生
講道館八段
- 昭和32年 山形県立新庄北高等学校卒業
- 〃 36年 日本大学法学部卒業
日本大学勤務
- 〃 39年 日本大学山形高等学校教諭
- 平成13年 同校 退職
- 〃 19年 山形県柔道連盟会長
- 〃 21年 東北柔道連盟会長就任
山形市在住

また、よく言われますが、スポーツとしての柔道と日本本来の柔道精神、講道館柔道と
いいですか、同じ「柔道」でありながらニュ
アンスに少し変化があるように思います。ど
ちらも今の柔道には必要なことですが…。

齊藤 これは柔道整復師の仕事にも言えるこ
とです。当初、私たちの仕事は、まさに怪我
を治すこのことでした。

近年、整形外科の発達とともに一般社会の
柔道整復師への仕事のニーズに変化が見られ
るようになりました。トレーナー活動、ある
いは介護事業、理学療法にと、仕事の幅が広
がってきています。

先輩方は、柔道整復師のあるべき姿は、怪
我を治すことだと言いはります。しかし、近
年資格を取った若い人は自分の能力を広めて
社会に認められようとしめます。今、私たち
の取るべき方向は先生のご経験からいかがで
しょうか？

沓澤先生 かつて、東北を旅した松尾芭蕉が
「不易流行」という言葉を残しました。まさ
にこの言葉どおりだと思います。

先ほど述べた「日本古来の柔道」と「スポ
ーツ柔道」、先生方柔道整復師としての「怪
我そのものを治療する人」と「多くの社会
のニーズにあわせて治療する人」まさに「不
易流行」と思います。

それに柔道整復術での各種ボランティアも
盛んに行っていておられます。特に今回
の東日本大震災では業務を超えた活動を東北

全般でご協力いただきました。

齊藤 ところで今年から、中学校の学習カリ
キュラムに武道が必修科目となりました。柔
道が多くの学校の希望ということです。ます
ます柔道に対する期待が高まってまいります。
私たち、柔道整復師も教職を取得する人が増
えると思います。

沓澤先生 柔道は最初に「受け身」から教え
ます。初めに危険防止から柔道は教えるので
す。いわば柔道の危機管理だと思います。基本
の基本をきっちり教える。

今、全日本の大会やオリンピックなどで活
躍している選手たちも最初は何日もかけて
「受け身」をマスターします。大きな大会で
も必ず「受け身」をしてウォーミングをして
試合に臨んでいるはずで。最初から単に強
くなった人はありません。

齊藤 何ごとも基本が大切ということですね。
私たち柔道整復師もいつも基本に帰り、自分
の業務を理解したうえで、さらなる上を目指
すことが必要だと思います。

私たちも「柔道」の精神の一つであります
「礼に始まり礼に終わる」を心に刻み、日常
の業務に励みたいと思います。

本日は貴重なお話を有難うございました。

先生のますますのご活躍をご祈念申しあげ
ます。

輝ける未来への取り組み

《東北ブロック》

●●青森県柔道整復師会●●

【公益法人としての役割を果たすために】

本会は平成24年4月1日付で公益社団法人移行の設立登記をしました。今後さらなる医療保険制度の推進や県民の健康維持増進の貢献に努めながら、主として次の事業を県民の皆様とともに進めていく決意です。

1. 医療保険受領委任制度の推進を図るために

(1)県全体としての公開保険事務研修会では関係官庁より講師を招いて開催する。

(2)平成24年4月には県内8地域において保険事務研修会を公開制で開催した。

会員の他に非会員の柔道整復師も出席し、柔道整復施術療養費の算定基準や受領委任制度について共に学習をし、患者の利便となる受領委任制度の堅持について意識向上に努めた。

2. 県民の心身の健全な発達を図るために

(1)平成24年度は「県民公開講座」を実施し、さらには県内8地域においても「市民公開講座」を開催する。

(2)自治体主催の健康イベントにも積極的に会

員を派遣し、地域住民の健康意識の向上に寄与する。

(3)平成23年度は県内・県外各種スポーツの54大会に140名のトレーナーを派遣した。今後ますます派遣要請が増えると予想されるが、ケガの専門家として地域のニーズに応じていく。

(4)自治体や学校からの健康、テーピングに関する講習会に講師を派遣する。

3. 柔道整復師の資質向上および柔道の普及を図るために

(1)学術セミナーや柔整塾の研修会を、会員、非会員、一般県民を対象とした公開制で開催する。

(2)柔道整復術のルーツである柔道の普及啓発のために形競技を推進する。

4. 児童または青少年の健全な育成を図るために

(1)児童養護施設の児童を招待してチャリティボウリング大会を開催する

(2)少年柔道大会、柔道教室を開催し、柔道を通じて青少年の健全な育成を目的とする。

(広報員 佐々木良太)

●●宮城県柔道整復師会●●

平成23年3月11日、東日本大震災では、東北地方の太平洋側、岩手県、宮城県、福島県が未曾有の巨大地震、津波、そしてそれに伴う原発による被害が発生しました。

特に災害が大きい宮城県では死者9,510名、行方不明者1,694名、そして多くの家屋が地震で破壊され、津波によって流されました。

このような大災害が発生したとき、被災地の宮城県柔道整復師会はどのような行動を取ったか。そしてそれから1年が経過した今、会員はどう立ち上ったのかを本会の豊嶋良一会長に東北ブロック広報部長がお話をお伺いしました。

1. 被災地の状況

まず、日整会長はじめ、役員の方々、それに全国の日整の会員の先生方の心温まるお見舞いご支援に対して被災地ならびに被災した会員を代表してお礼申し上げます。

会員も少しずつ復興に進みつつあります。本当に有難うございましたとお話をいただきました。宮城県、岩手県は復興が進みつつありますが、今なお原発の被害に遭われた福島県の先生方に深くお見舞いを申し上げます。

当日、11日午後3時半頃、当事務所の近くの

保険部長が事務所の被害状況を把握するために駆けつけたところ、物品や転倒物が散乱、まずは大まかな片づけをし、事務員を帰宅させて事務所を閉めました。

震災直後からはライフラインが切断したため、その日の夜は真っ暗な状況で、まったく他の情報が入らず不安なときを過ごしました。

翌日からは、会員の安否や被災状況の確認にあたりましたが、状況の把握が困難でした。

特に県内、太平洋沿岸部の気仙沼、三陸、松島そして東側の名取、亶理付近まで会員の安否の確認に走り回りましたが、車両で被災地に行くには警察や自衛隊、消防署、いわゆる緊急車両優先のため、まず緊急車両の申請をする必要がありました。

入ってみると、被災地は一面のヘドロ、火災の焦げた匂い、オイル、魚類の腐敗臭の入り混じった筆舌表しがたい悪臭漂う「生き地獄」さながらでした。

津波にあった場所はそれこそ瓦礫の山で、これが今まで生活していた所だろうか、まさに映像でも見ているような信じられない光景でした。科学が進んだ現代に大地が崩れ、大津波が押し寄せ、私たちの生活がこんなにも脆く崩れ去るものなのか、自然災害の恐ろしさに驚愕してしまいました。

避難誘導に当たられた警察官、消防士、消防団員も殉職された方が大勢おられました。なんと表現したらいいのか、1年経過した今になっても、答えは出せず、ご遺族の思いにただただ手を合わせるばかりです。

会員の先生方にも奥様、お子様そして多くの肉親を亡くされた方もいます。津波に流され、奥様と一緒に2階まで逃げのびたにもかかわらず、さらなる浸水から逃れるために、屋根を壊しているうちに奥様は力つき自分だけが助かり、無念な結果に終わってしまったという会員、多くの不幸な方のことを考えると、会長として虚しさにさいなまれます。

2. 接骨院ボランティア宮城 (SVM)

かつて阪神淡路大震災が発生したとき、私たち柔道整復師は被災者に対して何ができるだろうか？を真剣に討論しました。

当時、15名の当会の会員が被災地に飛び込も

うとして兵庫県や警察署に災害救助の申し入れをしたとき、柔道整復師の認識のなさから断られました。自分たちの職業を通じて社会にどんな貢献がどうすればできるのか？地域住民は、行政は私たちに何を求めているのか？これがSVMの原点です。

