



ニワトコ

接骨木

2018年
Vol.7

第9回千葉県柔道整復師会杯争奪
千葉県少年柔道大会
第27回日整全国少年柔道大会千葉県大会
第8回日整全国少年柔道形競技会千葉県競技会



がんばる！



素晴らしい形の演武



適切な応急救護

(特集) 千葉県少年柔道大会報告…………… 2

- 第9回千葉県柔道整復師会杯争奪千葉県少年柔道大会
- 第27回日整全国少年柔道大会千葉県大会
- 第8回日整全国少年柔道形競技会千葉県競技会

健康サポート

- 平成30年度学術講演・研究論文発表会…………… 4

公益活動

- 第39回九都県市合同防災訓練千葉県会場に参加…………… 5
- 平成30年度成田国際空港航空機事故消防救難総合訓練に参加… 5

告知板・編集後記…………… 6

**第9回千葉県柔道整復師会杯争奪千葉県少年柔道大会
第27回日整全国少年柔道大会千葉県大会
第8回日整全国少年柔道形競技会千葉県競技会**

平成30年7月16日（日）千葉県総合スポーツセンター武道館において、例年になく猛暑の中、県内各地の柔道団体より約400名の小学4年生～6年生の少年少女が参加し標記の大会が開催されました。

「選手の皆さん！日ごろの稽古の成果を十分発揮し怪我をしないよう頑張ってください」と高橋会長の挨拶があり、個人戦・形競技会・団体戦と競技は進み、負けて悔し涙を流す選手、勝利して満面の笑みの選手と悲喜こもごも、形競技会では、選手と家族ギャラリーが見守る静寂の中、素晴らしい演武が行われました。

試合中若干の負傷者がありましたが、本会の救護員が超音波観察装置を駆使し適切に応急処置を施しました。

形競技会優勝選手と、個人戦4年生の優勝選手、5年生・6年生の優勝・準優勝選手が10月に講道館で開催される全国大会に千葉県の代表として出場します。

表 彰 者

団体戦男子の部

優 勝

習志野柔道クラブ

団体戦女子の部

優 勝

錬心館岡野道場

形競技会

優 勝

取) 岩瀬 駿佑 受) 荻野 美紅
(中山柔道会)

個人戦四年生の部

優 勝

杉野 良磨 (紅柔道少年団)

個人戦五年生の部

優 勝

横尾 空 (松戸東警察署少年柔道部)

準優勝

内山留偉 (山武成柔会)

個人戦六年生の部

優 勝

吉村洸星 (錬心館岡野道場)

準優勝

田村侑己 (錬心館岡野道場)



開 会 式



選手宣誓



団体男子優勝の習志野柔道クラブ



団体女子優勝の錬心館岡野道場



全国大会代表選手



形代表選手



1本!



体格には根性で!

平成30年10月14日（日）、当会館に於いて昨年に引き続き早稲田大学スポーツ科学学術院教授 金岡恒治先生をお招きし、「体幹深層筋エクササイズの理論と実践」と題して、学術講演会及び会員研究論文発表会（当会誌「友愛」に掲載）を開催致しました。

ここでは、学術講演会についての概略を記述致します。

何故に「体幹深層筋のエクササイズが必要なのか？」と言えば、体幹深層筋の働きと我々柔道整復師が日々の業務の中で接する「腰痛」には密接な関係が有り、この事を十分に理解しておかなければなりません。

「腰痛」は、画像検査にて器質的な異常が見られその病態明らかにされる、腰部椎間板ヘルニア・腰部脊柱管狭窄症・腰椎分離症・腰椎すべり症等の「特異的腰痛」と、画像検査では異常が見られない「非特異的腰痛」に大きく分類されます（ここでは、細菌・ウイルス感染性、癌の骨転移等の病的なものは除外）。

この二つには相関関係が有り、まず「非特異的腰痛」を引き起こす原因は、主に脊柱に直接附着する体幹深層筋群（ローカル筋～腹横筋、多裂筋）と、胸郭と骨盤を繋ぐ浅層筋群（グローバル筋～脊柱起立筋、内・外腹斜筋、腹直筋）の作動のバランスが悪くなることにより、機能的障害が起こり痛みが発生します。さらに機能的障害が長期間繰り返し続くことにより、骨・椎間板に変性・異常をきたす器質的障害へと移行し、痛み・痺れ等が増悪していきます（一部、器質的障害により機能的障害を引き起こされている事もあり）。

ローカル筋とグローバル筋のバランスとは、腰部の関節（腰椎椎間関節・仙腸関節等）の動きにおいて、効率良く痛みが発生しない動きするためには、まずローカル筋がしっかりと働きユニット化して体幹を安定させ、その上でグローバル筋が働く必要があります。

腰部のケガ・痛みの多くは、ローカル筋がうまく作動せず、体幹の安定性（ユニット化）が不十分である為に代償的にグローバル筋が過活動となり、筋筋膜性腰痛・仙腸関節障害性腰痛（stage I・II・III）が発症します。その後、過剰な身体活動や身体機能不全によって、特定の組織に物理的負荷が加わり続けた結果、変形・狭窄・疲労骨折等へと移行していきます（stage IV・V）。

つまり、痛みの緩和・ケガの予防・運動パフォーマンスを上げるためにはローカル筋が正常に働くことが重要となります。

本講演では、ローカル筋の中でも特に重要な腹横筋・多裂筋のエクササイズ（ドロイン・バックブリッジ・サイドブリッジ・ハンドニー等）の正しい方法を、実技を交えながら細かい注意点を含めて、二名の会員をモデルにし講義・指導して頂きました。

