

## 腰痛体操

ずっと同じ姿勢をしていると、筋肉がこわばってしまい腰痛にもつながりますので体の筋肉を伸ばすストレッチを行いましょう。

座ってできるもの、横になって行うものなど、様々なストレッチがありますので、腰痛の改善や予防を兼ねて全身をリラックスさせてあげましょう。

※腰痛の種類によってはストレッチによって症状が悪化する場合がありますので、専門家に相談してからストレッチを行うようにしましょう。

## ●椅子の座ってできるストレッチ

- ①膝の上に手を置き、息をゆっくり吐きながら上体を前に倒します。
- ②無理をしない程度まで前に倒しその姿勢を5秒保ちます。
- ③ゆっくり元に戻しましょう。

## ●椅子に座って足を組んでのストレッチ

- ①膝の上に手を置き足を組みます。(組んだ足の上に手を置くことになります。)
- ②息をゆっくり吐きながら上体を前に倒します。
- ③無理をしない程度まで前に倒しその姿勢を5秒保ちます。
- ④ゆっくり元に戻しましょう。これを左右交互に行います。

## ●椅子に座って足を抱えるストレッチ

- ①片足を椅子にあげ、息を吸いながら足を抱えその姿勢を5秒保ちます。
- ②息をゆっくり吐きながら足をゆっくり戻します。これを左右交互に行います。

## ●椅子に座って腰回しストレッチ

- ①腰に手を当てて、上位をゆっくりと息を吐きながらひねります。
- ②その姿勢を5秒保ち、息を吐きながらゆっくり戻します。これを左右交互に行います。



## 腰痛体操の約束

- 絶対に無理をして行わない。痛みのある時には行わない。
- 反動をつけたり、無理に伸ばしたりしない。
- ストレッチをすることにより痛みが出る時にはすぐに中止する。
- 自分のペースで行い、定期的に持続させるようにする。
- 医師、整骨院や接骨院など専門家の意見に従う。

## ●横になって行う体操

## 腹筋を強くする体操

- ①軽く膝を曲げて仰向けになり、太ももに手を当てます。
- ②ゆっくりとおへそを見る程度上体を起こし、そのままの姿勢を5秒保ちます。
- ③ゆっくりと上体を戻します。これを10回程度繰り返します。

## 骨盤の反りを減らす

- ①軽く膝を曲げて仰向けになり、体の横に腕を置きます。
- ②腰と床の隙間を埋めるように背中を押し付けます。
- ③お尻をつばめるようにして浮かせ、姿勢を5秒間保ちます。
- ④ゆっくりと元の姿勢に戻します。これを10回程度繰り返します。

## 腰の筋肉を伸ばす その①

- ①仰向けになり、片方の膝を両手で抱えます。
- ②胸に膝をつけ、姿勢を5秒保ちます。
- ③ゆっくりと元の姿勢に戻します。これを10回程度繰り返します。

## 腰の筋肉を伸ばす その②

- ①仰向けになり、左手で右膝の外側を持ちます。
- ②添えた手の方向に、腰から下だけをひねるように息を吐きながら倒し、姿勢を10秒保ちます。
- ③左右交互に10回程度繰り返し行ってみましょう。

腰痛があるからといって、誰でもストレッチや腰痛体操を行っていいわけではありません。自分の状態にあったものでなければいけません。整骨院や接骨院などの先生が指導してくれますので、自分の腰痛にはどんな体操がいいのか指導してもらいましょう。



## 編集後記

東日本大震災が起きて5年が過ぎたが、「天災は忘れた頃にやってくる」。格言があるが、天災は忘れなくてもやって来る。熊本地震は余震が長く続き度重なる揺れで被害が拡大している。熊本県、大分県の被災者の皆様に御見舞い申し上げます。

災害時には、特に「自分のためだけでなく、周りの人のために強くなること」が大切であり、責任感や義理、人情、恩返しといった日本の文化が大切だと思います。実際に行動することは難しく自分さえ良ければとなりやすいのが現実ですが、伝統や文化を継承していきましよう。

総務部長 大澤 正英

発行 公益社団法人山梨県柔道整復師会  
 発行責任者 清水 隆  
 編集責任者 大澤 正英  
 甲府市中央4丁目12-21  
 連絡先 TEL 055-232-5487 FAX055-232-5482 <http://www4.ocn.ne.jp/~yamanasi/top-index.html>