本来の医療と異なる、いわば部分医療ともいえる柔道整復師の業。何回も議論を重ねた結果、まず個々の柔道整復師の持っている技を出し合って研究を重ね、討論を行い、まずやれることから始めようということで各地区でのお年寄の運動や各種スポーツ大会の救護活動から始めました。この活動は以前、日整広報 Vol.203 (July 2010 P19~P21) にも紹介しておりますので参考にしてください。

現在では県区市町村規模の大会でほとんどの団体から救護活動の依頼があり、年間200件を超える医療救護ボランティアを行っています。

その中で新潟中越地震、岩手・宮城内陸地震にも要請を受け出向きました。「県境なきボランティア活動」ともいえます。そして個々のボランティア活動を部分医療を業とする柔道整復師の本業を主体とした組織活動へと発展させました。これが社会的認知を得、柔道整復師本来の業務の認知も得ることができました。

組織として部分医療のボランティア活動がスムーズに展開されるまで16年間、ブレずに目的と手段を大局的に見極めながら常に柔道整復師の活動ボランティアの基本を考えながら活動してきました。

これまでの各種大会などのボランティア活動の経験と会員や地域住民の方々の方々のいろいろの意見の結果が、今回の想定外といわれる未曾有の災害時にSVM力が発揮して地域住民の医療救護と支援にあたることができたのです。

3. 会長としての苦勞

まず一番苦勞したことは、会員が被災したりして患者さんを診ることができないということでした。患者さんも治療どころか、いかに生活するかが一番でした。食べるものが無い、私たちが被災地に行って、おにぎりを1個持っていくと、ワアーと飛びついてくるような状態でした。

まず、役員は、会員の安否の確認、施術所をいかに再開するか、それよりも明日の生活費の

確保のために、金融機関に会員向けの融資のお願いをすることでした。また、カルテなどの喪失に対する行政当局へのお願いでした。それに地域の方々へのボランティア活動、これは火災を免れた方や比較的避災が軽微な会員にお願いをいたしました。まったくこのようなことに全力を尽くしたためか長いようなそして短い1年でした。

ボランティア組織は、ほとんどの会員が被災している状況下で「活動できる会員の確保」から「必要なところに」「活動できる範囲で」さらに「活動できる地域」を考えてのボランティアでSVM活動が開始しました。

個々の行動から地域単位の医療活動と宮城県仙台市災害ボランティアセンター、日赤宮城県支部、被災地対策本部と連携をし「災害ボランティア対策本部」を立ち上げました。

他県からは、10人体制で日整から派遣していただきました。支援していただいた方を被災者や避難されている方に迷惑にならないよう、宿泊などを考える必要もありました。ボランティアで疲れているのに自分のことより被災者のことを考慮してくれる会員に、本当に頭が下がる思いとその配慮に苦勞の毎日でした。このような綿密なコーディネートによって「災害ボランティア対策本部」のスムーズな運営ができました。

4. 復旧から復興

震災を機に、私たちのボランティアの敏速な活動が社会に認められました。命にかかわる内外傷を医師が担い、部分的外傷は柔道整復師に任せていただきました。そしてやむを得ず避難所や仮設住宅に暮らす方々が罹患しやすいエコノミークラス症候群や廃用性症候群、生活不活発病なども運動機能訓練指導員としての知識と技能を発揮できると信じます。

昨年12月、このようなことで宮城県と防災協定を結ぶことができました。

宮城県では災害時において医師、看護師、薬剤師、と共に組織化された医療救護活動に柔道整復師も入ることができました。

これからの私たちの活動は、まず実行あるのみです。それには個人の柔道整復師が自ら多くの学習会や研究会に出席してスキルアップに努めなければなりません。これは医療業や行政が

柔道整復師を社会的に認めていただいたことに対する義務と考えます。

私たちは、骨折、脱臼、打撲、捻挫、挫傷の専門職です。これに加え、従来からの個々の柔道整復師としての個人の単位の活動から社会のニーズに合致する組織型の団体へと脱皮し、そして柔道整復師の仕事が地域の文化として根づくようにしたいと考えています。

柔道整復師の今回の活動が社会的に認知され、さらに業務の拡大が図られたことと思います。

宮城県では、復興計画基本方針を4つ出しております。

1. 県民一人ひとりが復興の主体、総力を結集した復興
2. 復旧にとどまらない抜本的な再構築
3. 現代社会の課題を解決する先進的な地域づくり
4. 壊滅的な被害から復興モデルの構築

私たち社団は、公益活動として部分的であるが医療の担い手です。柔道整復術を発揮して被災地の復旧、復興に協力致したいと思っております。これから被災地でも高齢化社会が到来しております。柔道整復師の多業種医療関係団体と連携して、部分医療がパラメディカルチームの一員として、支援サービスの提供が大切と思います。個人の柔道整復師の技術の向上が社会の安心を生み、これこそが輝く未来を生むこととなると信じます。

〈参考〉河北新報2011年12月25日掲載記事より

災害時の医療救護活動に関する協力協定を締結した。協定は全12条。骨折や脱臼、捻挫をした被災者への応急処置や医療救護チームの補助、会員が開業する施術所の緊急避難場所としての提供など、4項目を明記した。柔道整復師は国家資格の一つ。各地で整骨院や接骨院を開業している。震災後は各地の避難所で、エコノミークラス症候群や生活不活発病の予防に向け、体をほぐすなどのボランティア活動を展開した。

豊嶋会長は「(協定締結で)阪神大震災以来の長年の課題が実現した。一生懸命頑張りたい」と話す。岡部敦県保険福祉部長は「技術を生かし万一の際には、被災者の支援に協力してほしい」と語る。

(ブロック広報部長 齊藤勝典)

私たち柔道整復師は 全国各地で活躍しています。

健康づくり（公開健康講座）、防災・救護、
スポーツボランティアなど

●— 講習会・公開健康講座・学会 —●

東京都

第10回市民公開講座

平成24年2月19日(日)板橋区の大東文化会館において、第10回市民公開講座を観客・関係者合わせて総勢約180名の方々にご参集いただき、盛大に開催いたしました。

この市民公開講座は今年で第10回を迎え、本会が公益社団法人として地域の皆様の健康・福祉増進に寄与することを目的として毎年開催されています。

公益社団法人取得後初の開催となる今回は、「絆」をテーマに「心をつかむ人材育成術」と題し、講師にアテネ五輪サッカー日本代表監督およびジュビロ磐田元監督の山本昌邦先生をお迎えいたしました。

講演では、サッカー監督経験を踏まえて「いい指導者は選手の心をつかむことができる」と語られ、その内容は、試合前には自信を持たせ個性を引き出すポジティブ思考や、個人に目を向けつつもチームワークの士気を高めることが大切であり、褒めることの注意点としては「才能を褒めずに、努力したことを褒める」など、指導者としての選手への接し方や、選手のモチベーションを上げるための言葉の選び方など実践しながら、ふだん表に出てこない日本代表選手たちの秘話も交え聴くことができ、大変興味深いものでした。

また、経営者に向けて「人材育成とは大らかで、柔らかい心で、脳が心を支配するのではなく、心が脳を支配する」との名言をいただきま

した。参加された皆様には、大変有意義な時間を過ごされたことと思います。

最後の質疑応答では、質問された方の「サッカーが上達するために親子で朝から走り込んでいる」との言葉に感激し、サイン入りの自著の本をプレゼントするサプライズもあり「誰よりもサッカーを愛する山本先生の姿」も見えました。そして、聴衆の心を最後までしっかりとつかんだ講演は、拍手喝采にて閉会を迎えました。

事業部では、今後も「公益活動」として、東京都民にさらなる充実した市民公開講座を開催できるように準備を進めて参りますので、テーマや講師などについてのご要望がございましたら、事業部までご連絡ください。



▲講演する山本先生

第78回 東京都委託 柔道整復師講習会

平成24年3月11日(日)「日本青年館ホテル」中ホールにおいて、第78回東京都委託柔道整復師講習会が開催されました。



▲講演する田渕先生

深井学術部長の司会進行のもと、開会に先立ち昨年3月11日の東日本大震災の被災者に追悼の意を込め黙祷を捧げ、伊藤副会長の開会の辞で幕が開きました。

主催の挨拶として、東京都福祉保健局医療政策部長の中川原米俊氏からのメッセージを代読した後、橋本副会長より挨拶があり、また来賓として学校法人花田学園 有明医療大学 櫻井康司理事長よりご挨拶を頂戴しました。

