



ニフトコ

接骨木

2014年
Vol.3

ニフトコ（漢名）接骨木 スイカズラ科ニフトコ属の落葉低木

日本各地・北東アジアの湿気がある日当たりのよい所に分布する落葉低木で、高さ2～3mほどになります。早春に他の木々に先駆けて新葉を開き始め 江戸時代 貝原益軒の「大和本草」にもその名が現れています。

また名前の由来としては、打ち身や骨折に、「接骨木（せつこつぼく）」を黒焼き粉末にして、小麦粉と食酢と共に練り合わせ患部に塗布して治療に使用していたところからとされています。



健康サポートⅠ

股関節のトレーニング……………2

健康サポートⅡ

肩甲骨の動きを良くするストレッチ……………2

公益活動

第35回九都県市合同防災訓練
千葉県会場に参加……………4

支部活動

手賀沼エコマラソン……………5

告知板・編集後記

6

平成26年10月19日（公社）千葉県接骨師会学術講演会が開催されました。テレビにも出演された筑波大学スポーツ医学教授の白木 仁先生による「股関節のトレーニング」の講演をレポートしました。

白木先生はオリンピック選手やプロゴルファーのスポーツトレーナーとして幅広く活躍されている先生です。股関節を動かす筋肉は腸腰筋・大腿筋・臀筋がありその中でも腸腰筋がもっとも重要です。

先生いわく競技力の向上にはスキルトレーニングとコンディショニングが必要で、これらにより身体の正しい動かし方が習得されるとのことです。特に体幹（コア）つまり腰回り、股関節周辺の筋力トレーニングとストレッチが効果的です。

股関節のトレーニングは2種類の運動があります。

1つ目は「腰割り」で、お相撲さんが四股をふむ時の姿勢です。両足を肩幅より広めに開き、つま先を外方45度に向けて2秒で両膝を曲げ腰を落して行きます。

その時上半身は全屈せずまっすぐに保ちます。そして2秒で元の姿勢に戻します。

これを毎日10回から20回やると臀筋や大腿筋の筋力アップになり膝痛にも有効です。

2つ目は「レッグランジ」といい、両足を前後に開き前に出した脚の膝をゆっくり曲げて行きます。90度位まで2秒かけて曲げ、腰を落として行きます。そして2秒かけて元の姿勢に戻します。

この運動は曲げた脚の方は大腿の筋力強化、後ろの脚は大腿筋と腸腰筋のストレッチになります。

この運動も毎日10回から20回行います。

簡単で、どこでもできて、体に良い運動です。無理せず長く続けることが健康への早道です。



「腰割り」



「レッグランジ」

前回はストレッチの効果、方法を紹介させていただきましたが、今回は実際のストレッチ方法を紹介させていただきます。肩甲骨の動きを良くすることを目的に行います。肩甲骨の動きが良くなると、肩こりや野球肩などのスポーツ障害にも効果があります。方法として、2種類のストレッチ方法を連携させ行います。スタティックストレッチとダイナミックストレッチを交互に行います。

スタティックストレッチは、胸・側腹部・肩の前面の筋肉を、ゆっくり伸ばします。時間は30秒ほど、各2回ほど行います。まずは肘を伸ばした状態で腰の後方で両手を結びます。姿勢は正しく胸や肩前面の筋肉の伸びる感覚（ストレッチ感）を味わいながら、徐々に伸ばし

スタティック ストレッチ

1. 筋肉の柔軟性向上
2. 1回 30秒ほど
3. 回数 2～5回
4. クールダウン

ダイナミック ストレッチ

1. 関節の柔軟性向上
2. 1回 1秒ほど
3. 3～5回、数セット
4. ウォームアップ

て痛みが出ない程度で静止し、ストレッチ感を味わいながら停止します。次に肘を90度くらいに曲げた状態で、頭の後ろに手を組み、頭が前方に行かないように、気を付けて肘を水平に広げていく。同じように30秒を2回行います。

