

キュアーズ♣骨と健康にまつわる情報をお届けしています

# Cures

2023

Vol.40



整子ちゃん

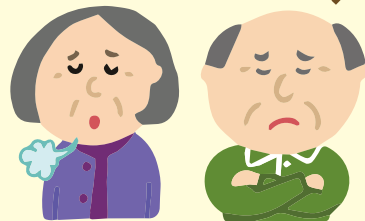


## あなたの体調不良は冬バテかもしれません!?

今年の夏は記録的な猛暑となりました。  
もう夏バテはうんざり、こりこりだったなあと過ぎたこととして油断していませんか？  
実はこの後に続く“冬バテ”にご用心ください。

### 冬バテってなに？

冬の時期に起こる体調不良のことで、頭痛や倦怠感・肩こりや意欲の低下などがあり“毎年冬になるとなぜか体調がすぐれない”という人はもしかしたらそれは冬バテのサインかもしれません。



### 冬バテの症状は？

夏バテとよく似たような症状を引き起こすので、夏バテを引きずっていると勘違いをする方も多くいるようです。  
症状を感じた時は、総じて寒暖差による自律神経の乱れを引き起こし、身体の不調をきたすことが多いようです。

- 身体がだるい
- 疲れやすい
- やる気が出ない
- 食欲がない
- 胃がもたれる
- 寝不足気味で頭がボーっとすることがよくある

### じゃ、どうすればいいの？

#### 1. 湯船につかる

38～40℃の温度でゆったりと時間をかけて、できれば10～15分ほど浸れば身体の芯から温まって血行が良くなり自律神経も整ってきます。



#### 2. 睡眠を十分にとる

睡眠が浅いと疲れがじゅうぶんに取れず、翌日に疲労を持ち越して知らず知らずのうちに疲労が取れにくい体に変化してしまいます。  
そうならないためにもなるべく午後10時から午前2時までの間は熟睡できるように、ご自身のライフスタイルを調整するよう心がけてください。



#### 3. 適度に運動をする

毎日20～30分程度のウォーキングやストレッチなどは、脳から活性化ホルモンが分泌されることが明らかになっています。  
この活性化ホルモンが分泌されると、自律神経が整い、夜の睡眠にも十分な効果があります。



**冬バテに負けない体づくりをして、温かい春の到来に今から備えていきましょう。**

(公財)柔道整復研修試験財団「<sup>やわら</sup>健康柔体操」をお勧めいたします。



# 活動報告

## ■第15回 大阪学術大会 9月30日(土)、10月1日(日)

大阪柔整会館において Webとのハイブリッド方式で開催されました。初日は公益社団法人 日本柔道整復師会が推進する「匠の技伝承プロジェクトの意義等について」のほか、超音波(エコー)についての講演、よくみられる前腕の橈骨遠位端骨折の超音波観察と整復固定のワークショップ2演題が行われました。

2日目は午前の部で神戸大学大学院 保健学研究科 准教授 荒川高光氏の特別講演「『そのアイシング、誰にでもやっていいものですか?』アイシングの正しい処方箋」として、状況に応じたアイシングが重要であること、患者様の身体機能をしっかりと評価した上で適切な処置を行うことが必要であることを学ぶことができました。次に信原病院 バイオメカニクス研究所 副所長 田中洋氏の教育講演「臨床における野球のピッチングのデータサイエンスとその展望」として、メジャーや日本の野球選手の比較や、投球動作のバイオメカニクスの膨大なピッチングデータからみた、臨床上での指導方法について話されました。午後の部では一般発表11演題・学生発表4演題が行われ、たくさんの方が参加されました。



7月30日(日)

## ■大阪柔整少年少女柔道大会

11月開催の「日整少年柔道大会」大阪地区予選大会



10月21日(土)

## ■普通救命講習

西消防署救急隊の方に来館いただき救命講習を開催いたしました。





## 朝までぐっすり眠れる! 不眠対策の名医陣が教える 最新1分体操大全

著者:伊藤 洋 山田 尚登 西野 精治 根来 秀行 白濱 龍太郎  
出版社:文響社



日本人で「眠れない」という悩みを抱えている人はとても多く、国民病とも言われています。眠れない日が続いたり、眠りが浅かったりすると、日中もボーッとしてしまい、日常生活に支障をきたします。また、睡眠不足は肥満や高血圧、糖尿病、脂質異常症、心血管疾患(心筋梗塞・脳血管疾患)、うつ病、認知症などのリスクを高めるという怖いデータも…。

そこでぜひ試していただきたいのが、本書で紹介する、寝る前1分の症状別にしたおすすめセルフケアです。布団に入ってもなかなか寝つけないときにおすすめのストレッチ法や夜中や早朝に目が覚めたときに再び寝つけるようになる呼吸法、眠りを深めて熟睡感を得られるようにする運動など悩み別の対策を、大学教授・日本睡眠学会専門医の先生方に医学的根拠に基づいてわかりやすく解説しています。治療法からセルフケアまで「眠れない」に悩む人が知りたい情報を網羅できる1冊になっています。