久米学術委員の座長にて、学校法人花田学園有明医療大学客員教授 田渕整形外科クリニック院長 田渕健一先生による「足関節ねんどの新しい考え方」と題した特別公演は、先生ご自身が体験してきた検査法・診断法・治療方針の変化を改めて解説させていただきたい意向であるとの言葉で始まりました。

スライドを交え、捻挫を予防する筋、新しい前方引出しテストの考え方、亜脱臼位の整復法・固定法、夜間の安静肢位、ギプス固定の問題点、筋力強化、テーピングおよびサポーター各々の特性の説明、また手術方法から疲労骨折等まで、多くの症例を拝見することができ、聴講者すべてが足関節捻挫を再確認いたしました。また、質疑応答にも快くご対応いただき大変有意義な講習会となりました。

最後に森本総務部長の閉会の辞にて、盛会の内に終了しました。

(広報員 新井 宏)

※

石川県

救護ボランティア基礎研修に参加 日赤石川県支部主催

平成24年5月20日(日)日本赤十字社石川県支部が主催する赤十字ボランティア基礎(救護)研修が金沢赤十字病院5F 講義室で行われた。本会から13名が参加し、関係団体も含め約90名が受講した。

午前10時から午後4時までの長時間にわたり、赤十字基礎説明、無線機使用、救急法(AED)などの研修を受けた。

今回の研修は6月に行われる「百万石祭り救護活動ボランティアの事前研修」として行われた。特に無線機の使い方では6~7名の小グループに分かれ、トランシーバーを使って実際に本部と交信して災害状況等を伝達する訓練を行った(=写真)。慣れない無線機を駆使して的確に状況を伝達することの難しさを経験した。

この基礎講習会を受講することで、より安全に的確な行動ができることを実感できた。



(広報員 佐藤裕之)

滋賀県

生涯学習研修会

平成24年3月20日(火・祝)午後1時30分から大津市ふれあいプラザホールにおいて平成23年度生涯学習研修会が開催されました。

講師には、(社)兵庫県柔道整復師会の五反田重夫先生をお迎えし「JICAでの柔道整復術医

療普及活動」、「災害時の医療活動について」と題して講演いただきました。

当日は、会員外の柔道整復師の方や一般からの聴講者も含め37名の参加者があり、会場は大変盛況な研修会となりました。

はじめに田中清久厚生部長が開会の辞を述べ、続いて前田敏一会長の挨拶がありました。

最初の演題「JICAでの柔道整復術医療普及活動」では、当初は日整の国際交流プロジェクトの一環として日本NGO連携無償資金協力金の支援を受けてのモンゴル国での柔道整復術医療普及活動であったが、徐々にその実績が評価されて、のちにはJICAの支援を受けるまでになった経緯を、実際の現場での体験談などを織り交ぜながらお話していただきました。



▲講師の五反田先生

続いての演題「災害時の医療活動について」では、阪神・淡路大震災での経験を活かした救援活動を、先に発生した東日本大震災における実際の活動を例にお話いただきました。

「災害医療支援では何の下準備もなく勝手に赴いては現地では迷惑なだけである。先方の正式な要請のもと、事前調査でのニーズの吸上げ、現地でのコーディネートや、活動マニュアルの構築が大変重要。このことは災害医療支援の鉄則でもある。そして何よりも大切なことは被災者への接し方だ。共感的で思慮深く、暖かい心をもって接することが最も重要だ」とも述べられていました。

また、災害時の大変困難な状況時、身近にある物品（ペットボトル、レジ袋、牛乳パックなど）を利用したアイデアに富んだ固定法や処置法も紹介していただきました。

この講演を拝聴し、いつ何時訪れるか分からない災害に備え、早急な救護・救援隊の組織化



▲レジ袋を利用した固定法

や行政との連携強化など、今後の災害対策への課題を再認識させられる講演内容でした。

(広報員 岡田博之)

鹿児島県

第1回鹿児島県民講演会 「火山、噴火、地震、津波から 生き抜くための防災知識」 ～桜島大正噴火からまもなく100年～

平成24年4月22日(日)鹿児島県市町村自治会館大ホールにて表記の会が開催されました。講師に大阪市立大学理学研究科生物地球系専攻環境地球学准教授の原口強先生をお迎えし(いちき串木野市出身)、講演いただきました(=写真)。



昨年の東日本大震災について詳しい状況などスライドを使いながら説明をされ、東日本大震災は阪神淡路大震災の1000倍もの規模であったことや、世界でも日本は有数の地震大国であることなどを学びました。

都市は依然として多くの人口が集中し拡大を続け、その過程で大規模な人工改変や過密な土地利用が行われています。都市はひとたび災害

が発生すると、阪神大震災の例を挙げるまでもなく、その被害は人的・物的にも甚大なものとなります。

過去の南海地震は、歴史記録によれば繰り返し発生し、その間隔は100～150年。これらの地震では必ず大津波も起きています。プレートは絶えず動き、周期的に大地震を起こしているの、間違いなく大阪を襲います。大阪で起こる南海地震時のシナリオはこうです。

まず耐震強度のない建物はバタバタと倒れ、超高層ビルはいつまでも大きな揺れが続く。次に、海や川沿いの埋め立て地で大規模液状化が起こる。地震発生後1時間程で紀伊水道から大阪湾に津波が入り、約2時間で大阪市内到達。川や運河沿いに進み、大量の瓦礫や船を巻き込

んでやってくる。

このような状況は、日本列島のどこでも起こり得ることです。

最後に、鹿児島も現在桜島が活発に爆発的噴火活動をしています。大正の大噴火から100年が経過しようとしています。桜島も100年周期で大噴火を繰り返しているデータがありますので、今後30年の間に大噴火を起こすでしょう。そのときあなたはどうしますか？日本列島は、今まさに地殻変動の活動期にあるといえそうです。

国、県、市などの行政の対応と、私たち一人ひとりが日ごろから災害に対し危機感を持つことが大切だと思います。

以上、一般の方々も参加された講演会でした。

(広報員 福永郁雄)

●—スポーツボランティア関連活動—●

青森県

初の形競技会を開催 第27回青森県少年学年別 柔道選手権大会

平成24年4月15日(日)朝から好天に恵まれ春薫る良き日、青森県武道館(弘前市)において、「第27回青森県少年学年別柔道選手権大会兼全国大会出場予選会」が開催されました(=写真)。今大会は公益社団法人を取得して初めての公益事業であります。

また、昨年の東日本大震災発生から1年が過ぎ、被災地における早急な復旧復興と被災者の生活再建に向け、なおいっそうの絆と連帯を

深め、再生祈願への思いと誓いを込めた大会であります。

当日、会場外には早朝から大勢の各分団選手、家族、応援団が待機、会場開門と同時に混雑状態が続くも熱気であふれていました。

今大会には、県内全地域から28チーム総勢346名の少年少女の出場選手が集結しました。

いよいよ午前9時から開会式が始まり、国歌斉唱後に関裕二郎副会長の開会宣言、佐藤金一会長の挨拶、また、ご来賓より祝辞と激励のお言葉をいただきました。次に昨年度優勝の剛柔館藤田道場より優勝旗返還、続いて成田正人審判長より試合上の注意事項説明、そして選手代表として車力柔道少年団の小寺奏選手が堂々とした力強い選手宣誓をし大役を果たしてくれました。

そして日ごろ練磨してきた成果を発揮する戦いが始まりました。

試合は団体戦と個人戦が3年、4年、5年、6年の男子、女子のトーナメント方式で実施され、各試合場では熱戦が繰り広げられ、選手、監督、応援団の大声援で一体となり、興奮に沸いた試合会場でした。

団体試合の部の決勝では、五所





▲個人戦優勝者

川原柔道少年団と鶴田町柔道少年団が対戦し、緊迫した接戦内容の末、五所川原柔道少年団が4年ぶりの優勝に輝きました。

個人戦の部では、4年生優勝者、5年生、6年生の優勝、準優勝者の5名が10月8日(月・祝)開催「日整全国少年柔道大会」に出場します。

〈選手名〉

- 4年生 葛西大悟 (中里誠心塾)
- 5年生 渋谷 蓮 (剛柔館藤田道場)
平山才稀 (五所川原柔道少年団)
- 6年生 工藤優斗 (剛柔館藤田道場)
高橋寛人 (鶴田町柔道少年団)

