大阪府柔道整復師会ニュース　キュアーズ

CURES

Vol.8 2012 11月号

公益社団法人 Osaka Judo Therapist Public Interest Incorporated Association 大阪府柔道整復師会

発行:公益社団法人 大阪府柔道整復師会
〒550-0004 大阪市西区靱本町3丁目10番3号
TEL:06(6444)4151
http://www.osaka-jyusei.or.jp/E-mail:ojta@osaka-jyusei.or.jp

トピックス TOPICS!

公益社団法人 大阪府柔道整復師会からの最新ニュースやお知らせをご案内します。

柴田宗孝 先生が医学博士に

奈良県立医科大学において学位を取得

八尾支部で整骨院を開設されている本会会員 柴田宗孝 先生が、本年３月、公立大学法人奈良県立医科大学において、医学博士の学位を授与されました。

平成18年に同大学の生理学第二講座に専修生として入学し、多くの研究に従事。平成23年8月、高木都 教授指導のもと発表した研究論文※により学位を取得、この論文は医学誌「American Journal of Physiology」にも掲載されました。

学位取得のために仕事も休日の時間も犠牲にし、計り知れない努力の末に、50歳を過ぎてから見事に志を結実。6年にも及ぶ道のりは、ご本人だけでなくご家族にとっても並大抵ではなかったはずです。

近年は理学療法士、鍼灸師の中にも学位取得を目指す方が多くいます。「柔整師の自分が50歳を過ぎても学位を取得できたことで、柔整師を志す学生や若い柔整師の方々にも向学心を持ち努力すれば成し遂げられることを示せたのではないでしょうか」と熱く語りました。

柴田先生、長い間お疲れ様でした。おめでとうございます。

※『イソプロテレノール誘導ラット肥大心においてNHE-1はSERCA2aのダウンレギュレーションと心筋リモデリングに関与する』

7月7日（土）にホテル日航大阪で開催された「祝賀会」の様子。80名もの方々が出席、高木教授からは花束が贈呈されました。

筧 健史 先生が接骨医学会理事に選出

平成 24 年度役員選挙に当選

柔道整復術に関する様々な研究や論文発表などを行う「日本柔道整復接骨医学会」における平成24年度役員選挙の結果、筧 健史 先生が理事に当選しました。

所信表明として筧先生は「大学等との関係を強化して研究者や教育関係者の入会を促し、より多くの研究発表を行うことで、学会として機能を充実させていくこと」「臨床系の会員数の多さを活かして臨床データを蓄積、後療法や予防法等に対して柔道整復独自の対処法を見出し、柔道整復学の構築に努めること」「国民から信頼される柔道整復師であり続けるため、特に療養費に係わる諸問題に対して、業界全体で真摯に業界改革に取り組むこと」という、以上の3つの提言を行いました。

11月18日（日）『大阪学術大会』開催のお知らせ　参加費無料!

日頃の研鑽、臨床経験による研究成果を発表し、柔道整復師としての資質の向上を図ることを目的に学術大会を開催いたします。
特別講演やシンポジウムのほか、興味深い研究発表や症例報告も予定しておりますので、皆さまどうぞご参加ください。

【日　時】平成24年11月18日（日）9時～
【会　場】松下IMPホール（大阪市中央区城見1丁目3－7）
●JR環状線、JR東西線「京橋駅」徒歩5分
●京阪本線「京橋駅」徒歩5分
●地下鉄長堀鶴見緑地線「大阪ビジネスパーク駅」４番出口 徒歩1分

■タイムスケジュール

9:00～	開会式
9:30～10:30	講演 『柔道整復師と介護保険について』 公益社団法人 日本柔道整復師会 保険部介護課 細野 昇 先生／川口貴弘 先生
10:40～11:40	シンポジウム 『柔道整復療養費のここが問題!』
11:45～12:45	特別講演 『メタボリックシンドロームと糖尿病』 公益社団法人 大阪府柔道整復師会 附属診療所 オージェイクリニック 院長 堺 秀行 先生
13:40～13:55	学生発表 3題
13:55～15:40	一般・会員による発表 9題

公益社団法人 大阪府柔道整復師会 研究事業部（学術部）　お問い合わせ TEL　06（6444）4151　担当：池側

附属専門学院 学校見学 申し込み受付中

【日　時】　平成24年 11月10日(土) 12月22日(土) ／平成25年 1月26日(土) 1月27日(日)　各日13時から開催

＊上記以外でも毎週土曜日は見学可能です。ご希望の方は事前にご連絡ください。

●全国で唯一の４年生専門学校（卒業までの学費は３年生専門学校と同程度）
●柔道整復師の国家資格はもちろん、健康運動実践指導者・ストレッチマスター資格取得
●アーリーエクスポージャー※の取り組みも充実 ※入学後の間もない１年生から、医療現場を体験する早期臨床体験学習のこと。
●高度専門士の称号と大学院進学資格の付与
●平成25年4月に附属専門学院が附属専門**学校**に！平成25年4月新入生から**単位制**に移行します！

