

さい 季刊誌

彩のけんこう

発行所
公益社団法人 埼玉県柔道整復師会
発行人
会長 大河原 晃
編集人
楠美 明人



川越八幡宮の紫陽花（川越市）



痛みの無料相談受付中

柔道整復師は、骨折、脱臼、ねんざ、打撲や肉離れなどの痛みに対して施術（治療）を行う専門家です。からだの痛み等でお悩みの方、当会にご相談下さい。

連絡先 公益社団法人埼玉県柔道整復師会 事務局
電話 048-651-1211 **FAX** 048-651-2840

- スポーツ障害⑥テニス肘その21～2
- 生活機能向上トレーニング②3～4
- 地震イツモノート.....5～6

川越市 川越八幡宮の紫陽花

川越の地に創建してから約1,000年。
 市内に約200社ある神社の中で、唯一「川越（河越）」の地名を有す由緒あるお宮です。
 6月～7月にかけて、約300株にもおよぶ色とりどりの紫陽花アジサイが咲き誇ります。

スポーツ障害 ⑥

テニス肘 (上腕骨外側上顆炎) その2

テニスなど運動をしていると肘の外側に痛みを感じるテニス肘。今回は負傷要因の根底にはオーバーユースによる疲労性障害があると説明しました。スポーツ以外にも手首をよく使う職種や、運動をしていない主婦の方にも発症率が高く、加齢による筋力の衰えや性別などとの関連性も指摘されています。

今回は処置と予防法について詳しく紹介します。

処置

● 患部の安静

原因となっている筋肉の負担を減らすことが大切です。痛みが出る動作を、極力控えるようにしましょう。スポーツが原因と考えられるケースでは一時休止することが望ましい場合もあります。

生活指導として、物を持ち上げる時には、脇を締め、そばによって、下から物を持ち上げるようにしましょう。

● アイシング

ストレッチ痛や手関節の運動痛、外側上顆の圧痛が強い場合、また、痛みの部分に腫れや熱がある場合、アイシングなどの処置を行います。

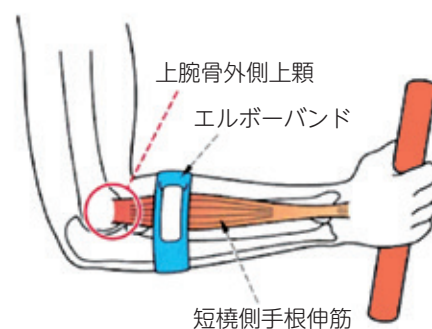
冷やす時間の目安は10～15分間、痛みとそれに伴う炎症や筋肉のこわばりを軽減する目的があります。

● バンドやサポーターの着用

伸筋腱(短橈側手根伸筋腱)の筋腹を圧迫し、指や手関節の伸筋腱の滑走を制限します。

外側上顆より指2本分ぐらい手関節側で、前腕外側の筋肉にパットが当たるように巻くのが効果的です。

装着後は、ずれやゆるみがないか？確認すること。ただし、バンドは締めれば締めるほど、効果を示すわけではありません。きつく締めすぎないように注意しましょう。



予防法

● 前腕部のストレッチ 30秒×3回

1. 屈筋群のストレッチ 写真①

肘を伸ばし、手のひらを上にして指を下に向けます。指から手首までを反対の手でつかみ、手の甲側に反らします。

2.伸筋群のストレッチ 写真②

肘を伸ばし、手のひらを下にして指を下に向けます。反対の手で手の甲をつかんで、手のひら側に曲げます。

● 前腕部の筋力アップ 10回×3セット

肘だけではなく、手首の筋力を強化することが重要です。症状が治まってからペットボトルや1kg程度のダンベル、またはチューブなどを用いて手首の掌屈、背屈、回旋運動を、肘に負担がかからないようにしっかりと固定した状態で行います。

1.リスト・カール:掌屈運動 写真③

- ①手首から先が椅子や机の外に出るように置く。
- ②手のひらを上向きにし、重りを持つ。
- ③手首を伸ばしながら、指がかかるぎりぎりまで重りを下げ、重りを握りながら、手首を曲げる。

2.リバース・リスト・カール:背屈運動 写真④

- ①手首から先が椅子や机の外に出るように置く。
- ②手のひらを下向きにし、重りを持つ。
- ③手首をだらんと下ろしているところから、手の甲を自分の方に近づけるように、手首を最大限曲げる。

