

柔道整復師 から学ぶ

百歳時代の健康からだ作り

始めやすく、続けやすく、効果を実感

二〇一五（平成二七）年に京

都府の接骨院（二七〇施術所）に

通院されている六五歳以上の

男性一七五名・女性三二五名

に「接骨院や医療機関の受診

での不満と要望」のアンケート

調査を行いました。不満の第一

位は「レントゲンや検査をして

骨は大丈夫です」で終わること

と、第二位は「どのような治

療を行っていくのか分からない

（治療計画の説明がない）」でした。

要望の第一位は「なぜ痛くなっ

たのかやどうすれば痛くなくな

るのかを分かりやすく説明して

ほしい」、二位は「自宅ででき

ることを教えてほしい」でした。

アンケート結果から痛みや動

きにくさを感じている人に「か

らだの構造（骨格、筋肉など）」「ト

レーニングの原則」などを理解

してもらい、各種測定を行い、

何が衰えているのかを把握して

もらいます。各部位別に加齢に

伴う「身体」「精神」「社会的」

な機能低下を防止するプログラ

ムを組み正常な筋肉や関節の動

きを実践します。いつでもどこ

でも始めやすく、続けやすく、

効果の実感できる内容を掲載し

ていく予定です。

著者

長尾淳彦（ながお・あつひこ）



- ・日本体育大学体育学部健康学科卒業、日本体育大学大学院修士課程修了
- ・公益社団法人 日本柔道整復師会理事 学術教育部長
- ・明治国際医療大学保健医療学部柔道整復学科教授

*この連載は令和三年度京都府亀岡市介護予防拠点活動支援事業（フレイル特化型）モデル事業の「関節や筋肉の痛み、動きにくさを感している65歳以上の高齢者のための正しいからだの使い方・鍛え方講座」をもとにしています。