見学会は事前予約制です。随時、受付を行っておりますので、お気軽にご参加ください！

お申し込み方法　大阪府柔道整復師会専門学院のホームページから、またはお電話にてお申し込みください。

大阪府柔道整復師会専門学院　厚生労働大臣指定校／大阪府認可専修学校
〒550-0004　大阪市西区靱本町3丁目10番3号
TEL 06（6444）4171　FAX 06（6444）4172
http://www.osaka-jyusei.ac.jp/　E-mail: info@osaka-jyusei.ac.jp
〈アクセス〉
大阪市営地下鉄・千日前線／中央線「阿波座」駅　⑨出口 徒歩2分

●CURESの情報はホームページでもご覧頂けます。 **http://www.osaka-jyusei.or.jp/** 大阪府柔道整復師会 検索

事業報告 Activity Report

大阪府柔道整復師会は、公益社団法人として、地域の方々の健康保持や救護など、様々な活動を行っています。

平成24年度 第1回 府民健康づくり講座開催

『骨折・脱臼に対する整復法の考察』　～柔道整復学構築にあたり、教科書と比較検討して～

9月1日（土）午後4時、柔道整復師・学生・一般府民を集めて、公益社団法人　大阪府柔道整復師会主催の「府民健康づくり講座」が開催されました。

講師を努めたのは、大阪府柔道整復師会専門学院の教務部長 河井好照 先生。講座では肩関節脱臼や肘関節脱臼、指の脱臼などの整復法を学んだ後、受講者をグループ分けして実習指導を行いました。参加した柔道整復師に対し、「今回学んだ整復法を臨床の現場で実際に用いて、学会発表していただきたい。症例数を表出することで柔道整復師の資質が向上し、社会や医療界からも認められるような医療人となることが、今後の柔道整復師の身分保障・地位保全に繋がっていくはず。そんな医療人になることを目標にしていただきたい」と演説。また「業界の発展には臨床と研究の両立が不可欠。僕の理論を研究に役立ててくれる学生や人材を育成していきたい」と強い抱負を語りました。

一般参加の看護師の女性からは「高齢患者がリハビリ時に脱臼された際の対処法を学ぼうと参加したが、話に引き込まれました。有意義な時間となりました」という喜びの感想をいただきました。

府民健康づくり講座は、今後も随時開催予定です。皆様ぜひご参加ください。

事業内容:救護活動および救護員・相談員の派遣

淀川支部

小学生ソフトボール大会
【日　　時】平成24年7月8日（日）
【場　　所】東三国中学校・東三国グラウンド
【参加人数】500名

区民バレーボール大会
【日　　時】平成24年7月22日（日）
【場　　所】淀川スポーツセンター
【参加人数】300名

区民ソフトバレーボール大会
【日　　時】平成24年7月22日（日）
【場　　所】十三中学校・野中南中学校

中学生ソフトボール大会
中学生女子キックベースボール大会
【日　　時】平成24年8月26日（日）
【場　　所】東三国中学校・東三国グラウンド
【参加人数】400名

淀川区PTAソフトボール大会
【日　　時】平成24年9月2日（日）
【場　　所】十八条グランド
【参加人数】300名

区民壮年・女子ソフトボール大会
【日　　時】平成24年9月16日（日）
【場　　所】東三国グラウンド
【参加人数】300名

東淀川支部

第38回東淀川区中学生親善ソフトボール大会
【日　　時】平成24年8月26日（日）
【場　　所】柴島高校グランド

東淀川区PTA女子ソフトボール大会
【日　　時】平成24年8月26日（日）
【場　　所】豊里中央公園他

東淀川区PTA男女卓球大会
【日　　時】平成24年8月26日（日）
【場　　所】東淀川スポーツセンター

東淀川区PTA男子ソフトボール大会
【日　　時】平成24年9月2日（日）
【場　　所】豊里中央公園他

東淀川区PTA女子ソフトボール大会
【日　　時】平成24年9月2日（日）
【場　　所】東淀川スポーツセンター

北ブロック中学生親善ソフトボール大会
【日　　時】平成24年9月9日（日）
【場　　所】くにじまスポーツ

西淀川支部

西淀川区PTA球技大会
（バドミントン・卓球・女子バレーボール・男子ソフトボール・女子ソフトボール）
【日　　時】平成24年9月2日（日）
【場　　所】御幣島小学校体育館・西淀川スポーツセンター・好文学園女子高等学校体育館・西淀中学校グラウンド