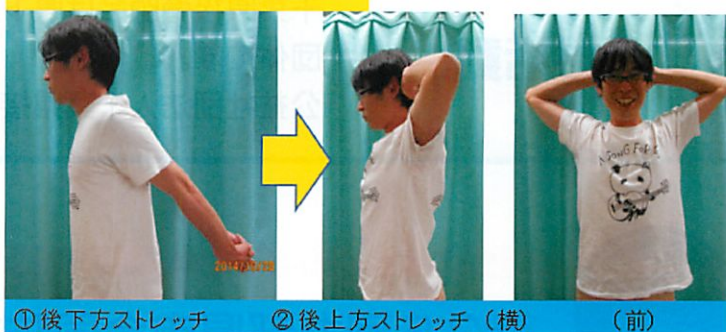
次にダイナミックストレッチを行います。ダイナミックストレッチは、動的ストレッチと呼ばれ、皆様にもあまり馴染みのないストレッチだと思います。静止しているかのようなスタティックストレッチに対し、ダイナミックストレッチは、関節を動かすことでその動きを滑らかにするとともに、動的可動域（動的柔軟性）アップを目的としたストレッチ法です。

このストレッチの大きな特徴として、伸ばしたい筋肉の逆の筋肉を収縮させ、目的の筋肉の緩みを引き出します。関節の可動域を良くすることが、ひとつの特徴と言えます。また、支持する部分が、例えば上半身のダイナミックストレッチであれば下半身が安定する部分になり、土台や、いわゆる軸を作りだすことができます。この部分が安定することで、実際にストレッチされる部分のストレスが減り、安全、効果的なストレッチが可能になります。

スタティックストレッチ後に、ダイナミックストレッチを行います。胸の前に両手を出し、斜め下後方に痛くない程度に後方へ手を引きます。その際に肩甲骨の間にある筋肉を意識して、収縮をさせながら行います。「1、2、3」と数えながら、ラジオ体操の要領で行います。「1、2、3」の3セットを行い、終わったら、次の方向へと変えます。斜め下後方の次は、水平横後方、その次は、斜め上後方へと行います。

ダイナミックストレッチが終わったら、もう一度はじめのスタティックストレッチを行いましう。先ほどより柔らかくなったことが実感できると思います。

スタティックストレッチ

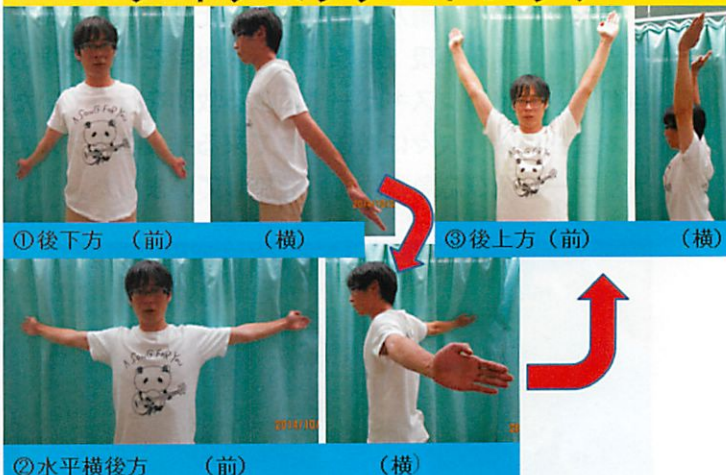


① 後下方ストレッチ

② 後上方ストレッチ（横）

（前）

ダイナミックストレッチ



① 後下方（前）

（横）

③ 後上方（前）

（横）

② 水平横後方

（前）

（横）

ストレッチの順番 ①スタティック ⇒ ②ダイナミック ⇒ ①スタティック

どうでしたか、皆さん柔らかくなりましたか？

柔道整復師のことをもっと知りたい、
治療を受けたいがどうしたらいいか
わからないという方は、
お近くの千葉県接骨師会会員の
接骨院・整骨院に
お気軽にご相談ください