青森県代表として講道館で一生懸命頑張ってください。

また、今大会より形競技会が行われ、県内各地域から5組の出場があり、「投の形」の競技会が実施されました。

各組において「取」と「受」の基本練習の成果が表れ、相互に息の合った「柔道の礼法、柔道基本の動作」である「投の形」が披露されました。場内全体が緊張感と静観の中、各組が拍手喝采を受け、完成度の高い競技会となり感激した次第です。



▲見事な形演技

第1回形競技会の結果は、藤崎町柔道スポーツ少年団の(取)三浦健王選手、(受)高木陽斗選手が記念すべき初開催の優勝に輝きました。

本大会は昨年度からの国際柔道連盟審判規定事項の周知と準備にあたってきたこともあり、大会運営において順調に競技進行ができました。

全競技終了後の閉会式では、岡本幸治副会長の閉会宣言で大会は終了となりました。

今大会にあたり大会運営にご協力いただいた関係者各位の皆様方、役員、審判員、係員、柔道部会、事務局、他多くの方々に深くお礼と感謝を申し上げます。

(広報員 佐々木良太)

山形県

第1回少年少女柔道大会

2月11日(土・祝)、天童市の山形県総合運動公園体育館施設内武道場において第1回山形県接骨師会会長杯争奪少年少女柔道大会が、県内小学校柔道スポーツ少年団14チームが集結し開催されました。この大会は日整全国少年柔道大会の選考会となる大会の一つでもあり、熱戦が繰り広げられました。

開会式は、小山県会長と来賓の沓澤県柔道連盟会長のご挨拶に続き、審判長の試合上の注意があり、選手宣誓のあと白熱した試合が展開されました。

〔結果〕

- 1位 高橋道場 (山形市)
- 2位 立川柔道スポーツ少年団 (庄内町)
- 3位 櫛引柔道スポーツ少年団 (鶴岡市)
- 〃 朝陽武道館柔道スポーツ少年団 (鶴岡市)



▲優勝した高橋道場チーム

個人賞は各チームより14名の優秀選手賞が推薦され、その内から最優秀選手賞に優勝した高橋道場の荒井健友選手が選出されました。

閉会式では本会顧問の衆議院議員、遠藤利明先生よりご祝辞とねぎらいの言葉があり、2020年の東京オリンピック(招致予定)に、日の丸を背負うような選手がこの中から出てきてくれることを願わんと心に残るお言葉でした。

近年にない大雪と酷寒のさなか、早朝から会場設定、大会運営進行に尽力いただいた役員、審判団、スタッフの皆様には感謝申し上げます。

明日を担う子供たちに、期待を抱いた1日でありました。

(広報員 武田吉和)

新潟県

陸上競技ボランティア活動報告

本会の35名の会員は(財)日本陸上連盟が定める審判員講習を受講して、陸上競技の審判員として活動をしております。その中でも11名が同連盟の登録トレーナーの講習会を受講して各陸上競技大会で「トレーナールーム」を開設し、出場選手のケアや救護及び指導に幅広く活動をしております。

なお、「(社)新潟県接骨師会クラブ」の名称でクラブ登録をしており、会員の中からは、マラソン大会に選手として出場参加する会員もおります。

「2012新潟ロードレース大会」

4月15日(日)晴天の中、新潟市陸上競技場をスタートおよびゴールとする「2012新潟ロードレース大会」が開催されました。5キロから16



▲ AED を担当した会員

キロの3コースに2600人のランナーが日ごろの練習の成果を発揮すべく集まりました。

本会の会員8名は道路監察員として参加しました。加えて、コース内で設けられたAED(自動体外式除細動器)配置場所をすべて担当しました。

「第5回新潟市陸上競技選手権大会」

4月29日(日)、30日(月祝)新潟市陸上競技場を会場に「第5回新潟市陸上競技選手権大会」が開催され、本会の陸連登録トレーナーが中心に「トレーナールーム」を開設し、参加選手のケアにあたりました。

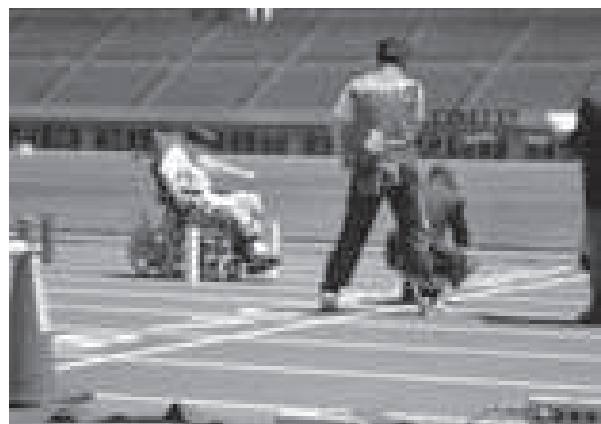
中学生から一般競技者までの1400人の大会で、2日間開催され第1日目が12名、第2日目が18名の利用者がありました。

「第13回新潟県障害者スポーツ大会の陸上競技大会」

5月20日(日)新潟市のビックスワンスタジアムにおいて、「第13回新潟県障害者スポーツ大会の陸上競技大会」が開催されました。本会から6名のトレーナーが参加しました。

今回は「トレーナールーム」の他、ゴール付近に担架と応急セットを備え、トレーナーを配置して救急の際には素早く対応ができるように工夫をしました。

参加した選手で成績の良かった方は障害者国体への参加が認められるとあって、皆さん真剣なまなざしで競技を行っておいりました。心配された事態もなく無事終了しました。



▲スラローム競技で懸命にゴールを目指す出場者

(広報員 中條貴之)

※

石川県

鶴来坂田道場 5年ぶり 7回目の優勝 —第25回石整旗争奪少年柔道大会—

第25回(社)石川県柔道整復師会旗争奪少年柔道大会が5月13日(日)白山市『啓武館』において、県内各地より24チーム350名の選手が参加し開催された(=写真)。観客、役員、審判団など1,400名の以上の熱気で会場は大いに盛り上がった。

堂本義邦総務部長の開会宣言の後、木山時雨会長の挨拶では「この大会はロンドン五輪日本代表の松本薫選手など日本を代表する選手がたくさん出ています。みなさんも大先輩を目標に頑張ってください」と挨拶した。

続いて中村直人白山市教育委員会教育部長と田中博人県議会議員より激励の言葉が贈られ、選手を代表し内灘町少年柔道教室の本出達基選手が元気よく選手宣誓を行った。

午前中の団体戦決勝では鶴来坂田道場と松任柔道スポーツ少年団が戦い、接戦の末、鶴来坂田道場が5年ぶり7回目の優勝を果たし、日整全国少年柔道大会への切符を手中に収めた。

午後からは各学年男女別個人戦があり、各試合会場では激しい檄やスタンドからの熱い声援と熱戦が続いた。

柔道を通じ心身の健全な育成を目指す今大会のために、県柔道連盟、中学校の柔道部、審判団、実行委員の総勢130名のスタッフが朝早くから大会を支えてくれた。

これからも少年柔道や柔道競技の振興のため



に努力していくことを関係者一同願ひ、最後に大徳勇副会長が閉会の辞を述べ締めくくった。

(広報員 佐藤裕之)

愛知県

拡大から安定、そして充実へ —第21回愛整杯争奪少年少女柔道大会—

4月15日(日)午前9時30分から、第21回愛整杯争奪少年少女柔道大会が県武道館で開催され、登録した78団体から、60チーム、1,369名が出場した。

この大会は本会最大の公益事業であり、本会役員・柔道部員はじめ、審判員53名(うち県柔道連盟派遣9名)や愛柔整アスレチックトレーナーズ協会所属の会員5名、名古屋工業高校柔道部学生36名ら、総勢115名の競技役員が、それぞれの役割分担に従って前日あるいは早朝から午後6時過ぎまで準備・運営を行った。

開会式後、会員3名が舞台上立って、準備体操として選手たちと健康柔(やわら)体操を行った。

午前中は2会場に分かれて試合が行われた。大道場では8面の試合場で団体戦が決勝戦まで行われ、第3競技場では3試合場で中学個人戦が準決勝まで進められた。

午後は大道場で小学個人の1回戦から決勝戦までと、中学個人の決勝戦が行われた。

決勝戦終了後は、小学4年から6年までの上位各4名が出場して、秋の日整全国少年柔道大会の選手選考試合も行われた。

本会主催のこの大会は、平成4年9月に第1回が開催され、小中学生310名(うち女子129名)が参加した。以来、年々参加者は増え続け、それに伴い開催場所もより広い会場に移っていった。