港支部

夏期柔道昇段審査会
【日　　時】平成24年7月8日（日）
【場　　所】大阪市立修道館
【参加人数】300名

港区民祭り
【日　　時】平成24年8月5日（日）
【場　　所】八幡屋公園多目的広場

港区PTA親善ソフトボール大会
【日　　時】平成24年9月9日（日）
【場　　所】八幡屋公園多目的広場 他4会場
【参加人数】300名

中央支部

平成24年度 大阪市中学校秋季総合体育大会 柔道の部（団体戦・個人戦）
【日　　時】平成24年9月22日（土）・23日（日）
【場　　所】大阪市立修道館

西成支部

第38回西成区民まつり
【日　　時】平成24年8月5日（日）
【場　　所】栄小学校・難波中学校

西成区PTA協議会スポーツ親睦会
（ソフトボール・バレーボール・卓球大会）
【日　　時】平成24年9月9日（日）
【場　　所】大阪市立今宮中学校グランド・西成スポーツセンター第1体育館・西成区民センター
【参加人数】300名

都島支部

平成24年度 都島区スポーツ大会 バレーボール大会
【日　　時】平成24年7月8日（日）
【場　　所】都島スポーツセンター
【参加人数】300名

平成24年度 都島区スポーツ大会 中学生ソフトボール・キックベースボール大会
【日　　時】平成24年9月2日（日）
【場　　所】友渕小学校

平成24年度 OSLC杯都島区 ママさんバレーボール大会
【日　　時】平成24年9月2日（日）
【場　　所】都島スポーツセンター

旭支部

第29回区民ソフトボール大会（3日間）
【日　　時】平成24年7月8日（日）・15日（日）・22日（日）
【場　　所】旭公園グランド・旭高等学校
【参加人数】各1,500名

