

街の元気 ● みんなの元気を応援します

VIVA city

ビバ
シティ

公益社団法人
石川県柔道整復師会

石整広報 114

特集 柔道整復師②

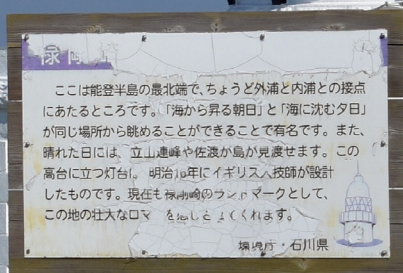
柔道整復術 研鑽と伝承と

嶋谷清会長「帰一功労賞」受賞

VOL.
28

2021
December

能登半島最先端



禄剛埼灯台

[柔道整復師倫理綱領]

国民医療の一端として柔道整復術は、国民大衆に広く受け入れられ、民俗医学として伝承してきたところであるが、限らない未来へ連綿として更に継承発展すべく、倫理綱領を定めるものとする。

ここに柔道整復師は、その名誉を重んじ、倫理綱領の崇高な理念と、目的達成に全力を傾注することを誓うものである。

- 1、柔道整復師の職務に誇りと責任をもち、仁慈の心を以て人類への奉仕に生涯を貫く。
- 2、日本古来の柔道精神を涵養し、国民の規範となるべく人格の陶冶に努める。
- 3、相互に尊敬と協力に努め、分をわきまえ法を守り、業務を遂行する。
- 4、学問を尊重し技術の向上に努めると共に、患者に対して常に真摯な態度を以て接する。
- 5、業務上知りえた秘密を厳守すると共に、人種、信条、性別、社会的地位などにかかわらず患者の回復に全力を尽くす。

街の元気 ● みんなの元気を応援します ●

VIVA city

ビバ
シティ

公益社団法人
石川県柔道整復師会

石整広報114

VOL.
28

2021
December

C O N T E N T S

1 巻頭言

アフターコロナを見据えて ニッ谷 剛彦

2 特集 柔道整復師②

柔道整復術 研鑽と伝承と

①「匠の技 伝承」プロジェクト

②都道府県オンライン(Zoom)エコー初心者基礎研修会

③令和3年度サポート接骨石川(SSI)講習会

7 member's Voice

金沢南支部 川本力雄／金沢北支部 桶谷靖夫

9 嶋谷清会長「帰一功労賞」受賞

10 新・体の常識 ～たんぱく質編～

11 教えて先生！ お家で出来る簡単な運動

13 支部だより

令和3・4年度 各支部役員一覧

14 secret spot 緑剛埼灯台

15 トピックス

17 令和3・4年度 各部・各委員一覧

18 令和3・4年度 協同組合役員・委員一覧

新入会員紹介

巻頭言

かんとうげん

アフターコロナを見据えて 必要とされる分野で活躍できる土台づくりを

Viva Cityご愛読者のみなさまには、日頃より公益社団法人石川県柔道整復師会の活動にご理解ご協力を頂いておりますことに厚く感謝申し上げます。

本年度は役員改選の年にあたり、総会で信任された理事は新たな気持ちと個々の職責を自覚するとともに、各部業務を連携しながらスタートしております。執行部一丸となって、嶋谷清会長のもと柔道整復師業界の発展のために邁進していきたいと思っております。

さて、いつ終わりを迎えるかわからないコロナ禍の状況にあり、昨年度同様に本会各種行事も中止や制限を強いられています。行事の体制や内容を見直し、リモート開催による会員対象の学術研修会や勉強会、県民のみなさまも参加できる文化講演会等を計画し、会員のより一層のスキルアップに努めております。

さらに、新たな取り組みとして、高齢者社会の中で重要な介護予防の分野では、必要とされる柔道整復師機能訓練指導員の資格を十分に発揮できるよう、学術部が中心となって安全で有効な体力機能向上に向けたマニュアル作成を進めています。

安心して施術を受けて頂くため ワクチンの優先接種を働きかける

新型コロナウイルスワクチン接種においては、重症化リスクの高い高齢者や基礎疾患を持つみなさま、及び医療従事者が優先されました。私たち柔道整復師においても患者さんに安心して施術を受けて頂くために、高齢者等のワクチン接種が一段落した時点で早急に接種でき



■ニッ谷 剛彦

(ふたつや たけひこ)
(公社)石川県柔道整復師会 副会長

【プロフィール】

平成17年より理事9期目。その間、事業部長・保険部長・金沢北支部長等を歴任、北信越ブロック柔道監督としても活躍する。
平成27年4月に副会長及び、日整代議員に就任。柔道6段。

るよう、会員のご協力を頂き本会執行部が中心となって県・各市町行政機関及び関係機関との折衝を重ねてまいりました。その結果、県内全域において、早期接種を希望する会員及び従業員の優先接種が可能となりました。迅速なご対応を頂きました県・各市町行政機関及び関係機関のみなさまには、心より感謝申し上げます。

現在の石川県柔道整復師会館は昭和55年の落成から本年度で築41年が経過し、雨漏り等の老朽化が非常に目立ち、改修工事の施工を余儀なくされておりました。幸いにして会館建築準備基金の一部を使用することが可能なため、会員の負担なく改修を行うこととし、柔道場の有効活用も含めた工事を開始いたしました。今年度中には、完了する予定となっております。

結びになりますが、県民のみなさま方が健康で安心して暮らせるよう本会会員一同一層の努力をしていく所存です。今一度読者のみなさまにおかれましては、これまで以上のご理解ご協力をお願いいたしまして、私の挨拶とさせていただきます。

柔道整復術 研鑽と伝承と

柔道整復術が日本の伝統医療として公認されてきたのは、骨折・脱臼の整復固定を原点とした施術で地域の皆さんの信頼を頂いていたからこそ。徒手による「匠の技」をしっかりと後世の柔道整復師へと伝え、さらに超音波画像観察装置など新しいツールへの理解を深めて正しく活用することで施術の質を高めようと、研鑽を積んでいます。