公益事業という位置づけを明確にするために、18回大会では、会員が指導する道場か教室のみであった参加資格を、全日本柔道連盟に登録している団体まで拡大し、19回大会では中学2年



▲健康柔(やわら)体操をする参加者

生までの参加資格を中学3年まで拡大したことで、参加者は格段に増えた。五輪金メダリストで本大会出場経験を持つ谷本歩実氏の講演を企画した第20回記念大会は、81団体より団体の部64チーム・個人の部1,471名が参加する過去最

大の大会となった。

今年は昨年より100名ほど少ない大会であったが、それでも愛知県のあらゆる柔道大会の中で最大規模であり、本会の公益事業としては数年前よりすでにその目的を果たし続けている。

4月からの公益社団法人に移行に伴い、事業部から分かれて柔道部が新たに設けられ柔道関連事業は柔道部に委ねられた。

本大会は時間的にも人数的にも限界に達しており、すでに拡大から安定の時期を迎えている。

柔道部では、小中学生の頭部外傷が叫ばれる中での安全対策をさらに強化することを視野に入れながら、来年以降の開催に向けて、拡大としての公益事業からより充実した公益事業への移行を検討している。

(広報員 長谷川貴一)

平成24年度公益社団法人日本柔道整復師会主催学術大会一覧

○印の学術大会は、日整会員は、どなたでも無料でご参加いただけます。

ブロック	担当都道府県	名 称	開催予定日	講師・演題
東 京	(公社) 東京都 柔道接骨師会	公益社団法人日本柔道整復師会 第31回東京学術大会 第80回東京都委託柔道整復師講習会	9月9日(日)	臨床講座 医療法人社団宏友会 栗原整形外科院長 栗原 友介 先生 ○ 画像診断学 学校法人花田学園 東京有明医療大学教授 柚木 修 先生
近 畿	(社) 和歌山県 柔道整復師会	公益社団法人日本柔道整復師会 第37回近畿学術大会 和歌山大会	10月28日(日)	○ 「癌抑制遺伝子 RB を用いた新しい癌の 予防法、診断法、及び治療法の開発」 京都府立医科大学教授 酒井 敏行 先生
東 海	(社) 岐阜県 柔道整復師会	公益社団法人日本柔道整復師会 第47回東海学術大会 主管：岐阜県 第94回中部接骨学会	11月4日(日)	○ 「食生活とがんについて」 岐阜大学大学院医学系研究科 医学部教授 永田 知里 先生
大 阪	(公社) 大阪府 柔道整復師会	公益社団法人日本柔道整復師会 第6回大阪学術大会	11月18日(日)	未 定
関 東	(社) 群馬県 接骨師会	公益社団法人日本柔道整復師会 第35回関東学術大会 群馬大会	平成25年 3月10日(日)	○ 「膝と腰の痛み—その病態と治療—」 ★ 医療法人社団善衆会 善衆会病院 理事長・院長 木村 雅史 先生

★関東以外の会員で参加ご希望の方は、平成25年1月15日(火)までに、主管県に所属社団名・氏名をお知らせください。
主管県：社団法人群馬県接骨師会 TEL：027-234-2323 FAX：027-234-2342

私の夢

「挑戦」



赤門鍼灸柔整専門学校3年

安倍 康太

私は、医療とは関係ない一般企業で働いていました。会社員として働いているときに世の中の経済状況が不安定で不安を感じるようになってしまいました。そして、手に職をつけたいとの思いから医療系の仕事をしたいと考えるようになりました。その中で柔道整復師は、接骨院としての明確なイメージをもつことができ、日本の医療の中で歴史と伝統のある医療であり、独立も可能な点から本気になって資格取得に挑戦しようと思えました。

社会人として過ごした後に学校に入学し、再び机に座って勉強を始めると、初めて見る分野、初めて見る用語とまずは暗記をしなければいけないことが多く、大変戸惑いました。しかし、繰り返し学習を進めることで暗記した用語が徐々に知識として身についてくるとしだいにヒトの身体構造の精密さ、不思議な機能に引き込まれるようになりました。私は以前、腕や肩を痛めることが多くありましたが今、解剖学や柔道整復理論などさまざまな科目を学んでいくと、どうしてこの原理で痛めたのか、症状とはどういふことなのかということや、少しづつ理解することができるようになってきました。自

分で身体を痛めた経験を理解し、今後はさまざまな痛みをもつ人々の苦痛を少しでも軽減できるようにすることが大切だと感じております。そのためにはさまざまな分野を学び、そして正確に理解した上で患者さんと接していかなければと思います。

治療方法として、手技、包帯固定、テーピング、鑑別方法などの精度の高い技術を身につけることはもちろんのこと、患者さんにわかりやすく伝える話術などのコミュニケーションや信頼を得るためのあらゆる経験も積み重ねなければなりません。現在学生である自分には、まだまだ知識、技術、経験も足りませんが、学校を卒業するまでに少しでも目標に近づけるよう目的意識を高く持ち、先生方にご指導をいただき、日々努力と練習を積み重ねていきたいと考えております。

3年生となり、国家試験は心配事のひとつですが、今後の医療や、柔道整復師の業務に関する話を先生方に詳しくお聞きすることで、この資格を取り巻く環境が大変厳しいことも知りました。

入学当初は資格を取得し、経験を積み独立して生活できるとだけ考えていましたが、この先の

情勢には大きな不安もあります。社会で活躍している柔道整復師の先生方は、いろいろな医療資格を組み合わせて治療に生かし、デイサービスなども行っていることを知りました。少子・高齢化社会を考えると高齢者の医療や介護については必ず学ばなければなりません。そこで多くの先生方のお話をお聞きした中で、柔道整復師の業務の中で大変興味を持ったことが高齢者の機能訓練です。

高齢化社会のなかで寝たきりの老人を少しでも減らし高齢の患者さんの生活の質を維持していくことは、社会が求めているものでもあり、柔道整復師の資格を十分生かせるものだと思います。資格取得後は、柔道整復師、そして機能訓練指導員として患者さんに対して負担の少ない方法をしつかり身につけたいと思います。

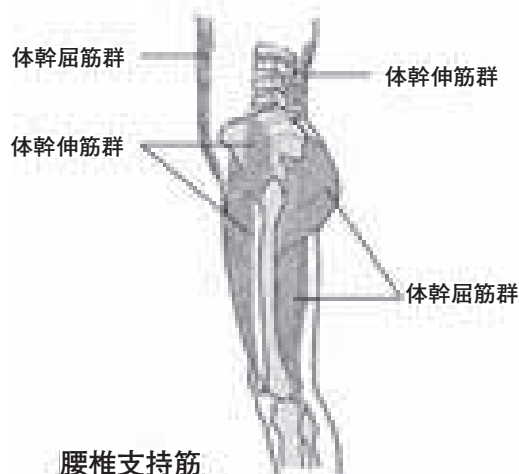
東北地方は、昨年の3・11の東日本大震災で被災しました。そのときに多くの医療従事者が被害にあった方々を助けようとする姿を見たとき、医療というものは、社会のなかで本当に大切でかけがえのないインフラだということを強く認識しました。私は柔道整復師となり、生まれ育ったこの宮城で地域医療に貢献していきたいです。伝統医療である柔道整復の知識、技術をしっかりと身につけ、同時に広い視野を持ち新しい医療に関する知識、技術も学ぶことを怠らない日々研鑽を積み重ねる柔道整復師になりたいと考えています。

腰痛について

—腹部を支える筋肉と椎間板について—

埼玉県 大河原 晃

400種類ある筋肉の中で、背骨を立たせ、その緩やかな彎曲を保つのは、もっぱら腹直筋と脊柱起立筋の仕事です。この2つの長い筋肉は、背骨の土台となっている骨盤にはじまり、まるでテントの支柱を立てるように背骨を前後から引っ張っています。