## 整紅富士

平成28年 4月  
 公益社団法人  
 山梨県柔道整復師会



## 清水会長の挨拶

公益社団法人 山梨県柔道整復師会  
 会長 清水 隆

近年、人口減少が加速する中で、特に山梨みたいな田舎では、小学校が1つの市に8校ぐらいあったものが今では3つぐらいになってしまっています。中学校も減っています。ですから、職業に関係なく生徒数が減少しているの、その辺を考えると学校自体がやっていけないのではないのでしょうか。既に学生募集を中止している養成校が何校かあります。本当はもっと早い段階で減少することを期待しておりましたが、現状を見ていると自然に淘汰されていくということではないのでしょうか。国家試験の合格率というのは誰が見ても分かるように載っていますから、学力の高い学校を選ぶようになり少数精鋭になっていくと思います。ただし我々の職業もそうですが、腕のある人が残るのではなく、営業が上手い人が残る確率が高いので、学校も同じように営業に長けている学校が残って行くようなことがあって欲しくありません。

また個人請求が増えていることを一番の問題と捉えています。正確な数字ではありませんが、ラーメン屋さんみたいにいっぱい出来て、昨年10月現在で250軒位あるということです。本会の会員数が今107名ですから、他団体の接骨院が約150軒ほどです。東京に近いということもありチェーン店も出ています。そういった関係で10数年前と比較すると当会の請求金額が約1000万円減少しています。会員数が微増している中で、請求金額がガクンと下がっているということは、他の150軒に患者さんが流れているということが言えると思います。流れているという言い方が正しいとは言えませんが、患者さんは公益社団に属している接骨院と通っている接骨院が別だとは知らないでしょうし、整体と接骨院の区別がつかない以上に同じ接骨院でも異なるなんて考えたこともないと思います。また高齢の方達は介護施設に行くことが多くなりましたし、殆ど毎日お世話になっている方も居ます。その点での収入減はやむを得ないとは思いますが、現在のような状況に我々がどのように対処していくかという大きな課題があります。

山梨県には帝京科学大学がありますが、学生さんが柔道整復師とはどういうものか見てみたい、と希望した場合に受け入れてくれますかというお話を頂いて、約18軒の接骨院と提携を結びました。学生を対象に教育実習のようなことを行おうということです。やはり地元重視ということと帝京科学大学山梨キャンパスに付属接骨院はありますが、その付属接骨院だけでは40名近くの学生さんが研修するのは難しいということです。もう1つは当会の県下少年柔道大会の救護に以前学科長と一緒に来て頂いた経緯がありまして、その時に当会の先生が超音波の使用法を説明するなど、其処で勉強したことや救護の現場で特に外傷性のものがみれたということの評価頂いて、県内でも出来るだけ公益社団に卒業生を送っていきたくて頂いたようです。受け入れ側の先生方も患者さんが多いから、少ないからではなく柔道整復師本来の在り方みたいなことから教育していいんですか、ということで柔道整復師の歴史、また当会の歴史や経緯を含めて教育できるような先生方をピックアップさせて頂き、お願いをして気持ち良く引き受けてくれた先生方です。当会の総務部長が帝京科学大学に非常勤で勤務されておりますので、学生さんの希望を聞きまして、その先生の所にお問い合わせの形になると思います。その調印式を昨年の12月22日に行ないました。

# 山梨県柔道整復師協同組合主催 テーピング講習会

講師 株式会社アクタ 代表取締役社長 芥田晃志 氏  
後援 西尾衛生材料(株)

平成27年12月8日、山梨県立青少年センターにおいて、株式会社アクタ 代表取締役社長 芥田晃志氏によるテーピング講習会を開催いたしました。芥田氏はトレイルランナーを中心に全国各地でトレーナー活動をされており、講習会においてもトレーナー活動の経験談を交え、業界関係者だけでなく、一般の方にも実に解りやすく講習をしていただきました。とくに芥田氏の開発されたV型やX型にカットした『Vテープ』や『Xテープ』(伸縮率の違う2種類のNSテープ)を使い分けたり同時に使うことにより、素早く簡単に効果的なサポートを行う事ができる技術、また「ロールのテープでは、難しく自分では貼れない。それなら、貼りやすいようにカットした製品をつくればいい」という、アスリートや患者さんのニーズに応えたいという芥田氏のトレーナーとしての熱意が伝わる素晴らしいものでありました。講習会には多数の会員、組合員が参加し、芥田氏の講義やテーピングの技術に括目し、耳を傾け、真剣なまなざしで聴講しておりました。芥田氏には、このような充実した講義をしていただき大変感謝しており、またこのような機会がありましたら是非、再び聴講させて戴きたいと思っております。