〔特集〕
柔道整復師②

1 「匠の技 伝承」プロジェクト

柔道整復術の公認から 100 年、 伝統の技術を次世代の柔道整復師へ

柔道整復師の原点へ回帰——

患者さんの信頼に足る柔道整復術を
伝承できる指導者の育成を目指す

「匠の技 伝承」プロジェクトは、公益社団法人日本柔道整復師会（以下、日整）が『柔道整復術公認100年記念』の一環として2019年4月からスタートさせた日本伝統医療継承事業です。柔道整復師としての確かな知識と技術を継承し、それを後世に伝承できる指導者の育成を目指して、骨折、脱臼の徒手整復・固定、後療及び超音波観察装置（エコー）の実技研修を各地域で行っていきます。「いつでも、どこでも、誰もが」、良質で同質な施術を全国津々浦々の日整会員施術所で受けられるような環境整備を目的としています。

大正9（1920）年、柔道接骨術公認期成会として請願してきた運動は、内務省令の按摩術営業取締規則の改正で柔道整復師としての身分が

日本が認めて百年の資格
柔道整復伝統の技術

大正9年、日本の柔道整復術は一度となく日本軍の戦術法として海外に輸出されました。あれから百年がすぎ、柔道整復術は日本が認めた資格として、現代医療に貢献しています。私たちが公認資格として、日本柔道整復師会へ、独自の伝統を守りながら新しい時代技術も積極的に導入し、モラルの低さを防ぎ、未来の医療を築いてまいります。

ここに
公益社団法人日本柔道整復師会
「匠の技」復活宣言をするものである。
誰かが伝承し、誰かが受け継ぐ。そのために、エコーを備えた最新の設備が導入された。社会に貢献する伝統の技術を継承する。公益社団法人日本柔道整復師会 会長 工藤 健男

2019年4月、
10年をかけた
プロジェクトが
スタート!

伝統の柔道整復術の習得はもちろん、時代に即した技術を取り入れながら未来に伝承できる柔道整復師の育成を目指している。

確定し、柔道整復術が公認されました。そして同年10月、第1回柔道整復師試験が実施され、全国で163名が合格しました。この年に柔道整復術が公認された背景には、“しっかりと骨折・脱臼の整復固定の施術ができる柔道整復師という職業”に対する信用と信頼があったからこそです。この「匠の技」は後世に継承していかなければなりません。骨折・脱臼の整復固定の臨床経験のない柔道整復師が増えている今、柔道整復師としての原点回帰をすべき時期に来ているとの判断からこのプロジェクトの立ち上げ

に至りました。

「巧の技 伝承」プロジェクトで鍵になるのが、指導者の技能と役割です。各都道府県の柔道整復師会から推薦された会員が、指導者養成講座で「匠の技」を習得し、その技を広く会員に指導していくことで整復固定技術の全国平準化を図っていきます。

令和3年7月11日(日)に指導者養成講座開講式が行われ、石川県柔道整復会からは4名の指導者候補者が参加しました。

「巧の技 伝承」プロジェクト 始動!

石川県の指導者候補として 学術部の4名が養成講座を受講

指導者養成講座開講式

令和3年7月11日(日)午後1時から、日整の「匠の技 伝承」プロジェクト指導者養成講座開講式がYouTube限定ライブ配信にて開催されました。当日は、各都道府県で推薦された指導者候補者と各社団事務局の職員合わせて200名余りが参加。日本柔整会館から、正副会長、学術教育部長が参加者に向けて、本プロ



9月26日の開講式でプロジェクトの意義、概要が説明された。

ジェクトの概要、プロジェクトの意義と今後の流れについて説明を行いました。

本会から指導者候補として推薦を受けて参加した西剛志学術部長、大平和幸学術副部長、高橋真哉学術部員、浅居長太郎学術部員の4名は、各都道府県の指導者候補者とともに「匠の技」の習得を目指します。

リモートによる養成講座がスタート

Z o o mを用いたリモート形式で養成講座が開催されました。9月26日(日)に行われた第1回講座は、「橈骨遠位端骨折」の整復と固定と超音波観察装置(エコー)の実技研修。整復と固定は山口登一郎先生、超音波観察装置は佐藤和伸先生が講師を務め、各ポイントの説明をしながら実技指導を行いました。

養成講座スケジュール

- 第1回 令和3年9月26日(日)
テーマ『橈骨遠位端骨折』
- 第2回 令和3年11月7日(日)
テーマ『肩甲上腕関節脱臼』
- 第3回 令和3年11月28日(日)
テーマ『足周辺の骨折』
- 第4回 令和4年2月20日(日)
テーマ『顎関節脱臼』

※今年度の講座は全4回開催の予定

その後、各都道府県と中継しながら互いに情報を共有し、講師から指導を受けたり質問したりしながら実技を行いました。参加者は各実技の写真を撮影してレポートと共に提出、講師の評価を受けます。

第1回講座を受講した4人は口々に、このよう
な大きな意義を持つプロジェクトに参加でき
(次ページ)



「匠の技 伝承」指導者候補にインタビュー！

9月26日に開催された第1回養成講座終了後、指導者候補者の皆さんに受講の感想と今後のビジョンをお聞きしました。

骨折・脱臼の整復・固定・後療を施術できるのは医師以外では柔道整復師だけなので、その技術を高めていきたい。合わせて超音波観察方法も熟練の講師から学べるのでしっかり自分のものにして、それを会員の皆様にお伝えしていきたい。最終的に会員全体の施術技術が上がり、患者さんに高い技術の提供が出来ればと願っています。



学術部
高橋 真哉

この講習会では骨折・脱臼の施術技術に加え超音波観察方法も連携して学べるので、負傷状態や痛みの原因になっているものが何かを、今まで以上に把握出来るようになります。整復技術と超音波観察が的確に行われ、しっかりとした病状説明や病院との連携が強まれば、結果として正確で早期の治癒へと導くことができ、患者さんの利益にもつながると思います。この技をしっかりとマスターし会員の皆様にお伝えしていきたいと思っています。



学術部
浅居 長太郎



学術部長
西 剛志

学術副部長
大平 和幸

多くの柔道整復師に「匠の技」が伝承されることで、地域でさらに必要とされる職業になることを願います。同時に柔道整復師が骨、関節、筋など外傷の施術のスペシャリストであることが、広く知られるようになればと思います。

流行の新しい技法、考え方など、時代の変化に応じて我々も変化していくことは必要ですが、先輩方が育ててきた技術、築いてきた信頼と評価を後世につないでいくことも大切です。昨今の異業種等乱立の状況下においても伝統の技術を守り、本道を見失わないように努めることが、患者さんへの信頼につながると信じています。