## 柔道整復術の歴史 その⑫

こうして紆余曲折を経て国家資格としての地位を得たのち、日本各地で地域医療に貢献する柔道整復師は増えていったんじゃ。今では古くから伝承して受け継がれてきた、手術をせずに捻挫や骨折を治す技術である、この柔道整復術をもって地域のスポーツ大会での救護や災害時の救護活動のほか、デイサービスなどの通所介護事業所において「日常生活を営むのに必要な機能の減退を防止するための訓練を行う」機能訓練指導員として従事したりしておるんじゃ。そのほかにもスポーツトレーナーとして、国内だけに留まらず海外でも活躍する柔道整復師も居るんじゃ。このように日本の伝統医療である「柔道整復術」は、府民の皆さんの身近で健康の保持増進のために活用されておるんじゃ。これからもこの日本特有の伝統医療を守り、伝承し、さらに発展させて国民の健康に役立てることが、柔道整復師に課せられた使命なんじゃ。



みんなの身近で  
さまざまな柔道整復師が  
活躍しているのじゃ!!

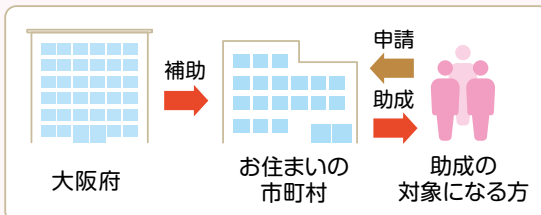


どんな助成が受けられるの？

## 各種医療保険の自己負担額から一部の自己負担額を除く 医療費が助成されます。 大阪府福祉医療費助成制度



福祉医療費助成制度は、重度障がい者、ひとり親家庭及び乳幼児を対象に、経済的負担を軽減し、必要な医療を受けやすい環境をつくることにより、健康の保持及び福祉の増進を図ることを目的として、医療費の自己負担の一部を助成する市町村に対して補助を行っています。



例えば

- 1つの医療機関あたり、自己負担額は1日につき最大500円まで
  - ひとり親家庭医療・乳幼児医療の場合、1つの医療機関あたり、1ヵ月の受療のうち、3日目以降の受療の自己負担額はありません。
- ※1日目・2日目は自己負担額あり。

負担額については大阪府ホームページ(更新日:令和3年4月1日)より情報を抜粋しています。負担額は変更する場合があります。

### 【自己負担額:乳幼児医療費】

右のQRコードより  
アクセスしてください。



## 乳幼児医療費助成制度

乳幼児を育てる家庭に対して、必要とする医療が容易に受けられるよう医療費の自己負担額の一部を助成する制度です。

- 対象になる方**
- ▶大阪府内の市町村に住所がある0歳から6歳児(小学校就学前まで)
  - ▶市町村により上記の要件以外にも対象年齢を拡大した「子ども医療費助成制度」もあります。

**所得制限** 市町村により異なります。

**詳しくはQRコードよりアクセスしてください▶**

助成の対象になる方や所得制限は、お住まいの市町村により異なる場合があります。詳細はお住まいの市町村にお問合せください。



### 《お願い》

国の公費負担医療制度等の優先使用をお願いいたします

国の公費負担医療制度等が適用になる方は、そちらの制度を優先使用してください。下記は国が実施する公費負担医療制度の一部です。患者さんの医療費自己負担はありません。

国の公費負担制度の一部 ※整・接骨院で利用できます。

法別番号	種類
19	被爆者の一般疾病に対する医療の給付
51	水俣病総合対策医療事業及び水俣病認定申請者治療研究事業などによる水俣病医療

※熊本県・鹿児島県・新潟県のメチル水銀汚染に起因する水俣病

公費負担医療制度とは、医療費の全部または一部を国や地方自治体が負担する制度で、医療費助成制度のひとつです。感染症や精神障害・難病などの患者、生活に困窮しているなど社会的弱者、公害などにより健康被害を受けた人など、保護を必要とする人が対象となっています。

## 注意!CAUTION!!!

交通事故専門・肩こり・〇脚矯正・骨盤矯正・小顔矯正・無料体験・スポーツ障害・ダイエット・美容・産後ケア・〇〇キャンペーン・満足度〇〇%など接(整)骨院でこのような看板・チラシ・広告・ホームページは全て違法なものです。ご注意ください。

詳しくは当会ホームページをご覧ください。《療養費適正化特別対策班》

オープン  
キャンパス  
開催中!

大阪府柔道整復師会  
医療スポーツ専門学校

Osaka Judo therapist association college of  
medicine and sport

—実践力のある医療人を目指す—

全国で唯一「4年制」の柔道整復師専門学校

## INFORMATION

公式サイト、SNS(Instagram, Twitter, Facebook, YouTube)  
お知らせなどはQRコードから  
<https://lit.link/ojta>



編集後記

令和5年5月8日(月)より新型コロナウイルス感染症の感染症法上の位置付けが、「新型インフルエンザ等感染症(2類相当)」から「5類感染症」に移行されました。まだまだ油断はできない状況ではありますが、日常生活は新型コロナ感染拡大以前の生活に戻ってきたように感じます。これから寒い季節を迎え、インフルエンザの同時流行も予想されます。いずれにせよ、必要以上に恐れることなく、規則正しい生活を送り栄養を取り睡眠不足を避け、抵抗力を落とさないように気を付けていきたいです。(びよんちゃん)



公益社団法人  
大阪府柔道整復師会

〒550-0004  
大阪府大阪市西区鞆本町3丁目10番3号

TEL. 06-6444-4151