3.前腕部の回旋(回内・回外)運動 写真⑤と⑥

- ①手首から先が椅子や机の外に出るように置く。
- ②小指側を下にして重りの先を持つ。
- ③持った重りを左右に90度ずつ動かす。

仕事や家事で手首や肘を酷使する人にも発生するテニス肘。

肘に痛みを感じたら、まずは安静、サポーターなどで肘の負担を減らすこと。

症状が治まってきたら、ストレッチ、筋力アップを行うようにしましょう。



写真①



写真②



写真③



写真④



写真⑤



写真⑥

生活機能向上トレーニング②

ペットボトルで筋力アップトレーニング

ペットボトルを利用して行う軽負荷トレーニング(機能訓練)を紹介します。軽負荷トレーニングのメリットは継続しやすいことです。負荷が大きいと身体にはキツイので、長期間続ける意欲がなくなります。身体にかかる負担が少ない筋トレは初心者や高齢の方でも関節を痛めることなく安心して行うことができます。積極的に取り組んでみましょう。

- ・ 水を入れた500mlのペットボトルを2本用意して下さい。
- ・ 水の量は筋力に合わせて2/3、1/2にするなど変えても構いません。
- ・ 運動回数は筋力に合わせて増減しても構いません。

○ アームカール

足を肩幅に開いて立ちます。

腕を伸ばして、手のひらを前に向けて肘は動かさずに腕を曲げていきます。

両腕、または左右交互に10回繰り返します。

上腕二頭筋を鍛えることができます。

二の腕のシェイプアップ



○ シュラッグ

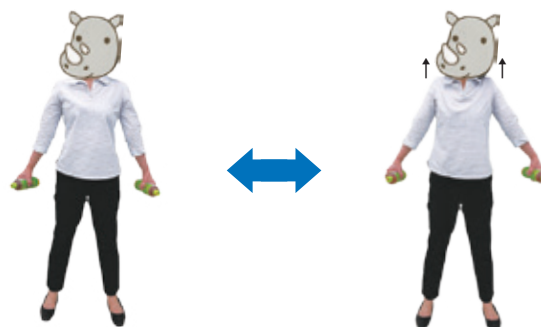
足を肩幅に開いて立ちます。

腕を伸ばした姿勢から肩を上げます。(肩をすくめる動作)息を吐きながら両肩を耳にくっつけるようなイメージで上げられる所まで上げたらゆっくり下ろします。

5回~10回繰り返します。

僧帽筋を鍛えることができます。

肩こり解消、背中のシェイプアップ



○ サイドレイズ

足を肩幅に開いて立ちます。

腕を体側につけて勢いをつけずに外側に90度まで上げます。1~2秒止めてからゆっくり下ろします。

5回から10回繰り返します。

肩を覆う三角筋が鍛えられます。肩周りのボディメイク



○ ショルダープレス

足を肩幅に開いて立ちます。
腕を曲げて肩の位置からゆっくり上に伸ばします。
背筋を伸ばして真上に押し上げます。
肘は耳の真横にくるように意識して一度止めます。
頂点からゆっくりもとの位置に下ろします。
5回から10回繰り返えます。
上腕三頭筋を鍛えることができます。
二の腕のシェイプアップ



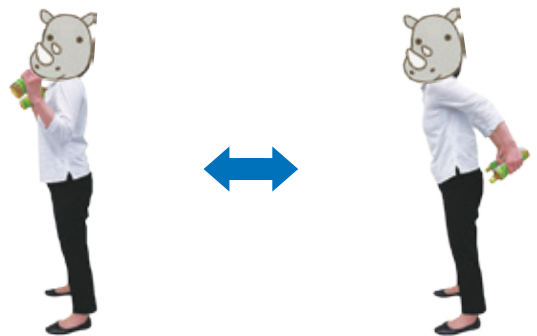
○ キックバック

イスの後ろに足を肩幅に開いて立ちます。
背筋をのばしたままで上体を前に倒し、
片手をイスの背もたれに置きます。
肩から肘までを体側につけます。
肘を90度曲げ、体側までゆっくり伸ばします。
曲げ伸ばしを左右それぞれ5回～10回
繰り返します。
上腕三頭筋が鍛えられます。二の腕のシェイプアップ

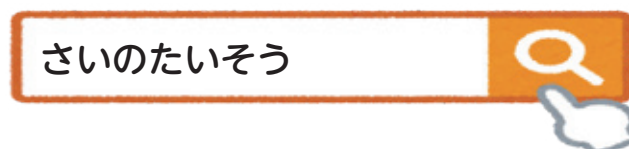


○ プルオーバー

足を肩幅に開いて立ちます。
ペットボトル握り、肘を曲げた状態から弧を描くように
後ろに引きます。
肩甲骨を寄せるように意識しましょう。
5回～10回繰り返します。
菱形筋、広背筋が鍛えられます。
肩こり解消 美姿勢キープ