将来の柔道整復師にバトンを渡せるよう4人で力を合わせ、「匠の技」習得に取り組みます！

この講座では、数多くの骨折や脱臼を経験した熟練講師から子や弟子にしか伝授されてこなかった貴重な技を繰り返し教えて頂けます。それをしっかりとマスターして本会の会員にお伝えし、次の世代へと順に伝承されていくことを願っています。骨折・脱臼の同意依頼を医科に依頼した際、「柔道整復師なら安心して任せられる」と医師に信頼して頂けるような施術技術を修得することが、患者さんの信頼につながると思います。



指導を受けながら超音波と橈骨遠位端骨折の一人整復の実技を行った。



ることへの感謝と、この取り組みを進めていくことによって柔道整復師全体の施療技術のレベルが上がり患者さんから一層の信頼を寄せて頂けるようになること、ひいては業界の発展へとつながればと抱負を述べていました。

2 都道府県オンライン (Zoom) エコー初心者基礎研修会

超音波観察装置への理解を深め 的確な施術につなげる

日整は、超音波観察装置 (以下、エコー) を全都道府県の社団柔道整復師会へ貸与し、会員への取り扱い技術の向上と普及促進を図っています。今後、接骨院でも利用の拡大が予想されるエコーとはどのようなものなのか、また柔道整復師がどのように扱えばよいのかを学ぶため、全会員を対象とした基礎研修会が開催されました。

第1回は令和3年6月13日 (日) 午前10時から、オンライン (Zoom) により開催。本会から参加の約40名は柔整会館2階会議室、または各会員の自宅にて受講しました。講師は日整の長尾淳彦学術教育部長と株式会社S



S Bの田島友博氏。患部をエコーで確認することの重要性、認定骨折施術柔道整復師・認定脱臼施術柔道整復師・認定超音波観察装置取扱柔道整復師の3つの認定制度創設構想、施術所内で運用する中で守るべきルールの確認等について解説して頂きました。

第2回は令和3年10月2日 (土) 午後4時からと3日 (日) 午前10時からの両日開催され、全員自宅から受講しました。「日々の施術で超音波装置を使いこなす3つの鉄則」として ①問診から徒手検査の後に行く ②左右比較を行う ③ランドマークを意識するという3点について、日整学術教育部の佐藤和伸先生より実例を交えお話し頂きました。

柔道整復師一人ひとりがエコーを正しく理解し取り扱うことで、外傷に対して患者様からの信頼と安心につながり、柔整業界全体の底上げにつながる大変価値のある2回の研修会でした。



左に肩峰、そして棘上筋腱が描出され
下の方には上腕骨頭が描出されます

日々の施術の中で活用するためのポイントなどが説明された。

3 令和3年度 サポート接骨石川(S S I)講習会



高橋学術部員を講師に 「ケア活動について」講習



講師はスポーツ選手のケアの経験豊富な高橋会員。

令和3年10月9日(土)午後7時から柔整会館2階でS S I講習会をYouTubeによる会員限定ライブ配信で開催しました。

コロナ禍でS S I活動を休止せざるを得ない状況ですが、終息後の活動再開に備えての実施となりました。講師は、金沢北支部の高橋真哉会員。金沢マラソン、能登和倉万葉の里マラソン、全日本小松鉄人レースなど県内で行われたS S I活動や、長年、様々なスポーツ選手のケアにかかわってきた経験をもとに講演されました。

レース前のケアのポイント

- ランナーのコンディション、体調、既往歴、希望内容、スタート時間の確認が大切。
- ウォームアップはストレッチングをメインに行う。まず可動域の確保のためスタティック(静的)ストレッチングを行い、その後抵抗をかけて行うような動的ストレッチングを取り入れる。
- テーピングは動きを妨げないように注意(一人の選手に10分程度の時間配分で)。
- 最後に、テーピング等の有無に関わらず立位での感覚を必ず確認する。

レース後のケアのポイント

- レース中に痛めた部位、テーピング等でサポートした部位の確認をする。
- 場合によってアイシングをする(季節や実施時間を考慮し低体温症などに注意)。
- 疲労度の高い選手は、コミュニケーションをしっかりととり筋痙攣に注意する。

筋痙攣や低体温症などは、ケア活動中よく遭遇する症状です。筋痙攣はランニング中に症状がなかったか、またはつりそうになった部位をベッドに寝かせる前に確認すること、低体温症は準備されている毛布で温めるなどの処置を行うことを説明しました。

配信中、パソコンやスマートフォンなどで受講している会員からの質問がチャットで投稿され、講演修了後に高橋会員から回答がありました。

昨年度に続き2回目のライブ配信による講習会でしたがネットワークトラブルもなく無事終了することができました。



リモートによる研修会も回を重ねるごとにスムーズな実施が可能になってきた。

投稿 1

しっかりとした倫理観と誇りを

厳しき時代の生業 だからこそ



金沢南支部

川本 力雄

ここ数年、本会の入会者が驚くほど少ないと聞いている。年会費等の減収が続けば各行事の開催にも支障が出よう。何より怖いのは会員の志気失墜。地域医療を担う若き柔道整復師を育てていく

ためにも、良い知恵を出し合っていかなければ。

さて某日、柔整施術管理者研修のテキスト(第4版)を手にする機会を得た。200頁にも及ぶ膨大な書で、職業倫理、医療者倫理、医療費と適切な保険請求、自然災害と救急救命法及び診断、柔道整復師が動く役割、ヒヤリ・ハット、安心安全から行政処分まで細部にわたり、内容たるは今の私の脳を揺さぶらなければスイッチが入らないほどである。

「学ぶ」は「まねる」が発達した言葉であり、中国から来た「学」が当てられ「学ぶ」となったと言われている。スポーツの世界もしかり、一流選手のプレーをまね、一流選手に「学べ」という。私達は柔道整復師として、人としての労働力(技術)をまねて学び、常に向上工夫を重ねてきた。

誰のための医療、誰のための保険制度かをもう一度ここで再認識すべきであろう。研修テキストの内容から改めて見えてきたものがあった。

- 確認すべきは私達の生業には受領委任払いが認められていること。
- 医業の一部限定解除にあたる運動器外傷の非

観血的施術を行う職種と定義付けられていること。

- 国がそして国民が我々の職種を求め、認めていること。

だからこそ、しっかりとした倫理観を持ち、業務範囲を遵守し、日頃より研鑽を怠らず、医師からの信頼を得ることで医接連携を強固にし、国民の健康・信頼・安全に貢献していくこと。我々の働きが医療費の削減に貢献していることへの誇りを十分に肝に銘ずるべきであろう。

このような時代だからこそもう一度、本気・本物・本腰を体に注入していきましょう。



アンディ・バーガー著『アメリカの金言集』より

投稿 2

車いすバスケットで初の銀メダル

地元 宮島選手の大活躍に身震い!

