

生活体力 高齢者が元気に年を重ねるための13か条

健康で、ハツラツとした老後を送るためには、運動以外にも日常生活で気を付けなくてはならないポイントがあります。高い QOL (Quality Of Life = 生活の質) を維持するためにも普段の生活を振り返り、改善できるところがないかチェックしてみてください。

この13項目を皆さん考えてみませんか？

協同組合山梨県柔道整復師会 理事長 大澤 正英

- ① 一日一日を悔いのないよう過ごす
くよくよせず、前向きに物事を考える。人生日々勉強して感謝することを心がける。
- ② 早寝、早起きの習慣を身につける
夜更かし、朝寝坊は体内リズムを乱わせます。毎日の生活リズムを体にしみ込ませるためにも、まずは早寝、早起きの習慣を。
- ③ 朝、昼、晩の規則正しい食生活を
特に朝食をきちんととるようにしましょう。ブドウ糖のおかげで頭の回転もよくなり、便通もスムーズになります。
- ④ 定期的な運動をする
本書で提案している4つの運動(柔軟・ストレッチ運動、バランス運動、筋肉づくり運動、生活ウォーキング)をする。
- ⑤ バランスのよい食事をとり、腹七分目に
活性酸素を除去する緑黄色野菜や、血液をサラサラにする青魚、骨を丈夫にするカルシウムを積極的に摂取しましょう。
- ⑥ 新聞や本を読む
新しい情報をインプットし、それについて話し合ったり、周囲に説明する(アウトプット)ことで脳が活性化します。
- ⑦ 趣味をもつ
好きなことをしている人は表情も生き生きとしていて、とても魅力的です。ダンスやゴルフ、書道、囲碁、将棋など運動に限らず、何か熱中できるものを見つけましょう。
- ⑧ 友人や隣り近所との会話やサークル活動などに参加する
常に外部からの刺激を受けることで脳が活性化します。また外出することで、体の運動機能や社会的行動力が高まります。できるだけ、地域の行事に参加する。
- ⑨ おしゃれに気を配る
年を重ねると無頓着になりがちな服装や身だしなみなどに気を配りましょう。女性の場合はメイクにも。
- ⑩ 熟睡を心がける
8時間の睡眠をとらなくても、短時間でも質のよい睡眠がとれば十分です。夕食後2時間以上あけて寝るとよいでしょう。また15~20分間の昼寝をすると、午後の仕事の効率アップにもつながります。
- ⑪ リラックスする
緊張感から解放され、リラックスできる時間を持ちましょう。
- ⑫ 禁煙をし、お酒の量も適量に
たばこによるさまざまな疾患のリスクはいうまでもありません。お酒も適量(1日につきビールダブル1杯、日本酒は1合まで)にし、週1日の休肝日を設けましょう。休肝日を設けましょう。
- ⑬ 定期的な健康診断を受ける
健康診断を定期的に受けましょう。自分の体をよく知ることが、健康への第一歩でもあります。

編集後記

いつの間にか今年も後わずか。今年は大きな出来事ばかりが思い出され、特に、災害「台風・豪雨・長雨害・河川崩壊」等が多かった年ではなかったかと思われ。いつもと違う気候変動が「加速」過去5年間で世界気温は最も暑くなるなど、地球温暖化の兆候やその影響が加速している。また、各種スポーツも印象ぶかい年でもありました、女子ゴルフ、国会ラグビーワールドカップ・フルツマラソン大会・柔道大会等のボランティア救護、私達医療に携わっている者としての活動は重要な役割を任されていると改めて、感じられました。ありがとうございました。またいつも楽しく、とても大切な情報、感想をお寄せいただき大変励み担っております。至らないところもありましたが無事に編集を終えることができました。次号も暖かく見守っていただけると嬉しく思います。

副会長 井出 正治

発行 公益社団法人山梨県柔道整復師会
 発行責任者 大室 正美
 編集責任者 渡辺 直也
 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