二年連続しての金岡教授による講演を通じて、我々柔道整復師に求められていることは、機能的障害に対する正しいアプローチであり、器質的障害への移行をいかにして予防できるか、一つの指針を具体的に示して頂きました。その為には、機能的障害（椎間板由来の痛みか椎間関節由来の痛みか）を正確に評価し、どの組織に障害が生じているのかを明確にした上で、日々の施術、エクササイズ指導・日常生活指導を行うことが重要であることを再認識致しました。

（文責 学術部 栗田 勝彦）



千葉県柔道整復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。

防災活動

第 39 回九都県市合同防災訓練千葉県会場（茂原市）

九都県市合同防災訓練とは埼玉県・東京都・神奈川県・横浜市・川崎市・さいたま市・相模原市と千葉県・千葉市が互いに連携・協力して実施する防災訓練です。

今年は全国的に例年に比べ地震・風水害の多発する年でした。本会は公益法人として毎年地域における社会貢献として、防災訓練等に参加しております。その中でも大規模な防災訓練である九都県市合同防災訓練に今年度も参加し、千葉県会場である勝浦市立勝浦中学校において、医療5団体とともに応急救護訓練に貢献いたしました。



〔柔道整復師による応急救護〕



〔公益社団法人千葉県柔道整復師会〕

平成 30 年度 成田国際空港 航空機事故消火救難総合訓練に参加

平成30年10月18日（木）成田国際空港において、航空機事故が発生したことを想定し、空港内外の関係機関が一体となった各種緊急活動の総合的な手順の習熟を図ることを目的とした総合訓練が1200名の参加により行われ、高橋会長をはじめとする本会会員14名が三郡医師会・DMAT・歯科医師会・薬剤師会・看護協会とともに応急救護員として参加しました。



〔被災者への応急救護〕



〔参加の会員〕

県民公開講演会

無料公開

中高年の心と身体を より健康にする栄養

オーソモレキュラー 栄養医学の紹介

平成31年

2月11日(月・祝日)

午後2時～午後4時30分

【開場:受付】午後1時～



ペリエホール (収容人員306名)

千葉市中央区新千葉1-1-1
JR千葉駅 ペリエ千葉7F ☎043-445-8300

講師

新宿溝口クリニック 院長
溝口 徹先生



- 医療法人団生會 新宿溝口クリニック 院長
- 1990年 福島県立医科大学卒業
 - 1992年 横浜市立大学医学部麻酔科学教室助手
 - 1993年 国立循環病センター麻酔科レジデント
 - 1994年 横浜市立大学医学部麻酔科学教室助手
 - 1997年 溝口クリニック(現:辻堂クリニック)開設
ペインクリニックを中心に、広く内科系疾患の診療にも従事
 - 1998年 一般診療にオーソモレキュラー栄養療法を導入
 - 2003年 日本初のオーソモレキュラー栄養療法専門クリニック(新宿溝口クリニック)を開設
 - 2018年 10月の最新刊
『医者が教える日本人に効く食事法』(SBクリエイティブ)

毎日の診療とともに、年間50回を超える患者や医師向けの講演活動を行っている。主任講師を務める医師向け講演会に多数の医師が参加し、2000を超える医療機関がオーソモレキュラーを導入している。Kraus's food and the nutrition care process 13th edition, Foods that harm foods that heal など欧米の栄養学書籍の監訳や著書に、『最強の栄養療法「オーソモレキュラー」入門』(光文社新書)、『まぜ「白米」をやめなさい!』(あさ出版)、『脳の栄養不足』が老化を早める!、『うつ』は食べ物が原因だった!、『アレルギーは「砂糖」をやめればよくなる!』(いずれも青春出版社)、『がんになったら肉を食べなさい がんに勝つ栄養の科学』(PHP出版)など30冊以上の著書を執筆。

【主催】公益社団法人 千葉県柔道整復師会

【協賛】公益社団法人 日本柔道整復師会

【後援】千葉県・公益社団法人 千葉県医師会

【申込み・問合せ】TEL043-265-0356 FAX043-265-0366 メール syadanchiba@poppy.ocn.ne.jp

編集後記

今年も平成最後の「ニワトコ」vol. 7を発売することができました。その平成も4月30日で幕をおろします。普段から何気なく呼んでいる明治、大正、昭和、平成ですが元号と呼ばれ、ある特定の時代の名称です。日本最初の元号は「大化の改新」で知られている大化(645年7月17日～650年3月22日)となっています。このような元号を持つ国は世界でも日本だけに存在するもので、ひとつの文化だと思えます。

現在の元号の決め方は、昭和54年(1979年)に成立した元号法によって定められて、昭和から平成に変わった時もこの元号法の下で行われ、テレビで見た「平成」の文字が印象的だったことを懐かしく思います。今年の5月1日からの新年号で248番の元号になります。

いつれにしても新元号は世界の平和と繁栄、安寧を願う漢字2文字になることと思います。皆さんもどんな漢字が使われるか想像してみてください。

総務部長 山岡 昭

にわとこ Vol. 7

2019年1月1日

発行者

公益社団法人 千葉県柔道整復師会

千葉市中央区末広3-21-6

電話043 (265) 0356

会長 高橋 政夫

編集責任者

総務部長 山岡 昭