東京パラリンピックでは、日本選手陣の活躍が目覚ましく、日本中にたくさんの感動を届けてくれました。中でも、車いすバスケットボールで「銀メダル」を獲得した宮島徹也選手は石川県ゆかりのパ

ラアスリートです。中学生の時、大ケガにより左足を無くし、その後車いすバスケットボールに出会い、4大会連続でのパラリンピック出場を果た



金沢北支部

桶谷 靖夫



銀メダル持参で接骨院を訪ねてくれた宮島選手。

パラリンピックは夫婦でテレビ観戦! 桶谷会員の奥様也大興奮だった。



しました。宮島選手とは、5年前のリオ大会出場の時にサポートさせて頂いて以来のご縁で、石川テレビの情報番組「イット」では当院のことも取り上げてもらいました。

コアコンディショニングを取り入れて

宮島選手は、バスケットボールに対して大変真面目に取り組む一方、過度な使用による痛みや故障も多く、それでもチームのメダル獲得に貢献したい!という強い想いを持った選手です。また、施術中はお子さんの話題も多く、「かわいくてなんなんです!」というお話を聞くにつけ、「なんと家族思いのパパアスリートだね」と思ったものです。

そんな彼に引き込まれて彼の出場する大会を見に行ったのですが、その激しさは想像をこえておりました。「ガシャーン!」「ドカーン!」と体育館に激しく響く衝突音! 転んでも誰も起こしてくれない。不利な体勢からのシュート、そして大きい相手へのディフェンス。これでは、身体が壊れ

てもおかしくない!

一緒に体育館で練習を共にしましたが、一般プレーヤーと同等のスピードに驚かされました。これは、柔軟性のある強い体幹が必要だと感じ、部分的な施術にストレッチポールを活用したコアコンディショニングを取り入れることを提案。カチコチの筋肉を緩め、整え、整ったところで締めていく。発育発達理論に基づいたコンディショニングをこまめに行いました。

東京パラリンピックでは、良き仲間に恵まれ、ベテランの一人として、ディフェンスの要としてチームを支えた宮島選手。特に決勝戦では、自分より大きな相手に立ち向かい激しいディフェンスを繰り広げ、速攻で見た広い視野からの鋭いアシストパスには身震いしました。

接骨院でも多くの患者さんから「あまり見ない車いすバスケでしたが、こんなに心驚かされるとは!感動しました!」など、たくさん応援・感動メッセージを頂きました。

パラリンピックパリ大会まであと3年。5大会連続で出場し、今回果せなかった世界制覇を目指してほしいと思います。またご縁がありましたら、彼の夢の実現に向けて、今あるものでベストを尽くしたいと思っています。

銀メダル獲得、おめでとう



宮島 徹也 選手

富山県砺波市出身。中学2年の時、バスケットボール試合中の大ケガがもとで左足を切断。半年後に先輩に誘われ車いすバスケを始めた。大学在学中の2008年に北京パラリンピックに出場後、ロンドン、リオ、東京と4大会連続出場を果たす。富山県車椅子バスケットボールクラブ主将として活躍中。



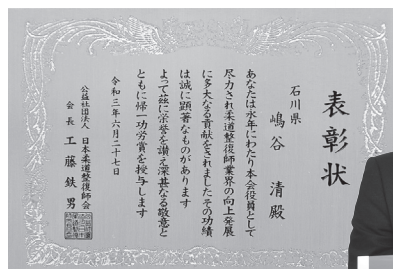
嶋谷清会長 日整最高栄誉賞 「帰一功労賞」受賞

今年度の「帰一賞」受賞者が令和3年4月27日の公益社団法人日本柔道整復師会（以下、日整）理事会において決定し、本会の嶋谷清会長が「帰一功労賞」を受賞しました。

「帰一賞」は、柔道整復師業界の発展に寄与した会員に贈られる日整最高栄誉賞として、昭和46（1971）年に制定されました。賞名は講道館柔道の創始者である嘉納治五郎先生の雅号「帰一斎」と、江戸時代の整骨医で学識人格ともに優れた各務文献先生の雅号「帰一堂」の双方にちなんで命名されました。

平成29（2017）年から「帰一功労賞」「帰一学術賞」に「帰一精錬賞」が加わりました。

ちなみに「精錬」の名称は全日本柔道連盟会長で日整顧問の山下泰裕先生が発案されたもの



今年の受賞者は「帰一功労賞」2名、「帰一精錬賞」1名の計3名だった。

表彰額を手にする嶋谷会長。



で、柔道の指導を通じた青少年少女の健全育成により地域社会に貢献し、その功績が顕著であると認められた会員に授与されます。

今回は嶋谷会長の長年の業績が認められて帰一功労賞の受賞となりました。

本会の代表として 決意を新たに

石川県柔道整復師会会長

嶋谷 清



この度の帰一功労賞受賞は、柔道整復を生業とする者として大変ありがたいことと感謝を申し上げるとともに、これまで支えて頂いた多くの諸先輩方、会員同志の皆様方に心よりお礼を申し上げる次第です。

本会の理事就任以来、業界内外の多くの皆様方より教えを頂きました。とりわけ前顧問で元県議会議員の田中博人先生、前会長の故木山時雨先生、前相談役の川本力雄先生には「人の恩、

気配り、心配り」について教えを頂き、事あるごとに、業界のあるべき姿、そのための政治力の必要性、業界を取り巻く諸問題への対応、更に社会に貢献する柔道整復師像等について深夜まで議論させて頂いたことが、今日の本会事業運営の拠り所となっております。

業界の更なる発展のためには、常に提起される新たな問題、課題に対処していかなければなりません。この受賞を機に、会の代表として「誠意をもって真摯な対応」で関係機関、地域住民から一層の信頼を頂けるよう励んでまいりたいと思います。