第38回旭区民まつり実行委員会（2回目）
【日　　時】平成24年7月25日（水）
【場　　所】旭区民センター

第50回区子連ソフトボール大会
【日　　時】平成24年8月5日（日）
【場　　所】旭公園グランド
【参加人数】1,500名

中学生親善スポーツ大会
【日　　時】平成24年9月2日（日）
【場　　所】生江小学校・運動場
【参加人数】400名

城東支部

城東区PTAママさんバレーボール大会
【日　　時】平成24年7月8日（日）
【場　　所】城東スポーツセンター
【参加人数】350名

第51回区子連ソフトボール大会
【日　　時】平成24年7月15日（日）
【場　　所】鯰江運動場
【参加人数】150名

城東区民親善卓球大会
【日　　時】平成24年8月5日（日）
【場　　所】城東スポーツセンター
【参加人数】100名

平成24年度 城東区PTAソフトボール大会
【日　　時】平成24年9月2日（日）
【場　　所】蒲生グランド・鯰江グランド
【参加人数】250名

鶴見支部

鶴見区ソフトボール大会
【日　　時】平成24年7月8日（日）
【場　　所】鶴見緑地第2運動場・西部グラウンド
【参加人数】200名

第8回4区親善バレーボール大会
【日　　時】平成24年8月5日（日）
【場　　所】鶴見スポーツセンター
【参加人数】150名

第32回鶴見区子ども相撲大会
【日　　時】平成24年8月26日（日）
【場　　所】榎本小学校

鶴見区民まつり
【日　　時】平成24年9月9日（日）
【場　　所】鶴見緑地公園

第9回鶴見区民バドミントン大会
【日　　時】平成24年9月16日（日）
【場　　所】鶴見スポーツセンター
【参加人数】120名

東成支部

東成区家庭人バレーボール大会
【日　　時】平成24年7月8日（日）
【場　　所】東成スポーツセンター
【参加人数】200名

生野支部

女子バレーボール大会
【日　　時】平成24年7月22日（日）
【場　　所】市立生野スポーツセンター
【参加人数】360名

男子ソフトボール大会
準々決勝・準決勝・決勝
【日　　時】平成24年7月22日（日）・29日（日）
【場　　所】新生野中学校
【参加人数】計340名

東住吉支部

ママさんバレーボール大会
【日　　時】平成24年7月14日（土）・15日（日）
【場　　所】東住吉スポーツセンター
【参加人数】200名

東住吉区中学生親善スポーツ大会
【日　　時】平成24年8月19日（日）
【場　　所】白鷺公園グランド
【参加人数】200名

東住吉区民ソフトボール大会
【日　　時】平成24年9月2日（日）
【場　　所】平野白鷺公園運動場
【参加人数】200名

東住吉区民ソフトバレーボール大会
【日　　時】平成24年9月9日（日）
【場　　所】東住吉スポーツセンター

第35回東住吉区PTA協議会 ソフトボール大会
【日　　時】平成24年9月9日（日）
【場　　所】白鷺公園グランド

住吉支部

第4回ジュニアリーダー交流会
【日　　時】平成24年7月29日（日）
【場　　所】大阪府立青少年淡輪海洋センター
【参加人数】300名

中学生ソフトボール・キックベースボール大会
【日　　時】平成24年9月2日（日）
【場　　所】沢之町公園グランド
【参加人数】300名

住吉区民親睦ソフトバレーボール大会
【日　　時】平成24年9月2日（日）
【場　　所】住吉スポーツセンター
【参加人数】300名

住吉区PTAソフトボール大会
【日　　時】平成24年9月23日（日）
【場　　所】大領北グランド

吹田支部

第1回少年昇級審査会
【日　　時】平成24年7月22日（日）
【場　　所】吹田市武道館
【参加人数】100名

三島柔道連盟昇段審査会
【日　　時】平成24年7月29日（日）
【場　　所】吹田市武道館
【参加人数】50名

吹田市長杯秋季少年柔道大会
【日　　時】平成24年9月9日（日）
【場　　所】吹田市武道館

吹田市長杯秋季重量別柔道大会
【日　　時】平成24年9月30日（日）
【場　　所】吹田市武道館

茨木支部

茨木市民柔道大会
（第10回茨木市民柔道大会・第42回少年柔道大会）
【日　　時】平成24年9月16日（日）
【場　　所】茨木市民体育館
【参加人数】200名

高槻・三島郡島本町支部

高槻市柔道選手権大会
【日　　時】平成24年9月17日（月）
【場　　所】高槻市総合体育館

豊中支部

豊中まつり
【日　　時】平成24年8月4日（土）
【場　　所】豊島公園

門真支部

大阪府スポーツ少年大会柔道競技
【日　　時】平成24年9月22日（土）
【場　　所】交野市立市民体育館

枚方支部

第27回 長山杯（オープン卓球ダブルス大会）
【日　　時】平成24年8月4日（土）・5日（日）
【場　　所】枚方市総合体育館
【参加人数】計300名

枚方市秋季総合体育大会 バスケットボールの部
【日　　時】平成24年9月16日（日）
【場　　所】枚方市総合体育館
【参加人数】650名

枚方市秋季総合体育大会 バレーボールの部（会長杯6人制大会）
【日　　時】平成24年9月23日（日）
【場　　所】枚方市総合体育館
【参加人数】400名

東大阪支部

大阪中学生夏期柔道大会
【日　　時】平成24年7月14日（土）・15日（日）
【場　　所】なみはやドーム

東大阪市柔道形及び昇段試合
【日　　時】平成24年7月21日（土）・22日（日）
【場　　所】近畿大学附属高等学校体育館
【参加人数】各400名

東大阪市一般男女6人制バレーボール市民大会
【日　　時】平成24年7月29日（日）
【場　　所】東大阪市立東体育館

一般女子・シニア（9人制）
東大阪市民バレーボール大会（2日間）
【日　　時】平成24年9月2日（日）・22日（土）
【場　　所】東大阪市総合体育館 大/小アリーナ・東大阪市立東体育館

秋季東大阪市柔道大会
【日　　時】平成24年9月9日（日）
【場　　所】東大阪市立東体育館

第9回一般男女東大阪市 6人制バレーボールリーグ戦大会
【日　　時】平成24年9月16日（日）
【場　　所】東大阪市立東体育館

八尾支部

第35回八尾市ソフトバレーボール夏期大会
【日　　時】平成24年7月8日（日）
【場　　所】八尾市総合体育館 メインアリーナ
【参加人数】500名

八尾市バスケットボール選手権大会
【日　　時】平成24年9月30日（日）
【場　　所】八尾市立総合体育館 メイン・サブアリーナ

堺市中支部

第20回 堺市中区区民フェスタ
【日　　時】平成24年8月25日（土）
【場　　所】堺市立深井中学校グランド

大阪府総合体育大会 柔道競技の部
【日　　時】平成24年9月2日（日）
【場　　所】堺市立初芝体育館

堺市美原支部

第58回堺地区夏季柔道形及び昇段審査会
【日　　時】平成24年7月22日（日）
【場　　所】堺市立初芝体育館
【参加人数】200名

藤井寺支部

第32回藤井寺市民総合体育大会
（バレーボール・サッカー・ゲートボール）
【日　　時】平成24年9月9日（日）
【場　　所】市民総合体育館競技場・青少年運動広場B・古室ゲートボール場