令和元年 12月
公益社団法人
山梨県柔道整復師会

国会ラグビーワールドカップ2019 ボランティア救護報告

ラグビーワールドカップ日本大会の開幕を20日に控え、出場チームの国会議員の皆様による親善試合が9月15日(日)と17日(火)、山梨県南都留郡富士河口湖町くぬぎ平スポーツ公園で開催されました。イングランド・フランス・南アフリカ・アルゼンチン・オーストラリア・ジョージア・アイルランド・ニュージーランド・日本の9カ国から約400人が参加。山梨県ラグビーフットボール協会より、本会へ救護要請があり、メディカルサポートとして、本会会員がグラウンド内で救護活動を行いました。親善試合と予想していましたが、各国の老若国会議員の皆様は、国の威信をかけ激闘し、結果、頭部裂傷・顔面裂傷・脳震盪・骨折・脱臼・捻挫・打撲・挫傷と現役さながらのプレーで負傷者が多数でありました。遠藤利明議員、中谷元議員を始め、各国の国会議員の皆様は予防テーピング、負傷後の処置を施し、参加した各国に柔道整復師(JUDO therapist)をアピール出来た、とても有意義な2日間の公益活動でありました。



令和元年度 山梨県中学校柔道錬成会救護報告

令和元年11月9日(土)10日(日)、山梨県甲府市小瀬スポーツ公園県立武道館メインアリーナにて、山梨県柔道連盟 中学委員会主催のもと、表記錬成会が開催。本会も救護として依頼を受け、有志を募り参加いたしました。関東近県のほかにも長野県や石川県よりも参加校があり、2日間で延べ人数1200人を超える大規模な錬成会であり、積極果敢に試合を展開する中、多数の外傷があり、外傷のプロフェッショナル柔道整復師として日頃培った技術を存分に発揮し施術を行いました。骨折、脱臼、靭帯損傷、捻挫、筋挫傷、打撲等、多数の外傷の処置にあたり、まさに『柔道整復師の真骨頂』な2日間でした。今後も山梨県柔道連盟 中学委員会の皆様と連携を図り、継続した公益事業として携わっていきたく思います。

当日救護に参加した会員の声

たいへん多くの症例を目の当たりに出来て、大変有意義でした。また来年も参加したい。

自分の技術を発揮できるだけでなく、周りの会員の先生の技術を学ぶことができ、大変勉強になりました。

現場での固定、テーピング。試合後、再度の巻き直し等、リアルタイムの患者さんの声が聞けてとても良かった。これからの施術に役立てたい。

など、外傷に携われたことに、とても有意義であったという多数の声をいただきました。



第10回甲州フルーツマラソン大会 コンディショニング・ケア活動

令和元年10月20日(日)表記大会のコンディショニング・ケア活動を行いました。今回は、台風19号による災害の影響により、参加ランナーのキャンセルが多数あり、例年より寂しい大会ではありましたが、参加されたランナーの皆様は、秋晴れの甲州を存分に楽しまれ満喫された様子でした。活動内容は、競技開始前のテーピング、ストレッチ等に始まり、競技後の負傷部位へのテーピングや、ストレッチや湿布処置、痛みに対するセルフケア等についての相談など、柔道整復師として幅広く対応し、活動を終えました。

●大会参加ランナー数 2,694名

●コンディショニング・ケア 対象者数 116名



富士山信仰って? (登拝)

平安時代末期、富士山の噴火活動が沈静化すると、仏教の僧侶が山に分け入り修行するようになります。そして、日本古来の神と仏教の仏は一体であるという「神仏習合」の考えが生まれ、山を仏の住む世界とする仏教の思想が定着していき、独特な富士山信仰の形が作られました。

これを機に浅間大神(富士山)の本来の姿とされる大日如来をはじめ、多くの仏像が奉納されるようになりました。こうして信仰の形が、麓から富士山を拝む遙拝から、山中での修行を目的としたり富士山の護神徳を拝しながら登山すること(登拝)に変化してきました。

登山者が増えるにつれ登山道ができ、15～16世紀になると修験者に引率された衆庶の信仰登山へと拡大。富士山は、登拝する山として知られるようになり、参詣者のための宿坊ができるなど、より登りやすくなっていました。

今回は富士山信仰を一般に広めた「長谷川角行」について