会員皆様方のご理解ご協力を、今後ともよろしくお願い申し上げます。

新 体の常識

ちょっと前まで常識だったことが、常識でなくなっていた！なんてことも。今回は、知ってるようで知らないかもしれない(?)たんぱく質の新常識に迫ります。

私たちが日常取り入れている栄養素のうち、たんぱく質・脂質・炭水化物を3大栄養素といい、それぞれが重要な働きをしています。中でもたんぱく質はケガの修復、体の成長・生成などにも働く大事な成分！一日に必要なたんぱく質の量は、18歳以上の男性で65g、女性で50gです(厚生労働省の日本人の食事摂取基準2020年版)。

【一日のたんぱく質摂取目安(例)】

メニュー	たんぱく質量
ご飯300g(丼1杯)	7.5g
牛もも肉(脂身なし) 100g	19.5g
紅鮭70g(1切)	15.8g
納豆50g(1パック)	10.2g
牛乳400ml(コップ2杯)	13.2g
合計66.2g	

point 1 高齢者はお肉を！

栄養素の中で比較的摂取基準を満たしていると言われているたんぱく質ですが、成長期、妊娠期、個々の活動量によってはさらに必要になり、高齢者の摂取量を増やすとフレイルの発症率が下がると予想する研究結果もあります。

特に一人暮らしの方はたんぱく質不足に陥りやすく、低栄養の状態だと筋肉も落ちて転倒や骨折をしやすくなり、フレイルの原因にもなります。健康に良かれと肉を避けている方もいますが良質のたんぱく源である牛肉などを積極的にとるのが良いでしょう。

～たんぱく質編～

動物性？

植物性？

バランスが大事！ 不足も摂り過ぎもNGです

point 2 植物性にも注目！

たんぱく質は20種類のアミノ酸が集まった物質で、人はそのうち11種類を体内で合成することができます。残りの9種類は必須アミノ酸と言って、食品などから摂取しなければなりません。

必須アミノ酸バランスが良い食品と言えば肉や魚ですが、そればかりを食べていると脂質や塩分などの過剰摂取にもつながります。摂取のポイントは、「不足しているアミノ酸を補う」こと。肉や魚・卵だけでなく、ご飯やキノコ類、果物、海藻などいろいろな食品にたんぱく質は含まれており、複数の食品を合わせて摂ることで栄養バランスもアミノ酸バランスも改善できます。

そこで注目したいのが大豆です。大豆のたんぱく質は優秀で吸収速度がゆっくりで腹持ちが良く、ダイエットにも向いています。動物性たんぱく質とダブルでとるとバランスも良い食品です。

毎日の食事だけでは不足する場合プロテインやアミノ酸顆粒などのサプリメントで補う方法もありますが、摂取量が多すぎると腎臓への負担も心配されます。肥満傾向にある人は過剰摂取になっていることがあり、持病のある方は特に注意が必要です。

たんぱく質は体の回復や筋肉の増強に必要な大切な栄養素です。ご自身のライフスタイルに合わせて効果的に摂取し、健康的な毎日を作っていきましょう！

教えて先生!

お家で出来る 簡単な運動

身体を
気持ち良く
ほぐそう

コロナ禍の自粛生活で、家族の皆が運動不足になってしまいました。お家の中で出来る簡単な運動があったら教えてください。

場所をとらずに無理なくできる運動を教えるよ。ぜひ、実践してくださいね(中庸の会情報誌「ちょこと見まつし(*^_^*)情報」50号より抜粋)。

1

深呼吸

運動不足で心肺機能が低下していることが考えられます。両手の上げ下げで呼吸をつかさどる筋肉を使い、肺に心地の良い刺激を与えましょう(4~5回)。



背筋を伸ばした姿勢から。

両手を上げながら大きく息を吸い込み、ゆっくり吐きながら下ろします。

2

腹式呼吸

仰向けに寝て膝を立て、下腹(丹田)に両手を当てます。3秒で息を吸い込み、2秒止め、15秒かけてゆっくり吐き出します(一呼吸20秒で1分~2分間行う)。

息を入れると
下腹が膨れる。



3

背筋を伸ばす運動

床に座って両足裏を合わせます。両手を後ろに着いて7秒かけてゆっくり上体を反らします(7回)。



4 四つ這いからの手、足上げ運動

床に四つ這いになり、右手と左足を同時に7秒かけてゆっくり上げます(7回)。次に、左手と右足を同時に上げます(7回)。



ワンポイント

できない人は手と足をそれぞれ単独でやってみよう!



5 スクワット(膝関節を鍛える)

つま先を少し浮かせて肩幅に足を開き、7～10秒かけてゆっくり沈みゆっくり戻ります(7回)。



つま先を上げる!



ワンポイント

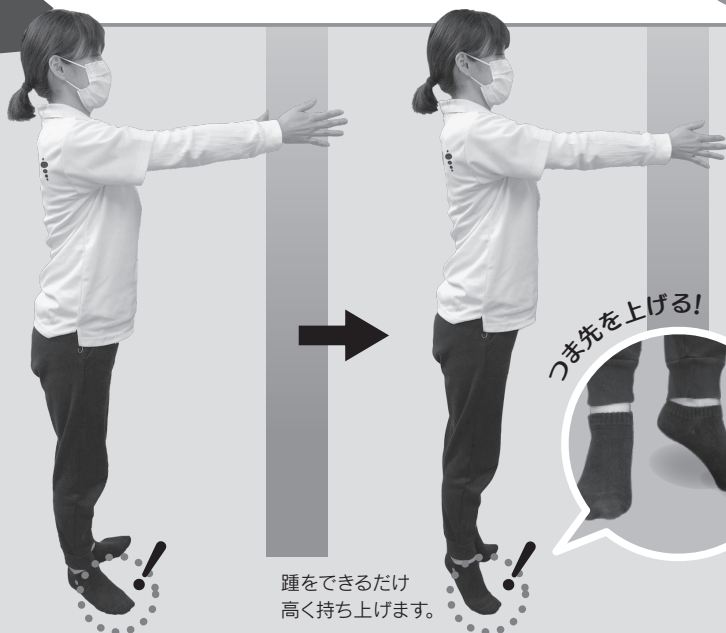
足先を「ハ」の字に開いて行くと、股関節が鍛えられます。つま先を浮かせるのを忘れないでね。



6 抗重力筋の運動

体の深いところにあり、重力に逆らって身体を支えている筋肉を鍛える運動です。足をハの字に開いて立ち、7秒かけて踵をできるだけ高く浮かせます(7回)。終始、つま先を床につけないのがコツです。

壁や椅子など安定したものにつかまって行います。



つま先を上げる!