第32回藤井寺市民総合体育大会
（バドミントン）
【日　　時】平成24年9月16日（日）
【場　　所】市民総合体育館競技場

柏原支部

柏原市民体育祭
【日　　時】平成24年9月16日（日）
【場　　所】柏原中学校

富田林支部

南大阪地区 昇段審査会
【日　　時】平成24年7月22日（日）
【場　　所】河南高校 体育館
【参加人数】1,000名

岸和田支部

泉州地区昇段試合
【日　　時】平成24年7月15日（日）
【場　　所】岸和田市総合体育館武道場
【参加人数】200名

泉佐野支部

平成24年度泉佐野市民柔道大会
【日　　時】平成24年9月2日（日）
【場　　所】泉佐野市民総合体育館
【参加人数】200名

泉大津支部

第30回 空手練成大会
【日　　時】平成24年8月19日（日）
【場　　所】泉大津市立総合体育館
【参加人数】1,500名

和泉支部

和泉市民健康まつり
『姿勢分析によるバランス診断』
【日　　時】平成24年9月9日（日）
【場　　所】和泉シティプラザ

「CURES Vol.7 2012 8 月号」に関するお詫びと訂正
（前号の記載内容に右記の誤りがありました）

「事業報告」内：（誤）**牧方支部** →（正）**枚方支部**　　「柔体操」内：（誤）**第 7 回** →（正）**第 6 回**

関係各位にご迷惑をおかけしましたことを深くお詫びするとともに、訂正させていただきます。

文部科学大臣旗争奪

第58回 大阪柔整少年柔道大会
第57回 大阪柔整柔道団体優勝大会

大阪柔整少年柔道大会（中学生男子の部）
優　勝　養気塾
準優勝　鴨柔会
3　位　箕面市柔道協会
3　位　門真市南柔道教室

大阪柔整柔道団体優勝大会（一般の部）
優　勝　西日本柔道整復専門学校
準優勝　大新柔道会
3　位　大浜柔道クラブ
3　位　加美道場

ー 柔道の醍醐味を継承していくー

８月26日（日）午前９時より大阪柔整会館において、公益社団法人　大阪府柔道整復師会主催の柔道大会2大会が開催されました。本大会は、大阪を代表する歴史のある柔道大会であり、柔道整復師による柔道の発展向上を目指すとともに、少年少女の健全育成に努めることを主旨に開催されています。

大阪柔整少年柔道大会は16団体48名の男子選手、大阪柔整柔道団体優勝大会は8団体40名の柔道家が集結。攻防の中で一瞬のスキを突いて技を繰り出す選手、相手の突進を利用して寝技に持ち込む選手など、実力が拮抗する選手同士が互いの技を競い合う、レベルの高い試合が展開されました。

西成区民まつりに参加、骨密度測定を実施

骨の形成法を区民に広くアドバイス

8月5日（日）西成区民センター・区役所周辺で「第38回 西成区民まつり」が開催され、「骨密度測定100名」を実施しました。骨密度測定とは、骨に含まれるカルシウム量から骨の強度や密度を調べる検査で、骨粗鬆症の早期発見に有効とされています。「元気な70代を迎えるために大切なのは、骨量維持や骨折予防、転倒予防に努めること。日頃の食生活、運動習慣、身の回りの工夫などに気を配りましょう」というアドバイスに、参加者の皆様も納得されていました。

骨量は成長期に増加し、30～40歳でピークになり、それ以降は減少するため、誰もが骨粗鬆症にかかる可能性があります。若いから大丈夫などと甘い認識を持たず、定期的に骨密度測定を受けることをお勧めします。

第3回全日本女子ドッジボール選手権全国大会開催

救護班として大会をサポート

8月11日（土）舞洲アリーナにて、「第3回全日本女子ドッジボール選手権全国大会」が開催。全国から予選を勝ち抜いた48チームが参加し、熱戦を繰り広げました。本会からは細川泰由 先生・堀川通弘 先生・米村幸治　先生の３名が救護班として参加しました。

ドッジボールが他のスポーツや遊びと違う点は、その間口の広さ。３世代・４世代に渡って、男女を問わず誰もが楽しんだ経験があり、家族みんなで語り合えるような種目は他に見当たりません。観客席を見渡しても父兄はもちろん、祖父母の方々までもが温かい声援を寄せられていました。

次世代を担う子ども達に、この素晴らしいドッジボールを伝えていくために、大阪府柔道整復師会は大会をサポートして参ります。

11月・12月・1月 事業予告

11月～1月に実施予定の事業です

府民健康づくり講座『健康やわら体操』開催のお知らせ

会員の皆様や府民の皆様の健康増進をサポートする、「府民健康づくり講座」の第3回目「健康やわら体操」を開催いたします。下記の開催概要等をご確認の上、奮ってご参加ください。

