

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

2023年度 市民公開講座

介護予防機能訓練フォローアップ講習会

いつでもどこでも出来る

簡単チェアヨガ

～ ヨガで心身整えましょう ～

- 日時** 令和6年1月21日(日) 午前10時より
会場 埼玉県柔道整復師会館 3階
 (さいたま市北区宮原町1-166-6)
内容 そもそもヨガってなに?
 ストレッチとヨガの違い
 ヨガマットと椅子の違い
 高齢者施設におけるヨガで期待できる効果
費用 無料
定員 40名(先着順)
応募方法 メールまたはFAXにて、お申し込みください。
 E-mail: info@saisetsu.or.jp
 FAX 048-651-2840
締め切り 1月10日



講師 / 太田 美奈子
 フリーのヨガインストラクター
 介護施設においてチェアヨガ
 の普及活動を行っている。



CHECK!

「119番」で救急車を
要請するときのポイントは?

急な病気やけがをしたときに救急車を呼ぼうかどうか、迷うことはありませんか。突然の重い病気やひどいケガなど、緊急性が高いときは、すぐに救急車の要請が必要です。一刻を争う状況では、必要な情報を簡潔に伝えることが大切です。

① 救急であることを伝える

119番通報したら、
まず「救急です」と伝えてください。

② 救急車に来てほしい住所を伝える

住所は、必ず、市町村名から伝えてください。
住所が分からない時は、近くの大きな建物、
交差点など目印になるものを伝えてください。

③ 具合の悪い方の症状を伝える

最初に、誰が、どのようにして、どうなったと簡潔に
伝えてください。
また、分かる範囲で意識、呼吸の有無等を伝えてく
ださい。



④ 具合の悪い方の年齢を伝える

具合の悪い方の年齢を伝えてください。分からない時
は、「60代」のように、おおよそでかまいませんので
伝えてください。

⑤ あなたのお名前と連絡先を伝える

あなたのお名前と119番通報後も連絡可能な電話番
号を伝えてください。
場所が不明な時などに、問い合わせることがあります。



一方で、救急車や救急隊員の数は限られていますので、
症状の軽いかたが安易な救急要請をすることは望ましくありません。



ご注意ください

交通事故専門・肩こり・O脚矯正・骨盤矯正・小顔矯正・
無料体験・スポーツ障害・ダイエット・美容・産後ケア・
○○キャンペーン・満足度○○ など

接骨院・整骨院で、このような看板・チラシ・のぼり・広告・ホームページに
掲載することは全て違法なものです。

柔道整復師法 第24条

「あなたを笑顔にしたい」



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



私たち柔道整復師は、伝統と経験の技であなたの健康をサポートします

活動報告

■ 第2回 大宮支部 学術研修会

令和5年10月1日(日)に大宮支部学術研修会を開催、本会会員と日本医学鍼灸柔整専門学校の学生が参加されました。

大宮支部 増田 哲男会員による「ワンオペ接骨院での知っておきたい骨折・脱臼等外傷の一人整復固定法」～マレットフィンガー編～理論と実技のほかにも「保険」について、参加者同士によるディスカッションが行われました。



■ 令和5年度 埼玉学術研修会

令和5年11月12日(日)埼玉学術研修会が開催されました。

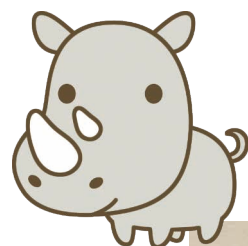
当日は、本会会員に加えて、呉竹医療専門学校の学生から、「二日酔いになりにくい方法について」の発表がありました。

会員の発表については、「肩関節脱臼骨折の施術経験」、「スポーツ現場で発生した肩関節前方脱臼の一症例」など外傷のほかにも、来年度から実施される「マイナンバーカードとマイナ保険証に対する患者さんの認識と現状について」の発表がありました。

ACTION REPORT

さいのたいそう

タオルを使ったストレッチ運動



今回は介護予防体操としてタオルを使ったストレッチ運動を紹介します。タオル1本あれば直ぐに始められますので、生活に取り入れてみて下さい。タオルを使うことで体のバランスが取りやすくなり、また手先まで力が入りますので筋肉を動かしたり、関節の可動域を広げやすくなります。運動を続けると姿勢の改善に繋がります。

二次元コード(バーコード)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二次元コードから▶



さいのたいそう

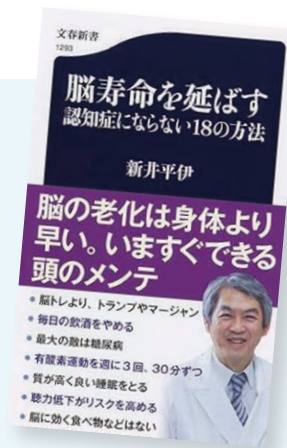


書籍紹介

『脳寿命を延ばす・認知症にならない18の方法』

文春新書 / 新井 平伊 著

健康のために何かやっていることはありますか？ 血圧、コレステロール値、血糖値、数値を気にしてウォーキングや筋トレを行う人は多い。しかし、脳の健康を意識する人は少ない。順天堂大学名誉教授で脳の専門医が、いかにして脳の健康寿命を延ばすかについてわかりやすく記述している。脳の働きは未だ20%ほどしか分かっていない。長年、認知症を研究している医師の言葉には説得力がある。18の方法すべてを実践することは難しいが、最近、物忘れの回数が増えた私は、脳寿命を延ばすために一つでも取り入れてみようと思った。



知ってほしい

私たち『柔道整復師』のこと

その3

「接骨院・整骨院」と「健康保険」について

接骨院・整骨院では、骨や関節、筋肉などの運動器の外傷（ケガ）に対して、健康保険を用いて施術を受けることができます。しかし、これらに該当しない場合は、健康保険を用いた施術を受けることはできません。

1 健康保険が使える場合

日常生活でのケガ	健康保険、傷害保険、スポーツ保険
交通事故でのケガ	自賠責保険、任意の自動車傷害保険
通勤中・勤務中のケガ	労働災害保険(労災保険)
医療証・受給者証	前期高齢者、生活保護、こども医療、ひとり親家庭、重度心身障害者など
証明書を発行するもの	日本スポーツ振興センター、傷害保険、休業補償

2 健康保険が使えない場合

- ① 日常生活やスポーツ等での疲労や筋肉痛
 - ② 慰安目的(マッサージ代わりの利用)
 - ③ 慢性的なもの、単なる肩こりなど
 - ④ 保険医療機関で、同じケガにて通院・治療中のもの
- ※鎮痛剤など飲み薬等が処方されている場合、その期間



ご不明な点に関しては、最寄りの接骨院・整骨院にお問い合わせください。