腹直筋

腹直筋は、肋骨と骨盤をつなぐ筋肉。収縮すると骨盤の前部を引き上げ、背骨の彎曲を緩やかにします。

脊柱起立筋

脊柱起立筋は背骨の裏面にあり、背骨と平行に走る一対の筋肉。最長筋と長肋筋という2種類の筋肉から構成されています。

最長筋の役目は、椎骨同士を結びつけること。長肋筋は主に肋骨を互いにつないでいます。これらが協調して収縮すると骨盤の後部を引き上げるよう作用し、背骨の彎曲が強くなります。腹直筋と脊柱起立筋の力が釣り合って、はじめて背骨は適切なS字カーブを描いて立っていますが、その均衡を保つことは容易ではありません。それは体幹部の構造にあります。

体幹部の構造

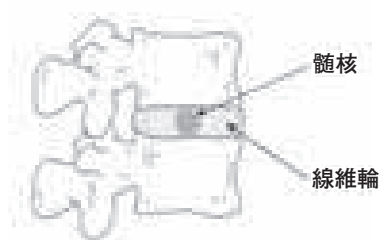
腹部には内臓があるため、腹直筋は、それだけ背骨から遠くなります。他方、脊柱起立筋は、背骨のすぐ後ろにあります。背骨を立てるために要する筋力を比べると、背骨までのテコのアームが長い腹直筋は少ない力で済むのに対し、テコのアームが短い脊柱起立筋はより大きな力が必要になります。その仕事は、ほぼ3対7くらいです。裏を返せば、脊柱起立筋は普段から頑張っているが、腹直筋は怠けやすいということです。脊柱起立筋に比べて腹直筋は筋力不足に陥りやすく、このアンバランスが不良姿勢の引き金となります。

正しい姿勢こそ健康の基本

背骨に不自然な彎曲があると、周囲の筋肉はよけいな負担を強いられ痛みを訴えます。さらに、背骨には、脳と各組織を連絡する神経線維の脊髄が通っています。背骨の歪みは、脳と体の緊密な連携が妨げられ、不定愁訴（原因の特定しにくい肩こりや不快感）や慢性病を引き起こします。また内臓の大半は、背骨の前側にぶら下がっています。そのためS字カーブが狂うと定位置が保てないばかりか、ひどい場合には圧迫されます。

椎間板について

椎体が動きやすいようにその間をサンドされている軟骨組織で、背骨にかかる重みや衝撃を



吸収してくれます（＝ショックアブソーバー）。椎間板は、椎骨と椎骨の間にあり、タイヤを寝かせたような形をした軟骨であります。

椎間板の役割

1. 上半身の重みを支え、運動の衝撃から体を守る。（ショックアブソーバー）

髄核……ソールの中空部分のように、受けた衝撃をじんわり吸収。

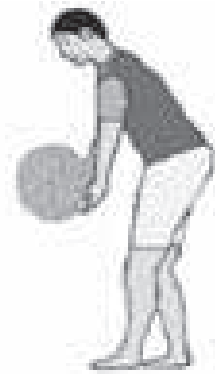
線維輪…丈夫で耐久性に優れている。髄核が受けた内圧を巧みに閉じこめて、隣接する椎骨に次々と伝達してショックを拡散させている。

2. 背骨に柔軟性を与える。

椎間板をサンドしているおかげで、背骨は色々な角度に自由に曲がる。

椎間板にかかる負担

仮に体重70kgの男性が82kgの重量物を持ち上げたとします。この物体は最下位の腰椎椎間板から36cm離れた位置で持ち上げられ、そのとき腰椎は骨盤部で40°屈曲したとします。



頭部、頸部、および両上肢部の重さの合計は12kg（全体重の17%）で、最下位の腰椎椎間板から上方の胴体部の重量は21kg（全体重の30%）となります。頭部、頸部、および両上肢部の重量は、椎間板から46cmの距離で働き胴体部の重量は18cmの距離で働きます。その結果、この椎間板には853kgもの重量がかかることになります。

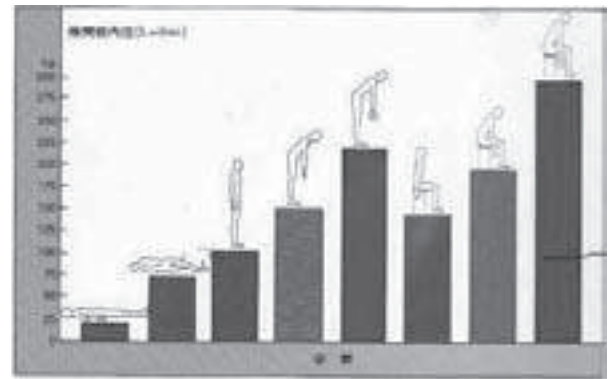
もちろんこのような重量がかかれば、椎間板やその上下の椎体はひとたまりもありません。すぐにつぶれてしまいます。しかし実際には、椎間板の内圧や腰筋・腹筋の筋力などによって

支えられ、椎間板も骨もつぶれませんが、相当な圧力がかかることは事実です。

体位によって変わる圧力

次に、日常生活における種々の姿勢での第3腰椎椎間板（第3～4腰椎間の椎間板）にかかる荷重の比較変化についてみてみます。

日常生活における様々な姿勢での第3腰椎椎間板にかかる荷重の比較変化



1. 上向きに寝る～25kg
2. 横向きに寝る～75kg
3. 直立の姿勢～100kg
4. 軽いおじぎ～150kg
5. おじぎで荷物を持つ～220kg
6. 座位～140kg
7. 座位でおじぎ～185kg
8. 座位でおじぎ・荷物を持つ～275kg

つまり、もっとも重量がかからないのは仰向けであり、最大重量がかかるのは腰をかけたまま床の物を拾うような姿勢というわけです。いかに体位によって椎間板にかかる圧力が変化するかが分かります。

日常少しでも椎間板に負担がかからない姿勢を取ることは、腰痛を防ぐ大きな要因になります。今回は「腰痛の分類と椎間板ヘルニアについて」です。

〈参考文献〉「目で見える腰痛」武田薬品工業(株)発行

※

「生活体力を高めるエクササイズ」 介護・寝たきり予防

日整学術部員 北村 公

現在の日本は、高齢化社会に入り、いまや世界有数の長寿国として知られ、その一方で中高年者の生活習慣病やメタボリックシンドロームの予防が強く叫ばれています。また介護が必要な高齢者の増加も予測されています。

そんな中で、30年余り、全国各地で中高年の健康・体力づくりの研究・指導に携わった著者があらわした「生活体力を高めるエクササイズ」を紹介いたします。

内容は、日本の平均寿命と高齢者数を解説し、毎日の運動こそ長寿の薬と説明。そして、日常生活に必要な体力を「生活体力」と定義しています。

生活体力を高めるエクササイズとしてPART 1 から PART 4 まで、写真入りで非常に理解しやすく説明されています。

- 〈PART 1〉柔軟・ストレッチ運動
しなやかな体こそ、
健全な体をつくる第1歩！
- 〈PART 2〉バランス運動
老化とともに衰えがちな
平衡感覚を磨こう！
- 〈PART 3〉筋肉づくり運動
衰えはじめた筋肉をよみがえらせる！
- 〈PART 4〉生活ウォーキング
心肺機能を高め、持久力をつける！

本書では、日々の短時間の運動で、明日もまた体を動かしたいなど、思えるような内容で構成されています。しかも、DVD 付きで正



確な動作も理解でき、いっしょに体を動かしている感覚で楽しく運動ができると思います。

著 者：芳賀脩光
発行所：日本放送出版協会
定 価：1,600円（税別）



骨継ぎの知恵袋

～身近にある物を使った、応急的簡易固定法～



アイデア募集

私たち柔道整復師は、部分医療として骨折、脱臼、捻挫、打撲、挫傷、その他軟部組織を含む、骨・関節運動器系の急性・亜急性・反復性外傷に対する、保存的療法を業とする専門職です。

その視点から、日常生活やスポーツ、交通事故、労災および震災・災害において、患部安静を必要とするケガに見舞われた際に、一般の方々にも身近にある「物」を利用した、骨継ぎならではのアイデア溢れる「応急的簡易固定法」を広く公募いたします。

皆様からいただいた情報をまとめた「小冊子」を作成し、10月7日(日)開催予定の生涯学習講習会において、一般の参加者にお配りいたしまして、お役立ていただきたいと考え

ています。

特に、過去の大震災や災害ならびにこの度の東日本大震災において、「医療救護ボランティア活動」を通して、「これが役立った！」という貴重な体験から学習されたアイデアや情報を、ぜひ下記宛にFAX、または、E-mailにてご教示いただきますようお願いいたします。