定員100名

【日　時】　平成24年12月1日（土）15時～17時予定
【会　場】　大阪府柔道整復師会館 5階大ホール
【講　師】　筧 健史 先生・片山 薫 先生・山田 豊 先生

参加費無料！

＊運動しやすい服装でご参加願います。

お申し込み方法　大阪府柔道整復師会のホームページ内「府民健康づくり講座」ページから、申込書をダウンロードしてプリントアウトの上、FAXにてお申し込みください。

〈●お申し込み FAX06（6444）4166 ●お問い合わせ TEL 06（6444）4151〉

事業内容：
救護活動および救護員・相談員の派遣

淀川支部

フレンドシップフットサル大会
【日　時】平成24年11月11日（日）
【場　所】東三国グラウンド

区民バドミントン大会
【日　時】平成24年11月18日（日）
【場　所】淀川区民センター

区PTAバドミントン大会
【日　時】平成24年12月9日（日）
【場　所】淀川区民センター

東淀川支部

東淀川区11校対抗卓球大会
【日　時】平成24年11月
【場　所】東淀川スポーツセンター

港支部

港区PTA親善バドミントン大会
【日　時】平成24年11月11日（日）
【場　所】港スポーツセンター

港区民体育レクリエーション大会（ハイキング）
【日　時】平成24年11月11日（日）
【場　所】大阪府富田林上ノ太子（みかん園）

第29回大阪市西地区柔道優勝大会
【日　時】平成24年12月2日（日）
【場　所】大阪市立大正東中学校

港区親善第5回OJT50大会
【日　時】平成24年12月
【場　所】未定

市長杯 第14回市民バドミントン大会
【日　時】平成25年1月14日（月）
【場　所】大阪市立中央体育館メインアリーナ

都島支部

平成24年度 北ブロック 子どもキックベース・ソフトボール大会
【日　時】平成24年11月11日（日）
【場　所】中央公園グランド

平成24年度 都島区子ども 秋季ドッジボール大会
【日　時】平成24年12月2日（日）
【場　所】都島スポーツセンター

東成支部

大阪市中学生親善ソフトボール・キックベースボール大会
【日　時】平成24年11月18日（日）
【場　所】大阪城公園野球場 太陽の広場

生野支部

区民レクリエーションのつどい
【日　時】平成24年11月3日（土）
【場　所】大阪城公園 太陽の広場

女子ソフトボール大会（決勝）
【日　時】平成24年11月11日（日）
【場　所】新生野中学校

卓球大会
【日　時】平成24年11月11日（日）
【場　所】生野南小学校 体育館

住吉支部

住吉区民親睦ソフトテニス大会
【日　時】平成24年11月3日（土）
【場　所】山之内庭球場

府民（区民）健康づくり講座
【日　時】平成24年11月10日（土）
【場　所】住吉区民センター集会室 図書館棟2階

秋の区民ハイキング
【日　時】平成24年11月11日（日）
【場　所】飛鳥歴史公園甘樫丘方面

役員並びに父母研修ソフトボール大会
【日　時】平成24年11月11日（日）
【場　所】沢之町グランド

少年・少女耐久競争並びに駅伝競走大会
【日　時】平成25年1月12日（土）
【場　所】長居第2陸上競技場

吹田支部

第2回少年昇級審査会
【日　時】平成24年11月25日（日）
【場　所】吹田市武道館

吹田万博ふれあいマラソン
【日　時】平成24年11月25日（日）
【場　所】吹田市万博記念公園

摂津支部

摂津市民健康まつり
【日　時】平成24年11月11日（日）
【場　所】摂津市保健センター

豊中支部

第9回少年少女柔道豊能大会
【日　時】平成24年11月25日（日）
【場　所】豊中市立武道館ひびき

東大阪支部

第9回一般女子（9人制）バレーボールリーグ戦大会
【日　時】平成24年11月3日（土）
【場　所】東大阪市立東体育館

平成24年度 東大阪市PTA協議会 第4ブロックバレーボール大会
【日　時】平成24年11月4日（日）
【場　所】東大阪市立小・中学校 体育館

平成24年度 東大阪市おおなわとび大会
【日　時】平成24年11月11日（日）
【場　所】大阪商業大学 総合体育館

第5回東大阪市 バレーボールシニアリーグ戦大会
【日　時】平成24年11月23日（金）
【場　所】東大阪市立東体育館

第16回東大阪バレーボール一般男子（9人制）リーグ戦大会（2日間）
【日　時】平成24年11月25日（日）・12月2日（日）
【場　所】東大阪市立東体育館

平成24年度 PTA協議会 バレーボール中央大会
【日　時】平成24年11月25日（日）
【場　所】東大阪市総合体育館 大アリーナ

平成24年度 第22回東大阪市中学生 ラグビーフットボール大会（3日間）
【日　時】平成25年1月12日（土）・19日（土）・26日（土）
【場　所】近鉄花園ラグビー場・花園中央公園多目的競技場・トライスタジアム