QRコードまたは「さいのたいそう」で検索してみてください。
スマートフォンの方はこちらのQRコードから
※ Wi-Fi 環境での視聴をお勧めします。





地震
イット
ノート

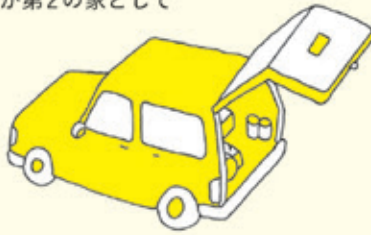
地震のあと

FILE:

007

家の中は危険

本震の後も、余震が続くため家の中は危険な場合も。そんな時、車が第2の家として機能します。



車の中に入れておく

「置き薬(メンテもしてくれるからいい)を置いている」

「車の中には2リットルのペットボトル、ボール、ジャッキ、猫用のケージ、トイレをつんでいる」

「ガレージに水・お茶・キャンプ道具(近所のひとたちのためにも)」

「1 BOXカーで三人で生活した。……少しでも日用品を積んでおけたら」

「車だけ残っていたので、今は車の中に衣料、食料(半年~一年もつもの)、水、コンロを入れている。防災のためだけにやろうとしても続かない。他の事とあわせて使えるようなものを。僕はアウトドアの生活を想像している。コンロや鍋は、キャンプで簡単な調理ができるように。のこ、つるはしは畑で使えるように。衣類は温泉めぐりをするときに取り替えるようにしている」

ものは取り出せない

部屋はもとの部屋ではありません。あらゆるものが散乱します。普段整理をしても、ものは見つからない。必要なものは散らないようにまとめておくことが大事です。

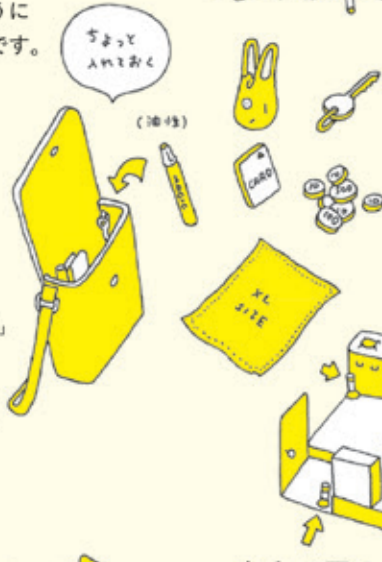


自分の体力に応じた重さに

「非常持ち出し袋は自分の体力に応じた重さにしている。約5キロ。安心できる」

「通いなどはひとまとまりに、ベッドの下にほおりこんでいる」

「一応懐中電灯も。大きいものもいい。小さいのは転がってすぐにどこに行ったかわからなくなるから」



いっぺんには持ち出せない

「持ち出しBOXを作っている。懐中電灯、ラジオ、ランタン、電池、水、缶詰、トイレ紙ペーパー。家族全員場所を確認している」

「これだけは持って出るものと余裕があれば持ち出せるものに分けておく。いっぺんには持ち出せないから。一次持ち出し品は個々に必要なもの、二次持ち出し品はペットボトルなど。それを子どもと一緒に考える」



いつも目につくところに

「バッグはパソコンのラックにかけている。いつも目につくところ」

「持ち出し品は枕元に置いておくだけではだめ。ベッドに袋などを取り付けて携帯などを入れるようにしている」



家中に置く

「あたりが暗かったので、とっさにライターをつけようとしてしまった。ガスもれの危険もあったのに。懐中電灯は家に一個しかなかったの、とっさに思いつかなかった。懐中電灯は各部屋に置くくらいしないと」

「家中に懐中電灯を置いている。枕元に置いていてもどこにいったか分からなくなる」

笛とライトは携帯につけている

「笛とライトは携帯につけている」
「普段からバッグの中にはスカーフ、大判のハンカチ、食品用のビニール袋、小銭、カード(当時、通帳があってもはんこがなければお金を出してくれなかったから)、マジック(ビニール袋にどこに逃げたかを書いておける)、を入れてる。鍵、携帯はかばんにつないでいる」





地震
イット
ノート

地震のあと

FILE:

008

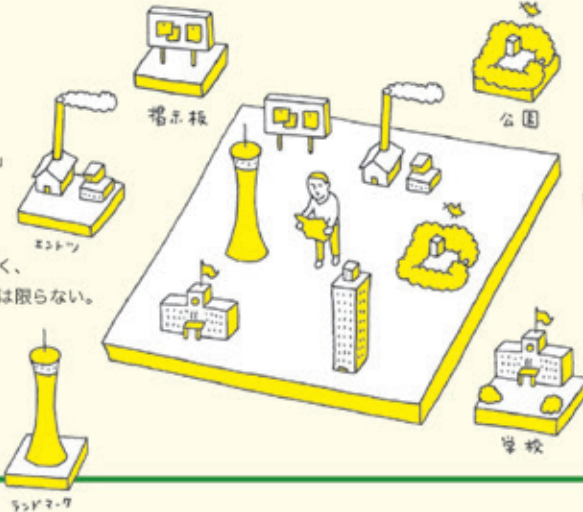
街の風景が変わってしまう

たとえば自分の家が無くなれば、それまで起点として身体が覚えていた場所が無くなり、土地勘が狂ってしまいます。ランドマークのいくつかも失われます。新たに、自分の中でのコンパスを立て直さなくてはなりません。道を覚え直し、方向を意識し直す。まず自分の中に野生の勘を呼び戻すことです。