踵をできるだけ高く持ち上げます。

チャレンジマイハート2021

コロナの夏、唯一のイベント!?

令和3年8月22日(日)、金沢南支部恒例の草刈り奉仕活動「チャレンジマイハート」が、社会福祉法人石川サニーメイトで行われました。昨年同様、コロナの渦に巻き込まれた中での実施となりました。午前6時、もはや顔の一部となったマスク姿で会員たちが集合。検温を終え、西川典孝金沢南支部長のあいさつの後、石川サニーメイトの綿木浩三理事長よりお言葉を頂き、作業を開始しました。

マスク姿の我々に天が味方してくれたのか、憐れんでくれたのか、とても過ごしやすい朝の始まり。参加会員は各々距離をとり、黙々と自然と向き合いました。

この名もなき草たちを目にするといつも思うこと、それは「この草、食べられないかな?」です。毒性がなければ、加熱することで大概のものは食べられるはず。もし、生命力が強い雑草

を体内に吸収できれば、コロナウイルスも敵ではないはず…などと、バカなことを考えているうちに作業は終了。

コロナウイルスのおかげで何もしなくてもいい気楽さと、何も出来ない寂しさを感じた夏の終わりの1日となりました。



マスクはもはや顔の一部。感染対策はバッチリです。



参加者は距離をとって、ちょっぴり孤独な作業。

令和3年・4年度 各支部役員一覧

金沢北支部		支部長 真酒谷 清	
理 事	中西 勝 大平 和幸 (会計)		
委 員	竹野 敬治 長永 考仁 小倉 弘行 吉川 政寛 坂田 浩之 平林 祐一 高橋 真哉		

加賀支部		支部長 西 剛志	
理 事	森田 一哉 (会計)		
委 員	橋本 昌治 五十嵐久智 唐木 均 吉田 宜正 堀松 郁子 森 陽一郎 角浦 大介		

金沢南支部		支部長 西川 典孝	
理 事	津田 佳之 川上 勝 (会計)		
委 員	丸田 克幸 中川 涉 城寶 忠信 田中 寿人 河村 三紀 寺口 智也 北川 隆之		

能登支部		支部長 山田 俊志	
理 事	山田 誠 (会計)		
委 員	中野 秀人 坂下 竜彦 濱 亮輔 波佐谷兼潤 山本 久人 赤池 央成		

secret
spot

あなたの知らない石川県

能登半島の突端に白亜の塔 青い空と海と「禄剛埼灯台」

コロナの影響で一年延期になった「奥能登国際芸術祭」が珠洲市で開催されました。古い民家や大自然の中にアート作品が存在すること自体、とてもシュールで「ようわからんけど、アートやなあ」と納得。そんな芸術祭で賑わう珠洲を訪れ、「禄剛埼灯台」まで足を延ばしました。

水平線のかなたまで続く青い空
と海に白い灯台が浮かび上がる。

明治時代の石の壁。日本人の手で作られた初めての灯台として、唯一、菊の紋章が付けられている。

「禄剛埼灯台」は能登半島の最先端にあり、同じ場所から「海から登る朝日と海に沈む夕日」を眺めることができます。見学をと「道の駅狼煙」に車を止めて軽い気持ちで歩き出すと、海拔46メートルの灯台につながる長い坂が待っていました。これが地味に大変で、メタボな私は息を切らせて登らねばなりません。

何とか坂を登り切った広場の奥に、青い空、青い海と見事なコントラストを描く白亜の灯台が。「禄剛埼灯台」です。明治16年にイギリス人が設計し、船に乗せた石を断崖から人力で引き揚げるなどの苦労をしながら作られた灯台だそうです。当時は、大陸との交易などで日本海側の方が海上交通が盛んで、海難事故も多かったため、能登半島の先端のこの場所がとても重要だったのでしょう。

歴史的にも貴重でAランクの保存灯台に指定されているだけでなく、「日本の灯台50選」と



400メートルの長い坂道、心が折れそうになる。

日本ロマンチスト協会の「恋する灯台」にも選ばれています。このように由緒正しい割には威圧感がなく、まるで石の家の2階にレンズが付いているような可愛らしさです。ただし、それ以外は何もありません。崖の上の開けた場所に灯台がぽつんと建っているだけ。それでも観光地として有名なのはその景色の美しさです。崖の下には透明度の高い海と千畳敷と呼ばれる岩場があり、晴れた日には立山連峰から遠く佐渡島まで見えるそうです。昭和40年代の能登観光ブームの際も、ここは特に人気がありました。見渡す限りの空と海という大自然のパノラマに身を置くと、日常にはない特別な時間の流れを感じることができます。

この素晴らしい絶景が金沢から車でたった3時間少々。行くか行かないかはあなた次第です。

海岸の作品に虹が。
アートだな～。

トピックス①

柔道整復師が新型コロナウイルスワクチン優先接種対象に



産業展示館に県が設けたワクチン接種会場にて。

柔道整復師は、患者さんのケガの部位に触れて施術する医療類似行為を行っています。新型コロナウイルスデルタ株が猛威を振るい始めた6月18日、本会は公益社団の団体として県庁を訪問し、医療関係者、高齢者、基礎疾患のある人に続き、柔道整復師をワクチンの優先接種対象に含めて早急な接種が可能になるよう要望しました。

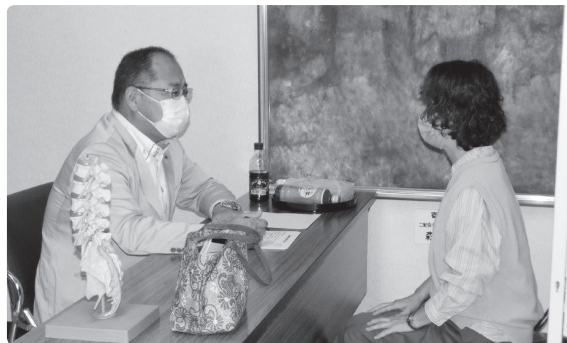
続けて、ワクチン優先接種希望者を会員、家族、施術所の従事者から募り、その名簿と優先接種の要望書を各自治体に本会理事・会員が持参。その結果、石川県の大規模接種センターとほぼ全ての自治体で優先接種が可能となりました。