第42回東大阪市春季 ママさんバレーボール選手権大会（3日間）
【日　時】平成25年1月13日（日）・14日（月）・27日（日）
【場　所】東大阪市立東体育館

第59回 中河内地域広域行政圏枚岡公園 クロスカントリー競技大会
【日　時】平成25年1月20日（日）
【場　所】東大阪市立枚岡公園

平成24年度 東大阪市PTA協議会 第3ブロックバレーボール大会
【日　時】平成25年1月27日（日）
【場　所】東大阪市立小・中学校 体育館

八尾支部

第14回 少年少女柔道八尾大会
【日　時】平成25年1月20日（日）
【場　所】八尾市立総合体育館 武道場

堺市堺支部

少年少女柔道堺大会
【日　時】未定
【場　所】堺市原池公園

堺市西支部

第16回西区ふれあいまつり
【日　時】平成24年11月10日（土）
【場　所】堺市西区役所

堺市北支部

北区域交流まつり
【日　時】平成24年11月3日（土）
【場　所】堺市金岡公園野球場

泉南市田尻支部

第28回泉南市りんくうマラソン大会
【日　時】平成24年11月3日（土）
【場　所】大阪府南部防災拠点周辺

あそうなん!? 読んでデキるケガ対策レクチャー

こんなときどうすればいいの？
～応急手当について～

第2回「寝違えてしまった時」

朝、目覚めたら首が動かせない･･･。
電車でうたた寝をしたら首が動かなくなったなど、
今回は誰にでも経験のある
「寝違い」や「筋挫傷」といった
いわゆる「筋肉の損傷」の応急手当を紹介します。

体調不良時によく発生!

ヒトの筋肉は伸縮性の高い組織ですが、寒冷、睡眠不足、疲労の蓄積、過度のストレスなど、肉体的・精神的ストレスに曝されることで、正常時よりも硬くなり伸縮性が低下します。

例えば、不自然な体勢で眠った時。健康な場合は寝返りを打てますが、体調が悪いと寝返りを打てずに深く眠り、筋肉を過度に伸長し、損傷してしまうのが「寝違い」です。また、硬くなった筋肉をスポーツなどで急激に動かすことで、筋線維の微細断裂や筋線維の走行に沿って裂けて起こるのが、「肉ばなれ」や「スジ違い」といわれる「筋挫傷」です。

疲労を蓄積させないこと!

「筋肉の損傷」の対処法としては、氷で冷やすなどの「冷却」、患部を動かさないようにする「安静」、包帯・テーピングなどによる「圧迫・固定」が一般的で、処置を行うことにより痛みがしだいに軽減していきます。

また、「寝違い」がたびたび起って困るという方は、日頃から疲労を溜めないように、十分な睡眠と適度な運動を行うなど、生活習慣の見直しを心がけましょう。

「秋の夜長に読書」もいいですが、健康のことを考えて「早寝・早起きで、早朝ウォーキング」にぜひ切り替えてみてください。

接(整)骨院の 正しい かかり方

第8回「腰が痛い! その原因とは？❶」

日本人が訴える痛みの１位は「腰痛」

平成22年国民生活基礎調査の概況（厚生労働省）によれば、日本人が訴える痛みの１位は「腰痛」であり、性別でみても男性で１位、女性では「肩こり」に次いで２位という結果。年齢が高くなるにつれて、痛みを訴える人の割合も増えています。

腰痛の原因は多種多様

まさに国民的疾患・疾病とも言える「腰痛」の原因は、おもに以下の9つです。①先天性疾患（生まれつき脊椎に変形異常がある）、②変性疾患（加齢による変形、椎間板ヘルニア、脊柱管狭窄症など）、③姿勢・生活環境（脊椎側弯症、股関節疾患などによる異常姿勢、作業姿勢による急性腰痛など）、④腫瘍（脊椎や脊椎神経に発生したもの）、⑤外傷（捻挫や圧迫骨折、脊椎分離症や脊椎すべり症など）、⑥感染症（結核性・化膿性脊椎炎）、⑦代謝疾患（骨粗鬆症など）、⑧外因性（臓器疾患など）、⑨心因性（ストレスによる心理的な痛み）。