# 山梨県柔道整復師協同組合主催 特別講演会

講演者 清田法律事務所 弁護士 清田路子 先生

平成27年10月3日、甲府総合市民会館において、清田法律事務所 清田路子先生による「自賠責保険取扱いについて」の講演会を開催いたしました。清田路子先生より、自賠責保険の現況、また保険会社側からの見解、施術者側からの見解、患者様側からの見解等、学識経験豊富な先生の講演に、出席した多数の会員、組合員が真剣に耳を傾け聴講しておりました。自賠責保険を取り扱う立場にある中で、大変になる講演であり、施術者側の立場として襟を正し、保険を取り扱うことを再確認した次第であります。清田路子先生にはご多忙中、業界の為に貴重な講演をしていただき大変感謝しております。これからも、このような講演の機会を設けさせて頂き、業界の保険取扱いの啓発に役立てて頂きたいと思っております。



## 柔道整復師募集 柔道整復師の新たな活躍の場として注目されている求人のご案内です

各種老人ホームやデイサービス等の介護施設において柔道整復師が求められています！  
本会では山梨県老人福祉施設協議会と連携し柔道整復師を紹介しています。  
資格を生かす場として、また地域貢献できる場として柔道整復師の需要が高まっています。  
あなたも老人福祉施設で働いてみませんか？  
お問い合わせ・お申し込みは下記までお気軽にどうぞ！

公益社団法人 山梨県柔道整復師会 電話:055-232-5487



# 第1回 県下少年柔道形競技会開催

平素は、本会へのご協力、ならびにご支援をいただきまして誠にありがとうございます。  
この度、「第1回県下少年柔道形競技会」を開催する運びとなりました。上位2チームには、平成28年10月9日(日)に、講道館で行われます「全国少年柔道形競技会」への出場権が得られます。

日 時：平成28年7月3日 午前9時30分開会  
場 所：石和清流館  
主 催：(公社)山梨県柔道整復師会  
後 援：山梨県柔道連盟

競技種目:投の形(手技・腰技・足技のみ)計9本  
嘉納治五郎師範は柔道稽古方法を「形」と「乱取」の二種に分類し、「形」は攻撃防禦に関しあらかじめ種々の場合を定め、理論に基づき身体の動きを規定し、その規定のごとく稽古すると教え、「乱取」とは一定の方法に拠らず、各自、勝手の手段を用いて稽古することであると教えられた。「投の形」は講道館柔道草創期の時代を背景として制定された古典である。少年少女柔道は試合優先主義、勝負一辺倒から技の理合いの原点を正しく理解、体得させることが極めて重要である。柔道を通じて、少年少女の健全なる心身の育成に努めると共に参加者相互の親睦並びに、柔道整復師に対する理解を深め、柔道の発展に寄与することを目的とする参加されます小学生諸君の日々の稽古で磨かれた演武を期待します。



## 本組合設立10ヶ月



協同組合山梨県柔道整復師会  
理事長 大澤 正英

昨年6月3日に設立し、組合員の皆様方のご協力により賛助会員(指定事業者)が18社になりました。まだまだ理学療法機材、衛生材料、自動車保険、火災保険等賛助会員の会社の契約、注文は少ないですが、本会の事務所に連絡して電話番号を聞いて個々に契約、注文し支払は会で一括支払いで会長委任の口座から引き落としをさせて頂いて貰います。本組合が潤う為にも指定業者を利用して下さい。

公益社団法人日本柔道整復師会第38 回関東学術大会栃木大会にも賑わう日理工の展示会場に本組合指定業者も出展していました。平成28年度の本組合の通常総会は平成28年5月22日(日)石和スクレーセンター視聴覚室で本会の定期総会終了後に開催します。組合員に役立つツールの提供に努めて参りますので、何卒宜しくお願い申し上げます。