

動ける幸せ

筋力は、20歳代後半から30歳代がピークと言われております。

筋トレで動ける体を保っていきましょう。

中年期を過ぎると、“動きの衰え”を感じるもの、そのままにしている人が多いのではないでしょうか。4つのチェック項目(脚力、敏捷性、柔軟性、バランス保持力)は、筋力は体の内側の健康にも欠かせないものです。運動は、認知症、目の疾患(緑内障)、内科的疾患の予防にもなります。今の筋力レベル、鍛えるべき力高めたい動き、将来の健康が予測できる。

50歳代からは筋トレで動ける体を保っていきましょう。筋力トレーニングと言うと筋肉量を増やして太く大きくするというイメージがあります。若い人がする運動と思っている人が多いでしょう。しかし、中年以降の人にやって欲しい運動です。

筋トレは単純に筋肉を太く大きくするものではなく、脳からの「動け」という指令に素早く反応する能力も高めることができるからです。

中年以降は、素早く軽やかに動ける力こそが求められます。「人は、足腰から老いる」といわれ、何もないでいると、やがては人の手を借りないと自由に動けない体になってしまいます。

いくつになっても“動ける体”を今のうちからつくっておくことが、非常に重要なことなのです。皆さんも継続して運動しましょう。

運動前にはアミノ酸、運動直後にはタンパク質+糖質を取って下さい。筋肉は、体を維持するための熱をつくる“生産工場”であり、健康に関わる多種のホルモンを分泌する働きもあります。年をとっても元気に活動し筋トレにチャレンジしてください。

協同組合 山梨県柔道整復師会 理事長 大澤正英

編集後記

今回、柔道整復師初の試みとして富士山5・6合目「救護ボランティア活動」として7月末から8月末頃まで参加致しました。先日、山口県で行方不明の2歳児を発見した震災などでも、その活動が注目された豪腕ボランティア大分県出身の尾畠春夫さん(78才)は度々メディアに紹介されるほどボランティアとしては有名な方です。ボランティア先に迷惑にならないように宿舎・食事はもちろんの事すべて自己責任にて参加。その実績と感が2歳児発見、「命」を救うと言う結果につながったと思います。又、富士山9合目にも、日本人初女性山岳医(自身も山岳スペシャリストとして山を知り尽くしている)も在駐し日々登山者に寄り添った医療を施行されている。我々柔道整復師としての救護とはどこまでの対応や処置が可能であるか?実際現場に立った時の状況は考えていた事とは違い、各登山者への必要制等、今後検討しなければならない課題も多くみえたが「どこでも緊急に対応できる施術力・技術力・処置のスペシャリスト」として医師・看護師と連携し救護ボランティアとして実績を重ねていけたらと思う。

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 FAX 055-232-5482 <http://www.yamasei.or.jp>



平成30年8月
公益社団法人
山梨県柔道整復師会

富士山五合目・六合目救護活動

本会では、平成30年7月28日より8月19日までの週末、富士山登山者の救護活動を行いました。登山者の方が、膝や足首等を挫く、また中には骨折、脱臼されてくる方もいらっしゃいました。柔道整復師は骨折、脱臼、捻挫、打撲、挫傷に対する処置のスペシャリストです。この活動を通じて、世界中より来られる多くの登山者のサポートができ、また、柔道整復師の技術、役割が広く周知されることを期待いたしております。





第39回 県下少年柔道選手権大会開催

平成30年7月1日(日)、県下小中学生467名が参加し開催されました。忍野中学校3年、天野武蔵選手の堂々とした選手宣誓後、試合を開始いたしました。猛暑を物ともしない熱戦が繰り広げられ、日整全国少年柔道大会山梨県代表選手5名が決定。無事成功裡に大会が終了いたしました。山梨県代表選手には平成30年10月7日(日)講道館にて行われる「文部科学大臣杯争奪第27回日整全国少年柔道大会」にて、思う存分力を発揮していただきたく思います。また、集まりました募金25,806円は、大室会長より、公益財団法人山日YBS厚生文化事業団へ、西日本豪雨災害救援金として寄託させて頂きました。



大室正美会長、芦澤尚秀監督、山梨県代表選手

大将 森本 空選手(6年)南アルプス市柔道スポーツ少年団
副将 渡辺大樹選手(6年)まるや接骨院柔道教室
中堅 中村元樹選手(5年)敷島柔道スポーツ少年団
次鋒 渡辺 翔選手(5年)まるや接骨院柔道教室
先鋒 萱沼優斗選手(4年)まるや接骨院柔道教室



第2回 県下少年柔道形競技会開催

平成30年8月12日(日)、標記大会が開催されました。空調の効いた小瀬武道館第2武道場にて、静寂の中、日頃の稽古で磨いた成果を見事に演武されました。結果、日整全国少年柔道形競技会山梨県代表選手2名が決定。無事成功裡に大会が終了いたしました。山梨県代表選手には、今後、益々形の技術を研ぎ、平成30年10月7日(日)講道館にて行われる「文部科学大臣杯争奪第8回日整全国少年柔道形競技会」での、素晴らしい演武を期待しております。

【最優秀賞】(山梨県代表)

孝道塾 取 岡 龍之介選手(6年)
受 宮野 泰希選手(6年)



【優秀賞】

八代柔道 取 土屋 陽花選手(6年)
スポーツ少年団 受 奥山 朱音選手(6年)



【優良賞】

あすなろ道場 取 小山田 空選手(5年)
受 末木 是吉選手(5年)

