

彩のけんこう

あなたの健康をサポートする情報誌

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

災害時の安否確認は？

安否を声で伝える・確認する

災害用伝言ダイヤル171

の使い方

地震や大雨などの災害時に心配なのが、家族や知人の安否。アクセス集中による通信規制で一般電話などがつながらなくなった場合にどうやって連絡を取り確認するか。

災害時の連絡確認方法として、知っておいてほしいのが「災害伝言ダイヤル(171)」です。

●伝言ダイヤルを使う際のポイント

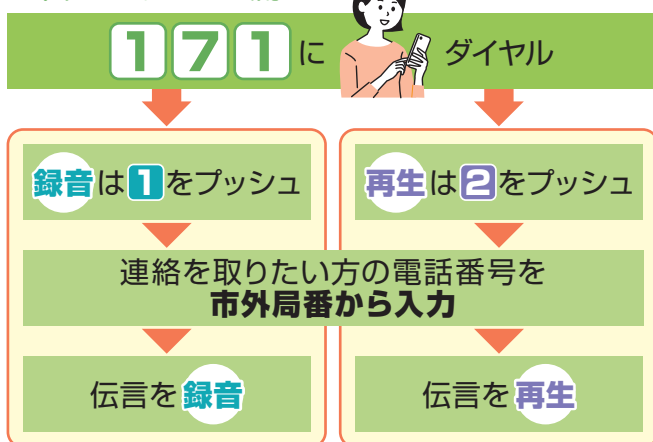
①どの電話番号を入力するか決めておく

災害時スムーズにやり取りをするために、録音や再生を行う番号をどれにするか、事前に決めておくことが大切です。

②30秒で伝える

録音できるのは30秒間です。「名前」「現在地」「次の連絡タイミング」など、伝言内容を簡潔に伝える必要があります。

●伝言ダイヤルの流れ



※携帯電話からの利用には、一部制限があります。



●簡潔な伝言内容のイメージ

①名前

「〇〇〇です」

②現在地

「避難所の〇〇小学校にいます」

③誰と一緒に

「〇〇と一緒に避難しています」

④安否

「全員無事です」

⑤次の伝言時刻・タイミング

「次は何時に伝言を残します」

●体験利用ができる日

- ①毎月1日と15日
- ②正月三が日(1月1日～1月3日)
- ③防災とボランティア週間(1月15日～1月21日)
- ④防災週間(8月30日～9月5日)



家族や友人と訓練しておくといいでしょう

活動報告

① 2023年度 市民公開講座

令和6年1月21日(日)

フリーのヨガインストラクターである太田 美奈子先生をお招きして講座が開催されました。太田先生は、介護施設にて入居者と介護職員へのチェアヨガ(椅子に座ったままできるヨガ)の普及活動に力を入れております。

チェアヨガは、身体が硬い方や体力が不安な方も安心してヨガを行うことができ、また、椅子に座り骨盤が安定することで、正しい姿勢を促し、ヨガの効果をより高めてくれます。

ゆったりと行えるので呼吸が深くなり、リラックス効果も高いです。生活の質(QOL)の向上に必要な身体や脳を使うことは自律神経を整えることにも繋がります。抑うつ気分の改善、認知機能の維持、加齢による心身が衰えた状態である「フレイル」の予防につながる効果も期待できます。



② オンライン資格確認説明会

令和6年2月12日(月・祝)

今年の4月から施術所等において、マイナンバーカードを用いた「オンライン資格確認」(資格確認型:資格情報のみを取得できる簡素な取り組み)が始まります。

今回の説明会では、新規ユーザー登録の方法、マイナ資格確認アプリの利用開始申請、アプリの初期登録及び認証方法選択の作業手順等の確認について説明がありました。



③ 新規開業者保険業務講習会

令和6年2月12日(月・祝)

今年度入会された会員を対象に講習会を開催、当日は「柔道整復療養費の取扱いについて」の講義と、「施術録の記載方法について」の実習を行いました。



④ 第3回 大宮支部 学術研修会

令和6年2月4日(日)

大宮支部 増田 哲男会員による「前腕骨遠位端部骨折の一人整復固定法」の実技が行われました。シミュレーターを用いて骨折を再現し、転位した骨をどの程度の力で牽引して整復を行うといいのか技術習得に努めました。



5 第6回 実技研修会 ほねつぎ技術講座『わたなべ塾』

令和6年2月25日(日)

渡辺 一民副会長による「肩関節脱臼」の理論と実技が行われました。

実技では、外転外旋挙上整復法、外転外旋位固定の技術取得に努めました。

今年度開催された研修会3回全て受講された会員には終了証明書が授与されました。

当日は、埼玉県国民健康保険団体連合会から奥山氏・進藤氏が参加し、整復・固定の様子を見学されました。



ACTIVITY REPORT

書籍

『将棋の子』

大宮支部 山本光彦

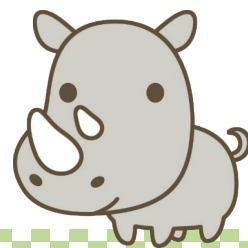
紹介

講談社文庫 / 大崎 善生 著

藤井聡太八冠。21歳で将棋界の全てのタイトルを獲得した。まごうことなき天才だ。その彼に敗れた棋士も天才のはずなのだが、ほとんどのマスコミは勝者のみにスポットライトを当てる。実力や運に恵まれず夢破れ挫折した多くの天才たちが、敗者という現実を突きつけられる。大抵の人は成功より挫折を多く経験している。私も御多分に洩れずそうだ。しかし、敗者にも勝者に勝る人生がある。うまく行ってもいかなくても人が生きるということは美しい。何度も心が震えるノンフィクションだ。



さいのたいそう



タオルを使った筋力トレーニング

手軽にできるタオルを使ったトレーニングを紹介します。特別な器具がなくても、タオルを使うことで、筋肉を部分的に鍛えることができます。

運動不足や加齢によって筋力が低下すると、疲れやすさや膝、腰など関節の不調を感じやすくなり、歩行機能の低下や転倒の危険も高まります。

筋力を維持し、健康な生活を送るためには、筋力トレーニングが有効です。

気軽に筋肉を刺激して、心も体もスッキリしましょう！

動画でチェック

さいのたいそう

①「さいのたいそう」で検索



②スマートフォンの方はこちら▲



第47回公益社団法人 埼玉県柔道整復師会 柔道大会

日整全国少年柔道大会
日整全国柔道「形」競技会
出場選手選考会

主催 公益社団法人
埼玉県柔道整復師会

後援 埼玉県 埼玉県柔道連盟

協賛 埼玉県柔道整復師協同組合

主管 公益社団法人
埼玉県柔道整復師会事業部

令和6年
5月26日
9:30~

深谷市総合体育館
深谷ビッグタートル

大会要項・申込書は、
本会ホームページに掲載



「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