記

公益社団法人日本柔道整復師会 学術部
〒110-0007 東京都台東区上野公園16-9
FAX : 03-3822-2475
E-mail:gakujutu@shadan-nissei.or.jp

学術部からのお知らせ

「富山大学寄附講座活動報告」を日整HPに掲載しております。

日整ホームページ (<http://www.shadan-nissei.or.jp/>) にアクセスしていただくと、トップページのバナー欄に「富山大学寄附講座」がございます。

または、柔道整復師に関する質問Q & A「9. 富山大学大学院に柔道整復の研究室があると聞きましたが本当ですか?」をクリックしていただくと **活動報告** をご覧いただけます。



〈表紙解説〉

サンドクラフト

社団法人秋田県柔道整復師会 広報員
関口徳彦

日本海に面し、環境省認定日本の海水浴場100選のひとつ、釜谷浜海水浴場で開催された「サンドクラフト2011 in みたね」での写真です。

昨年は東日本大震災の影響を鑑みチャリティーイベントとして開催されました。

今年も、秋田県三種町釜谷浜海水浴場にて、7月28日(土)～29日(日)に開催されます。展示期間は7月29日(日)～8月31日(金)です。

砂像の制作期間はイベント開催の2週間前から、制作過程も見学可能です。ぜひご来場ください。

《ちょっといい話》

群馬県

木暮守宏会員が医学博士に



木暮守宏会員は、昭和大学医学部第一生理学教室において、長年にわたり関節炎に対する灸療法を研究し、その効果を証明した論文により医学博士号を取得しました。研究内容は「灸療法が関節炎を抑制するのは、炎症性サイトカインを減少させる」というものです。

木暮会員は、平成6年、東北薬科大学を卒業後、柔道整復師免許に加え鍼灸師免許を取得。平成11年に昭和大学医学部第一生理学教室に入室。その後、同研究室の特別研究生となり、地元で業務を続けながら日夜研究に励んでこられました。

もともと免疫系の研究をしており、自己免疫疾患に関して調べている過程で、炎症が起きて関節が壊れる経過を見ることができたのは、痛みのメカニズムを知る上で大変勉強になったとのことでした。

本会会員では前例のない快挙であり、4月22日に開催した群馬県接骨師会の総会で、最高栄誉賞である「関口賞」が贈られました。席上で「若輩の私がこのような立派な賞をいただき身に余る光栄です。私は柔道整復師としてはまだまだ未熟です。この賞を機にこれから精進してまいります所存です」と豊富を語っていました。

(広報員 永井 毅)

◆原稿締切日は奇数月20日です◆

〈投稿される会員へお願い〉

最近、パソコンで作成された原稿が多くなっています。しかしながらせっかく入力されたデータでも、印刷された用紙だけでは、もう一度入力しなければならないのが現状です。

ワードまたは一太郎などで作成された原稿の場合は、そのファイルをメールで添付送付されるか、または原稿にフロッピーやCDを添付してお送り下さい。

作業効率向上、さらには編集会議の経費削減にもつながりますので、ぜひご協力ください。なおフロッピーやCDは返却しませんのでご了承ください。

★編集会議の結果、投稿の内容により未掲載となる場合もありますのでご了承ください。また「投稿」の場合、必ず日整広報原稿と記入または入力してください。

★投稿文は各都道府県事務所を通して応募ください。

★原稿・投稿者名にはふりがなをお願いします。

宛先：「日整広報」<kouhou@shadan-nissei.or.jp>

日整はつらつ！発行日と原稿締切

※原稿の締切厳守をお願いします。(広報部)

号 数	7号	8号	9号	10号	11号	12号
原稿締切	7月20日	9月20日	11月20日	平成25年 1月20日	3月20日	5月20日
発 行	9月20日	11月20日	平成25年 1月20日	3月20日	5月20日	7月20日

起倒流有縁の地

東京芝愛宕神社、 講道館柔道資料室を 訪ねて

京都府 井上彰二

私は折に触れて、起倒流柔術に縁のある地を訪れる。

私の生家は阿波徳島にあり、祖父は起倒流、父は天神真楊流の柔術家だった。私の少年期は祖父や父に柔術の教えを請うことなく専ら柔道に明け暮れていた。京都に出てきてからもそれは変わることなく過ぎたが、柔道を長年続けていくと柔道の「古式の形」を学ぶようになる。その「古式の形」・投げ技の原形となったのが起倒流柔術ではないかと、遅まきながら気がつく。それから25年、講道館柔道と共に起倒流柔術の研鑽を続けてきた。技の研鑽のみならず起倒流の歴史も学び思いを巡らせ、また、それを技に投影している。

〈歴史探訪〉

2011年10月9日、筆者は吉田武二先生、近藤桂市先生、岡島順先生とご一緒して、東京芝(港区)の愛宕神社を訪ねた。

それは名勝として名高い芝の愛宕山に鎮座する。愛宕山は標高26mで、23区の中でもっとも高い天然の山である。

愛宕山に登る石段は急坂として知られ、江戸時代に讃岐丸亀藩家臣曲垣平九郎が馬で登ったという伝承を持つ。山上からは東京湾を一望できる名所地であったそうである。東方1.5キロ先には、浜離宮があり、東京湾になるのだが、樹木も茂り、ビルも建て込んでしまい、今では海を見ることは出来なくなった。

そこに「起倒流拳法碑」という石碑が、境内の社殿近くに建てられている。高さは、102センチ、幅は64センチで、「起倒流拳法碑」と書かれ、風雨にさらされて読みづらいが、漢文で起倒流の来歴が書かれてある。

その碑文を読んでもみると、それは安永年間(1779年)の建立で流儀を継承した福野七郎右衛門正重、寺田勘右衛門、そして京都の柔術家・起倒流瀧野専右衛門貞高門遊軒などの名も見え歴代師範の事績をうかがうことのできるすぐれた資料である。

また、同境内に「桜田烈士愛宕山遺跡碑」がある。薩摩藩の有村次左衛門、水戸藩の佐伯庄之助などの烈士18名が契りを固めて、万延元年(1860年)3月3日、江戸城桜田門外の変で大老・井伊直弼を襲撃し首級を挙げた事件の集合場所でもあり、神前に加護を祈念してから出発したといわれている(彼の志士たちは、北辰一刀流・千葉周作の門人であった)。

さらに、慶応4年(1868年)官軍の参謀・西郷隆盛との交渉に当たった幕府の軍事総裁・勝海舟は、西郷を誘って愛宕山に登り、眼下に広がる江戸の風景を見せて、戦火の悲惨と無益を説き、西郷をして江戸無血開城に同意せしめたことでも知られている。



▲起倒流拳法碑

〈柔道の殿堂〉

翌日、講道館の柔道資料室を訪ねた。

講道館柔道資料室は、昭和59年(1984年)に講道館創立100周年記念事業として建設された講道館国際柔道センターの2階にあり、3つの部屋に分かれている。

ここには柔道の指導、普及発展に特に顕著な功績のあった人々をたたえるために略歴とともに肖像写真を掲示している。

嘉納治五郎師範の最初の書生であり講道館創

設以前から終生師範を助けて苦勞を共にした富田常次郎七段。小説「姿三四郎」のモデルと言われ、得意技『山嵐』で知られる西郷四郎六段。「鬼の横山」の異名をとり、講道館柔道の指導の中心となった横山作次郎八段。海外発展の先鞭を切った山下義韶十段。この4人は『講道館四天王』として知られている。

広瀬武夫六段。湯浅竹次郎六段。広瀬六段は紅白試合で5人抜きの大熱戦を演じた。「技は捨て身、人は起倒流の永岡」とうたわれた永岡秀一十段。「空気投」の三船久三十段。長身で姿勢がよく、崩れることのない「野中の一本杉」とあだ名された徳三宝九段。春日町講道館また日本武道館の建設に尽力した正力松太郎十段。嘉納師範に「小谷は天才だ」と賞された小谷澄之十段。

他に宗像逸郎七段。磯貝一十段（武専）。田

畑昇太郎十段（京都）。飯塚国三郎十段。佐村嘉一郎十段「起倒流の形」。岡野好太郎十段。中野正三十段。

栗原民雄十段「昭和御大礼（1929年）宮中斎寧館で行われた天覧試合で優勝」牛島辰熊選手との近代名勝負物語がある（栗原十段は京都府柔道整復師会 栗原壽雄名誉会長の御尊父）