公益活動

千葉県接骨師会は県下業界で唯一公益法人として認可された団体です。

公益社団法人千葉県接骨師会の主な公益活動を紹介します。

防災活動

第35回九都県市合同防災訓練 千葉県会場に参加

平成26年9月6日（土）標記の大規模訓練が、南房総市和田町南三原地先 和田地域福祉センター前において、千葉県・南房総市・公益財団法人千葉県消防協会主催により開催されました。

本会房総支部会員5名・日整広報員・事務局が参加し、応急救護所において、医師会・歯科医師会・看護協会・薬剤師会・日赤千葉県支部・DMATと共に、応急救護所の中等症及び軽症テントにおいて、トリアージ担当者はトリアージポストに搬送されてきた負傷者に対してトリアージを行い、応急救護担当者は各機関と連携し骨折・脱臼・捻挫・打撲等に対して応急救護処置を施すと共に、必要に応じ医師と相談の上、後方医療機関に搬送する等の支援活動を行いました。

今年は、集中豪雨及び台風による土砂災害が各地で発生し、甚大な被害が多数あったことを受けて、土砂崩れ現場を再現（実際に模擬被災者を土砂に埋めた状態にした）し、救助犬による被災者の発見・自衛隊及び消防レスキュー隊による救助を行っていたのが印象的でした。

本会会員は、次々に搬送されて来る被災者モデルに対し、日常の施術業務を生かし迅速かつ適切に、トリアージ及び応急救護処置を施していました。



〔トリアージを行う会員〕



〔救護活動〕



〔トリアージ風景〕



〔参加した房総支部会員〕

支部活動

柏・我孫子支部会員による 第20回手賀沼エコマラソン救護活動

平成26年10月26日（日）午前10時より、柏ふるさと公園をメイン会場として「第20回手賀沼エコマラソン」が開催され、約8,000名のランナーが参加しました。千葉県接骨師会柏・我孫子支部より10名の会員が医務担当として救護活動に参加しました。



〔救護活動1〕



〔救護活動2〕



〔ゴール前〕



〔救護活動3〕

告知板

県民公開講演会のご案内

日 時 平成27年2月11日（水・祝日）
午後2時より
会 場 京葉銀行文化プラザ6階
「櫓の間」
講 演 「100歳になっても歩ける
体力をつけるコツ」
講 師 神戸常磐大学教授
柳本 有二 先生

日整全国（少年）柔道大会・形競技会で 千葉県選手が活躍！！

平成26年10月13日（月）柔道界の総本山
とも言える「講道館」で、日整全国（少年）
柔道大会・形競技会が開催されました。千葉
県接骨師会少年柔道大会で選抜された千葉県
代表少年選手団はベスト8まで勝ち進み、本
会会員が出場した柔道大会では千葉・神奈川
の合同チームが全国優勝を果たしました。



保険業務講習会

日 時 平成27年2月1日（日）
午後1時より
会 場 千葉県接骨師会館2階 大会議室
講習会 受領委任協定取扱いの重要点
講 師 千葉県接骨師会保険部

文化の日千葉県功労者表彰

平成26年11月3日（月）「文化の日千葉
県功労者表彰」が県議会議場にて行われ、
本会理事である 椎名晴彦会員（千葉市花
見川区宮野木台 椎名整骨院院長）が、永
年の健康福祉に功労があったとして千葉県
知事より表彰されました。

編集後記

今回は、公益事業の一環の柔道整復術を生かした災害時等における救護活動に関
する事業として「防災訓練」への参加を取り上げました。

9月6日に、九都県市合同の防災訓練が南房総市和田町で行われました。千葉県
接骨師会からは房総支部員5人と広報、事務局が参加し、応急救護所で骨折・脱臼・
打撲・捻挫に対するトリアージを行いました。当日は、ヘリコプターや救助犬によ
る被災者の救助訓練が本番さながらに行われました。日頃から「災害」に対する備
えを心掛けておきましょう。

総務部長 山岡 昭

にわとこ Vol. 3 2014年12月1日

発行者

公益社団法人 千葉県接骨師会
千葉市中央区末広3-21-6

電話043 (265) 0356

会 長 岡 本 和 久

編集責任者

総務部長 山 岡 昭