申し込んだ219名の本会関係者のワクチン接種は、6月27日の能登町を皮切りに順次行われ、8月下旬には希望者全員の接種が終了しました。

なかなかワクチン接種が進まない自治体がある中でいち早く接種を終えた会員からは、「これで安心して仕事に励むことができる。公益社団の会員でよかった!」など感謝の言葉が多数寄せられました。

トピックス②

森山公民館文化祭の「わが街の接骨院」に参加協力



相談コーナーも開設。真酒谷理事が対応にあたった。

主催者の要請で、令和3年11月3日(水・祝)午前9時から開催された金沢市森山公民館の文化祭に本会も出展。3階大ホールを会場としたイベント「わが街の接骨院」でパネル展示と相談を行いました。

パネル展示では柔道整復師の歴史・職業・活動を、また接骨院ではどのような施術が行われるのか、どのようにかかれば良いのかを分かりやすく示した動画も上映しました。相談のコーナーには14名の相談者が来られ、金沢北支部長の真酒谷清理事が対応。接骨院のかかり方などの相談に答えていました。

途中、馳浩前衆議院議員、今回の選挙で初当選された小森卓郎衆議院議員、荒木博文金沢市議会議員が視察に訪れ、展示物の内容や柔整業界について真酒谷理事からの説明を受けておられました。

森山地区には北信越柔整専門学校があり、コロナ禍の中、安心安全に努力しながら頑張っている接骨院と北信越柔整専門学校・柔道整復師の魅力をアピールしました。

トピックス③

文部科学大臣杯争奪 第30回 日整全国少年柔道大会 3年ぶりの開催

令和3年11月21日(日)講道館大道場(7階)で日整全国少年柔道大会が開催され、石川県チームは選抜チームで出場しました。

石川県チームは初戦山梨県と対戦、1-1と引き分けるも代表戦を制し1回戦を突破、続く2回戦は1-3で敗れましたが強豪岐阜県代表を相手に善戦しました。

本大会の出場者は令和3年5月9日(日)に開催予定だった本会主催の第34回公益社団法人石川県柔道整復師会会旗争奪少年柔道大会にて決定されることになっていましたが、開催が中止となり出場チームを選考することが出来ませんでした。そこで本会から出場者の選考を石川県柔道連盟に委任したところ選抜という形で出場選手が選考されました。

例年、同時開催の日整全国柔道形競技会は開催されましたが、各地域の柔道整復師会代表選



山梨県を代表戦で下す。

手が競う日整全国柔道大会・全国柔道整復師高段者大会は新型コロナウイルス感染防止のため中止となりました。

監督

西田 佑樹

(北信越柔連少年柔道競技者育成副委員長・北陸総合警備少年柔道教室)

コーチ

窪田 和樹

(北信越柔連少年柔道競技者育成委員・窪田柔道倶楽部)

出場選手

- | | | |
|-----|--------|------------|
| 4年生 | 北野 誠大 | (中能登柔道教室) |
| 5年生 | 吉田 寛智 | (鶴来道場) |
| 5年生 | 沖野 匠吾 | (窪田柔道倶楽部) |
| 6年生 | 酒井 政佳 | (邑知少年柔道教室) |
| 6年生 | 古谷 周太郎 | (窪田柔道倶楽部) |



強豪を相手に善戦を見せた石川県代表の選手たち(前列向かって右から、北野、吉田、沖野、古谷、酒井の各選手。後列向かって右から、西田監督、本会の嶋谷会長、窪田コーチ)。

各部一覽

令和3年・4年度

統括

嶋谷 清 会長

保険・事業・広報・介護担当

二ツ谷剛彦 副会長

総務・経理・学術・介護担当

堂本義邦 副会長

渉外部	部 長	堂本義邦
	部 員	嶋谷 清 二ツ谷剛彦
総務部	部 長	西川典孝
	副部長	山田 誠
	部 員	小倉弘行 坂田浩之 河村三紀 角浦大介 波佐谷兼潤
学術部	部 長	西 剛志
	副部長	大平和幸
	部 員	柳沢昌孝 磯松俊也 高橋真哉 堀松郁子 浅居長太郎

経理部	部 長	津田佳之
	副部長	中西 勝
保険部	部 長	真酒谷清
	部 員	嶋谷 清 二ツ谷剛彦 堂本義邦
広報部	部 長	山田俊志
	副部長	森田一哉
	部 員	太田信幸 中野秀人 唐木 均 木藤正幸 平林祐一
事業部	部 長	川上 勝
	副部長	大平和幸
	部 員	北浦健司 竹野敬治 折越幸夫 長永孝仁 田村修一

各委員一覽

令和3年・4年度

法制委員会		委員長 津田佳之
副委員長	西川典孝	
委 員	田村修一 山崎一平	
生涯学習委員会		委員長 西 剛志
副委員長	大平和幸	
委 員	柳沢昌孝 磯松俊也 高橋真哉 堀松郁子 浅居長太郎	
裁定委員会		委員長 板橋 透
委 員	大徳 勇 野村胸勝 木山隆久	
選挙管理委員会		委員長 宇野幸治
副委員長	三国政樹	
委 員	中越昌人 中野秀人 東川博一 金谷由久 坂下竜彦 木村喜久男 大内康弘 折越幸夫 作川清隆	
健康やわら体操普及委員会		委員長 森田一哉
副委員長	中西 勝	

サポート接骨石川（SSI）		委員長 川上 勝
副委員長	真酒谷清 西川典孝 西 剛志 山田俊志	
委 員	中西 勝 大平和幸 津田佳之 川上 勝 森田一哉 山田 誠	
日本赤十字奉仕団		委員長 嶋谷 清
副委員長	二ツ谷剛彦 堂本義邦	
分 団 長	真酒谷清（金沢北） 西川典孝（金沢南） 西 剛志（加 賀） 山田俊志（能 登）	
副分団長	中西 勝 大平和幸（金沢北） 津田佳之 川上 勝（金沢南） 森田一哉（加 賀） 山田 誠（能 登）	
IT委員会		委員長 山田 誠
副委員長	大平和幸	
介護保険対策委員会		委員長 西 剛志
副委員長	大平和幸	
委 員	各支部理事 宮本孫之 岡本 透 坂井秀一 濱 亮輔	