街のことを知っておく

「お風呂屋さんの位置など地域のことを日ごろから知っておく」

「家族で決め事をして。避難ルートは二つ決めている。震災のときは崩れているところが多く、必ずしも一つの道でたどりつけないとは限らない。昼間の場合は家族で決めた避難所で会うことにしている。先に行ったものは一人で行動せず、待つように」



「家族で家の近くを歩いて、公園や道について知っておく」

「年に1、2回プレーカーを落として停電状態を作り練習しておく」

「正確な情報を知るために、公的住宅、行政の出先機関、学校などの掲示板があるところを日ごろから知っておく」

「子どもと半径1キロメートルくらいを探検し、色々なことを知っておく」

弱ってしまう

そして何よりも基礎体力です。普段から不健康な食生活、運動不足をしていると被災生活のときにははてきめん、弱ります。だから、普段から身体を鍛えておくことは、いつか必ず来る地震被害への大事な対策なのです。スポーツをする習慣を、地域ぐるみでつけておくのが、一番良いかもしれません。基礎体力だけでなく、とっさの時の判断力や、怪我などを防ぐ運動神経を鍛えるためにサッカークラブなどが理想的かも。



脱出するにも体力が必要

「体力づくりが必要。脱出するにしても体力が必要。根性。あきらめてしまっただけ」

「みんな人間は自立しないといけない(過保護にしすぎてもいけない)」

「歩いて、鍛えて、体力をつけておかないと」

「健康維持。みんなの荷物にならないように。どっか悪かったら何もできない」

いざというときは人間の叡知で

「あまり防災に神経質になりすぎない方がいい。いざというときは人間の叡智で」

一人では何も思いつかなかった

「一人では何も思いつかなかった。二人、三人いればなんとか思いつくんでしょうね」

「我だけという人ばかりではダメ」



ライフラインが止まっているとき。生き残りの鍵は、知恵です。生き残るための知恵は、防災グッズの知恵とは違います。危険なことを回避しながら、生き残るために飲み水や食べ物を手に入れる。明かりを確保する。少ない資源から、たくさんの方のニーズを実現する。一つのもの、幾通りにも使いこなすことができる。一本の手ぬぐいが、一枚のゴミ袋が、危険な48時間を生き延びる道具となってくれるか、どうか。それはあなたの知恵と知識にかかっています。

新型コロナウイルス感染症対策



屋外・屋内でのマスク着用について

- マスク着用は従来同様、基本的な感染防止対策として重要です。一人ひとりの行動が、大切な人と私たちの日常を守ることに繋がります。
- 屋外では、人との距離（2m以上を目安）が確保できる場合や、距離が確保できなくても、会話をほとんど行わない場合は、**マスクを着用する必要はありません。**
- 屋内では、人との距離（2m以上を目安）が確保できて、かつ会話をほとんど行わない場合は、**マスクを着用する必要はありません。**



	距離が確保できる	距離が確保できない
会話を する	<p>マスク必要なし</p>	<p>マスク着用推奨</p>
会話を ほとんど 行わない	<p>マスク必要なし</p> <p>公園での散歩やランニング、サイクリングなど</p>	<p>マスク必要なし</p> <p>徒歩や自転車での通勤など、屋外で人とすれ違う場面</p>

	距離が確保できる	距離が確保できない
会話を する	<p>マスク着用推奨</p> <p>※十分な換気など感染防止対策を講じている場合は外すことも可</p>	<p>マスク着用推奨</p>
会話を ほとんど 行わない	<p>マスク必要なし</p> <p>距離を確保して行う 図書館での読書、芸術鑑賞</p>	<p>通勤ラッシュ時や人混みの中 ではマスクを着用しましょう</p>

高齢の方と会う時や病院に行く時は、マスクを着用しましょう。
体調不良時の出勤・登校・移動はお控えください。



夏場は、熱中症防止の観点から、屋外でマスクの必要のない場面では、マスクを外すことを推奨します。

マスクに
関するQ&A



新型コロナウイルス
感染症予防のために
(厚生労働省HP)



公益社団法人
埼玉県柔道整復師会

〒331-8681 さいたま市北区宮原町1-166-6
電話 048-651-1211 (代) FAX 048-651-2840



「うつさない・うつらない」ケガした時は感染防止対策実施中の接骨院・整骨院へ！