慎重な鑑別が必要

痛みが体の機能に起因する①～③、炎症に起因する④～⑥、病気やその他に起因する⑦～⑨など、ひと言で「腰痛」といっても、痛みの質は人それぞれ。接(整)骨院では、痛みのある場所、ライフスタイル、歩き方などを総合的に考慮し、その時々で適切な判断を下し、重大な疾患が疑われる際には医療機関への紹介も行っていますので、お悩みの方は通院のうえ、先生にご相談ください。

次回は「腰痛」の中でも、原因となりやすい姿勢や日常生活についてお知らせします。

健康柔体操（やわら）

この体操は、高齢社会に対応して、従来院内でしか国民の健康増進に寄与できなかった柔道整復師が、予防医学の面でも積極的に社会に貢献したいと、柔道の基本動作を応用して老若男女、誰もが簡単にでき、定期的に続けることにより、健康で生き生きとした人生を送って頂きたいと念願して考案したものです。この体操の目的は、関節や筋肉を柔軟にして、呼吸器系や循環器系の強化を図ることです。（考案:財団法人柔道整復師試験財団）

第8回 精力善用 国民体育の形『五方当』右左、右左を2回くりかえす

ポイント! 斜め前方・側方・後方・前方・上方、5つの方向に足を踏み込みながら拳を打ち込みます。手足同時の動きで巧緻性・バランス感覚を高め、体重移動で下肢の筋力を強化します。

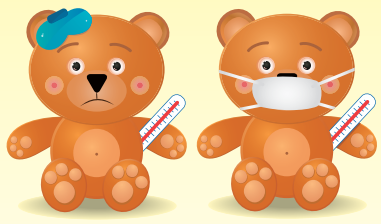
自然体に立ちます。
右足を踏み出し、右拳を突きます。
右足を横に踏み込んで右拳を横に打ち出し、右足に体重移動。
左足に体重を戻し、右拳を水平に戻します。
右足を後ろに引いて右肘で後方を突き、右足に体重移動。
左足に体重を戻し右足を踏み込みながら右拳で正面を突きます。
右拳と右足を戻して両足を伸ばしながら右拳で上方を突きます。
自然体に戻ります。
引き続き左拳で同様の動きを行います。

●健康やわら体操の動画は、大阪府柔道整復師会のホームページ（http://www.osaka-jyusei.or.jp/）でご覧頂けます。トップページの［**健康やわら体操**］をクリックしてください。

Health information on season 健康四季便り 第8回

インフルエンザの予防法について

毎年のように大流行するインフルエンザ。
高熱、筋肉痛などを伴う
風邪の様な症状があらわれ、
急性脳症や肺炎等の二次感染により
死を招くこともある怖いインフルエンザを
防ぐポイントを紹介します。



注意 風邪とは別物

2009年、豚由来の新型インフルエンザのパンデミック（世界的流行）が発生し、大きな社会問題となりました。毎年流行するため、「風邪の一種」と捉える人もいますが大きな誤解。インフルエンザの症状は重くて激烈で、パンデミック化した新型のインフルエンザは人類にとって危険なウイルスでもあります。

時期 冬に猛威

急速に出現する悪寒、発熱、頭痛、全身倦怠感、筋肉痛を特徴とし、咽頭痛、鼻汁、鼻閉、咳などの気道炎症状、腹痛、嘔吐、下痢といった胃腸症状を伴う場合もあります。通常、12月下旬に小ピーク。学校が冬休みの年末年始は小康状態で、翌年の1～3月頃にピークを迎え、4～5月には流行が収束します。

予防 ワクチン接種

一般的な予防法としては、マスクや手洗いの励行といった日常生活上の注意のほか、ワクチンを使用した予防接種があります。ワクチンを接種すれば３ヶ月程度効果が持続し、仮にインフルエンザにかかっても軽症で済みますが、個人差などもあり、必ずしも十分な効果が得られない場合もあるようです。

対策 免疫力アップ

ワクチンの効果は免疫力に比例するため、一般成人には効果的ですが、若齢者・高齢者は免疫力が低いので効果も低くなります。さらに、不摂生な生活をすれば身体の免疫力そのものが低下しますので、ワクチンを接種したから大丈夫と過信せず、過労やストレス、睡眠不足などに注意して過ごしましょう。

附属診療所　オージェイクリニック　院長　堺　秀行

本誌に対する皆様からのご意見、ご感想、また情報等をお待ちしております。
FAX:06（6444）4166　E-mail:ojta@osaka-jyusei.or.jp
郵送の場合は公益社団法人 大阪府柔道整復師会 事務局までご送付ください。
〒550-0004　大阪市西区靭本町3丁目10番3号

次号は来年1月末に発刊予定です。