協同組合役員・委員一覧

令和3年・4年度

理事長	橋本大衛	購買促進委員会	委員長 南野立志
専務理事	岡本 透	副委員長	高出伸也 真酒谷清
理事	木藤正幸 山崎一平 津田佳之 南野立志 真酒谷清 川上 勝 高出伸也	委 員	桶谷靖夫 木山隆久 谷村 力
監 事	田村修一	福利厚生委員会	委員長 真酒谷清
総務委員会	委員長 山崎一平	副委員長	津田佳之 川上 勝
副委員長	南野立志 高出伸也	委 員	村扶希子 吉田宜正
委 員	中野秀人 廣瀬 淳 寺口智也	教育情報委員会	委員長 津田佳之
財務委員会	委員長 木藤正幸	副委員長	山崎一平 川上 勝
副委員長	岡本 透	委 員	北川隆之 堀松郁子 中村克章
		選挙管理委員会	委員長 宇野 幸治
		委 員	中越昌人 唐木 均 北浦 久 藤森 優 北川 丈 長永孝仁



金沢南支部

令和3年9月1日入会

北矢 裕介

(きたや ゆうすけ)

生年月日 昭和59年5月29日
出身校 北信越柔整専門学校
住 所 金沢市東力町二276番地
接骨院名 調和接骨院
電 話 076-291-5869
特技・趣味 筋トレ・食事・音楽



能登支部

令和3年5月16日入会

大森 荘養

(おおもり そうよう)

生年月日 昭和44年5月2日
出身校 北信越柔整専門学校
住 所 鳳珠郡能登町字藤波15
字35番地2
接骨院名 あさひ堂大森接骨院
電 話 0768-62-4357
特技・趣味 バイオリン・カラオケ



金沢南支部

令和3年10月27日入会

赤塚 大輔

(あかつか だいすけ)

生年月日 昭和54年8月12日
出身校 北信越柔整専門学校
住 所 野々市市押野1丁目393
ピーノパラッツオ101
接骨院名 のいち接骨院
電 話 076-259-5904
特技・趣味 妻・長女・次女と遊ぶこと、
アウトドア、スポーツ全般
(上手くはないですが…)

❖表紙の禄剛崎灯台は私のお気に入りスポットで度々訪れます。のどかで癒しを感じるこの場所は初心に戻れるところなのかもしれません。「匠の技 伝承」プロジェクトの記事に「柔道整復師の原点へ回帰」と見出しを付けましたが、業界全体が柔道整復術の技術を高め患者さんからの一層の信頼を得ることが出来るように取り組みが進んでいけばと願っています。

(山田 記)

❖「鼠多門」を見学してきた。明治期の火災で焼失したものを140年ぶりに忠実に復元したもので、尾山神社側から木造の橋を渡り鼠多門に向かう景色の雄大さに圧倒されつつ、高校時代の思い出がよみがえってきた。ここは旧石川県立体育館で、部活動の県予選大会や隣の第二競技場のトレーニングルームをよく利用していた。秋晴れの日に鼠多門の見事さと青春の思い出に浸れたひと時だった。

(森田 記)

❖珠洲の「奥能登国際芸術祭」に行きました。たくさんのアート作品を楽しめましたが、看板に「さいはて」という言葉がよく使われています。いくら能登の先端でも「さいはて」は盛り過ぎでしょうか？と地元の人に聞いたところ、「公共交通機関だと、東京からここが一番時間がかかるんだよ」と言われました。「なるほどー」と、素直に納得してしまう能登生まれの自分が怖い。しかし本当ですか？

(中野 記)

❖金沢マラソンの応援スポットに、チアリーダーをやっている娘(小2)のチームが演技することになり見に行きました。朝、始まる前の町はほとんど人影がなく静かでしたが、準備をするボランティアの方の熱気であふれています。天気にも恵まれ、娘たちの演技は無事成功しランナーの皆さんを楽しませていました。来年こそ、この熱気の中で私たちもサポート活動ができるよう願っています。

(平林 記)

❖先日、我が家の壁に見たこともないカメムシがへばりついていました。オレンジ色の体色に黄色い斑点の中に黒い斑紋。早速、調べてみると「アカギカメムシ」と判明。このカメムシは個体差が大きく、国内では南西諸島のみに生息していたのですが、地球温暖化の影響か、得意の飛来能力でどんどん北上して生息範囲を広げているそうです。小さな虫の優れた適応能力には頭が下がる思いです。

(太田 記)

❖2022年の干支は壬寅(みずのえとら)です。壬寅は「陽氣を孕み、春の胎動を助く」、冬が厳しいほど春の芽吹きは生命力に溢れ、華々しく生まれる年になるということだそうです。コロナを克服し平穏無事な生活が戻るといいですね。ここでトラに因んだなぞなぞを。

①トラが震えているよ。何があった？

②トラが主役のドラマってどんなドラマ？ (木藤 記)

△△△△△△ ② ①△△△△ △△

❖原油の値上がりを受けて最近、ガソリンが160円台と高値で推移している。いろいろな食料も値上がりし、家計を圧迫し始めている。日本でもアメリカの要請を受けて、石油の国家備蓄、数日分の放出を決めた。ガソリンは高度な石油化学工業製品であり、生産には技術力と大規模な石油化学工場が必要となるため、ほとんどの産油国は原油を輸出しガソリンを輸入しているらしい。複雑な話だなあ〜。

(唐木 記)





公益社団法人 石川県柔道整復師会

石川県金沢市広岡2丁目3-26

TEL076-233-2122(代) FAX076-233-2196

E-mail ishiju@spacelan.ne.jp



撮影 能登支部 中野 秀人 会員

使用カメラ:NIKON D7200

レンズ:TAMRON 17-50mm

絞り:f1/10 露出:1/400秒

ISO:100 焦点距離:46 mm

[禄剛埼灯台]

能登半島の最先端、ちょうど外浦と内浦の接点にあたる場所に建つ白亜の灯台。地元では町の名前から「狼煙の灯台」とも呼ばれています。

レンズを回転させて光を点滅させる通常の灯台とは違って禄剛埼灯台のレンズは固定されており、灯火の遮蔽版を回転させることで光を点滅させています。1963(昭和38)年に機器が自動化されてからは無人に。灯台の中は見学できませんが、年に数回の一般公開には多くの灯台ファンが見学のため訪れています。