以上19名の先生方が講道館柔道殿堂に顕彰されている。

（参観者）

栗原壽雄先生、大西辰博先生、吉田武二先生、岡島順先生、筆者

なお、当日ご対応いただいた講道館図書資料部長 村田直樹先生、女子職員のご好意にお礼申し上げます。

（2011年10月10日 於 講道館）

国際部報告会、学術・生涯学習講習会開催のお知らせ

公益社団法人日本柔道整復師会「国際部報告会」ならびに「第20回 学術・生涯学習講習会」を下記の日程で開催致します。ご家族、ご友人、ご近所の方々お誘い合わせのうえ、奮ってご参加ください。ご入場は無料となっております。

日 時：平成24年10月7日（日） 正午開場

会 場：日本柔整会館 〒110-0007 東京都台東区上野公園16-9

締 切：9月7日（金） 定 員：100名

入 場：会員・会員外とも無料となっております。

お申込み：FAX 03-3822-2475

代表者＝氏名・住所・電話番号（会員・会員外）

同伴者＝氏名（会員・会員外）複数連記可

なお、応募者多数の場合は抽選とし、当選の発表は

入場券（ハガキ）の郵送にて代えさせていただきます。

■公開講座プログラム（プログラム内容は変更する可能性があります）

12：30 ・国際部報告会 公益社団法人日本柔道整復師会 国際部
演題／日本伝統治療（柔道整復術）普及国際活動
～モンゴルの大草原を駆ける柔道整復師～

13：30 ・特別講演 講師／久野信彦先生 公益社団法人愛知県柔道整復師会
演題／100歳まで歩ける！クノンボールエクササイズ

15：00 ・全国ボランティア活動報告 公益社団法人大阪府柔道整復師会

15：30 ・富山大学寄附講座報告会 講師／西条寿夫 富山大学大学院教授

■申込に関するお問い合わせ

公益社団法人日本柔道整復師会事務局

TEL 03-3821-3511・FAX 03-3822-2475

日整文芸

(作品は1人3首〈句〉までといたします)

【短歌】

回想

山梨県 明風 散人

みんなみの海に散華の級友偲ぶ
童顔可憐君の面差し

寸暇惜しみ武道に詩歌に励むいくとせ

歳月早し 一炊の夢

花万朶いくたび巡る春愁う

海に散りたる 戦友ら幾たり

奈良県 長谷川 浩行

【情景】

夜桜に観とれし今宵春の宴
命をもちて季節誘う

日に眺む時の流れは早々に

四季は変わりて人に表わす

山麓にふと目をやれば鮮やかに

遙か一面桃色の海谷

【俳句】

梅雨深む

群馬県 鈴木 乗風

子等の声弾みて過ぐる若楓

忌籠りの髭そり終へて梅雨深む

うぶすなの木の芽届きし文添へて

石川県 川本 力雄

ままならぬわが身もどかし若葉風

病床の窓辺なごます八重椿

退院の一步にまぶし五月晴れ

【川柳】

北海道 阿部 篤夫

総会え高速往路十二時間

函館や無事に終了総会も

二次会え夜景堪能函山え

石川県 東 勝一

占拠する公園花見は外国人

一面のブルーシートは公園に

公園の異国交流これはよい

「日整文芸欄では一般の方々からの投稿を募集しております」

広報部

日整文芸は、会員の方に加え、一般の方々からも「短歌」「俳句」「川柳」を募集します。一般の方の投稿は、日本柔道整復師会会員を通じて、都道府県名、紹介会員名および連絡先、作品提出者名を明記の上、ご応募してください。

日整文芸を通じて読者の皆様とよい交流の場となればと願っております。

作品は会員と同じく1人3首〈句〉までといたします。多くのご応募をお待ちしております。

宛先 〒110-0007 東京都台東区上野公園16番9号
公益社団法人 日本柔道整復師会広報部
TEL: 03-3821-3511 FAX: 03-3822-2475
E-mail: kouhou@shadan-nissei.or.jp

編集後記

■今まで各県から、日整全国少年柔道大会の予選を兼ねた開催報告や大会結果がたくさん寄せられた。中には、県の広報誌に掲載すべき内容の原稿もあり、会員の中から日整広報は柔道大会の記録誌ではなく、同内容の報告原稿を並べるべきではないとの声も聞かれ、扱いに苦慮していた。

日整も公益社団として、健康情報誌・機関紙、更にホームページをも活用して縮小予算をクリアし、ページ数の確保に努めている。ところが、各県としても柔道大会の開催は公益活動のもっとも大きな活動行事であり、広く公開したいのは言うまでもない。慎重に大事に取扱いを検討している。

(多毛家)

■『輝ける未来への取り組み』宮城県柔道整復師会の“接骨院ボランティア宮城(SVM)”(以下=SVM)の記事の中で、ボランティア活動がスムーズに展開されるまでの16年間のご苦労が記載されています。「未曾有の東日本大震災の災害時にSVM力が発揮して地域住民の医療救護と支援にあたることができた」と報告されています。私も短期間ではありますが、宮城県へ救護ボランティアに石川県から参加させていただきましたが、そのときにもSVMのお世話になり素晴らしい活動を拝見しました。このようなボランティア活動がますます広がっていくことを願います。

(家真舵)

■東京都板橋区における市民公開講座の報告で、アテネ五輪サッカー日本代表監督およびジュビロ磐田元監督の山本昌邦先生がお話した中で、非常に感銘を受けた言葉があった。選手を褒めることの注意点として「才能を褒めずに、努力したことを褒める」。まさによい教えである。

日整会員の中には、少年柔道の監督・コーチとして、日夜頑張っている先生も多数おられると思います。小生も過去に10年ほど、少年柔道の監督をしていましたが、選手の指導は非常にむずかしかった記憶があります。たくさん褒めたこともあります。つい結果に対して、批評していたのではなかるうかと自問自答しながら反省しています。

(魅家下)

■本来ならば6月に療養費改定が行われるはずであった。いろいろな問題が起こり、秋ころになる見通しであるとのことは全国会員の皆様はすでにご存じだと思います。このように今柔整業界は目まぐるしい動きを起こしています。

こんなときこそ、全国社団の頂点である公益社団法人日本柔道整復師会が発行する広報誌は、さまざまな内容を盛り込んで、公益冊子においては健康情報誌として、共益冊子においては情報発信として、社団会員・一般の方々に確かな情報をお伝えしたいと思っております。

(和座尾)

■平成24年度から必修化された中学校武道授業実施に伴い、公益社団法人日本柔道整復師会(以下、日整)は8月26日(日)、日整柔道指導者講習会を開催する。これは柔道の授業を支援する外部指導者研修会として、授業協力者を目指す会員を育成する目的で計画されたとのこと。会場は「日本柔道整復専門学校・花田学園渋谷校舎インフォスター」。日整は各都道府県柔道整復師会に参加のご案内を送付して呼びかけている。

柔道整復師は、その歴史が物語るとおり、車の両輪の関係にある柔道と共に紆余曲折を経て発展してきた。両者とも一方だけではこれまでの発展はなかったであろう。筆者が子供の頃は、ケガをすると、ほねつぎ=柔道の先生へ、というイメージがあった。現在、時代の趨勢で接骨院や整骨院が併せ持つ町道場は少なくなったが、スポーツ少年団などの柔道教室で指導している会員の方々はたくさんいる。柔道整復師は、このように柔道を通じて青少年健全育成に貢献していることで、社会から高い評価を受け、同時に大きな期待もされている。

現在全日本柔道男子の監督を務める篠原信一氏は、日整広報164号の柔整サロンで“柔道は人間形成の教科書”と表現されている。“礼に始まり礼に終わる”の如く、礼節を重んじ、修養を積むことができる日本の伝統文化を根ざす柔道。講道館柔道の創始者である嘉納治五郎師範が精神修養としての道を説いた名言「精力善用 自他共栄」、その精神を日本の将来を担う子どもたちの胸に刻み、健全な社会を築いていくことを我々の使命としたい。

(多夢楽)

「日整はつらつ!」VOL. 6 JULY 2012

平成24年7月20日発行

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 (大代表)

発行人 萩原 正

編集者 永田 官久

制作 サン企画

印刷所 株式会社プレシーズ



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、民族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、その名譽を重んじ、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つものである。

- 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と誠意を以て接する。
- 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す。