

元気アップ兵庫！

“七転び八起き”を 目指した健康づくり



公益社団法人 兵庫県柔道整復師会

兵庫県内に約700名の会員が所属している柔道整復師の団体です。上部団体として公益社団法人日本柔道整復師会があり、全国規模で厚生労働行政に協力、また、学会、実技研修会などを開催し、日々研鑽（けんさん）を重ね、県民皆様の健康増進に努めております。

柔道整復師とは

「接骨」「ほねつぎ」として一般的に知られ、皆さんのお近くで「接骨院」や「整骨院」を開院しております。「骨折」「脱臼」「打撲」「捻挫（ねんざ）」「挫傷（肉離れ）」等の外傷によって生ずる損傷や傷害を、手術などの外科的手段や投薬・注射を行わず、手技療法《手当（てあて）そのもの》等を行う、この療法を「柔道整復術」といいます。

安心の国家資格です

柔道整復師国家試験に合格した者に対して、厚生労働大臣が与える国家資格です。医療系資格として扱われ、独立開業ができ、地域社会に密着した活動を行っております。

歴史のある伝統医療です

17世紀に中国より拳法と整骨術が日本に伝授され、柔道と整骨を結びつける起源となり、「柔道整復術」は日本伝統医療の歴史の中で、現代まで脈々と受け継がれてきました。平成14年5月には「Judo therapy」（ジュウドウセラピー）としてWHO（世界保健機構）に世界の伝統医学の一医療機関として正式に認められました。

健康寿命延伸への 様々な取り組み



・“七転び八起き”を目指した健康づくりとは？

“七転び八起き”とは、「多くの困難にもめげず、そのたびに奮起して立ち上がる」という“**前向きな気持ち**”、“**諦めない気持ち**”がこもった言葉です。

健康づくりには前向きで諦めない気持ちが必要であり、公益社団法人 兵庫県柔道整復師会では、会員の施術所および各地域での運動教室を開催し、皆様の健康寿命延伸に対して、「**不安から安心へ**」をテーマに継続性のある様々な取り組みを推進してまいります。



・介護予防サポーター養成事業

本事業は、高齢者が住み慣れた地域で元気に暮らしていけるよう、自宅に閉じこもらず、他の人々との交流を図りながら楽しく身体を動かす事を目的としたプログラムの趣旨に賛同し、それぞれの地域に持ち帰り、広く活動して下さるサポーターを養成することを目的としております。

神戸市の「介護予防応援団」としても、登録し、積極的に地域住民主体の自助を促す支援も行っております。



・運動習慣継続のサポート！

公益社団法人 兵庫県柔道整復師会では、様々な介護予防教室の開始前後には、必ず運動機能を中心とした測定を行い、速やかに参加者へ結果をフィードバックできる体制にしております。

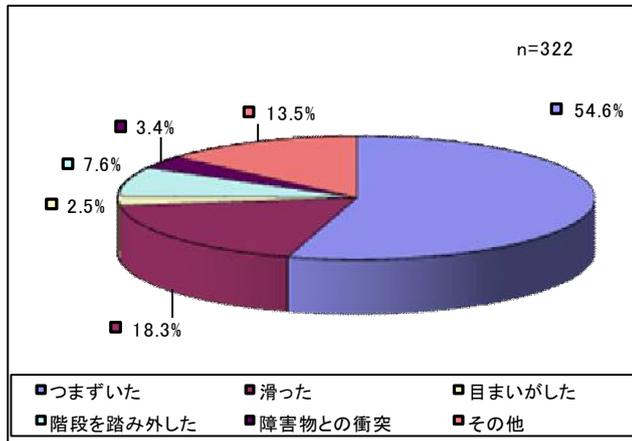
各種教室を行った後のフォローは兵庫県下の各施術所にて行うための運動日誌も整備しております。きめ細やかなサポートを継続して行えることが、当会の特徴です。



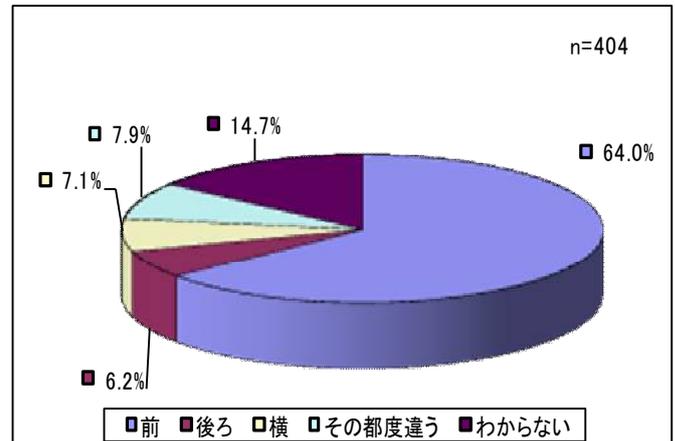


転倒について

・転倒原因



・転倒方向



・転倒方向とケガ

- ①前に転倒 : 手首の骨折・膝の骨折
- ②後ろに転倒 : 頭を打つ・脊椎圧迫骨折
- ③横に転倒 : 大腿骨頸部骨折



「寝たきりの原因」

・転倒してもケガをしないようにしましょう！

次のページからの体操をしっかり行うことにより、

- ①下肢の筋力 ②バランス能力 ③柔軟性 ④固有感覚能 の向上
- ⑤腹囲の減少することが、研究から明らかとなっております。

・体操を行う前の注意事項！

- ①体操を行う前に、気分や体調が悪い人、普段よりも特別痛い場所がある場合は行わないでください。
- ②体操中に気分が悪くなったり、痛い場所がある場合は体操を中止してください。
- ③「継続は力なり」です。無理なく少しずつ行ってください。

体操を覚えましょう (1)



• 体を捻りましょう!

右肘を左膝にもっていきます。左肘を右膝にもっていきます。

各2回



• 三方突き

両手を胸の高さに挙げ、両肘を斜め下に引きつけます。

※この際、肩甲骨を背骨に引きつけるように行います。

次に両手を正面・右・左に突き出します。



体操を覚えましょう (2)



・転倒時、足が一步前にできるように練習しましょう!

右足を前・右前・左足の前に出します。

各2回

同じく左足を前・左前・右足の前に出します。



・転倒時、頭を守る方法を覚えましょう!

ヘソのぞき

各2回

基本：ヘソをのぞきます。

右半身：右足・右手を一步前へ出し、顔を左へ向け、体を前へ屈めます。

左半身：左足・左手を一步前へ出し、顔を右へ向け、体を前へ屈めます。



体操を覚えましょう (3)



・転倒時、手のつき方を覚えましょう!

手は八の字

各2回

両手を胸の高さに挙げ、①息を吐きながら、両手を前に突き出し、息を吸いながら、突き出したそのまま引きます。②今度は息を吐きながら、両手を横に突き出し、息を吸いながら、両手を顔の高さまで挙げ、クロスさせます。その際しっかりと手を見ます。③そのまま両手を下に降ろします。

※この際肘はやや曲げた状態で行います。



悪い例：肘を伸ばし過ぎず、手を体の後ろへ持っていないこと。

体操を覚えましょう (4)

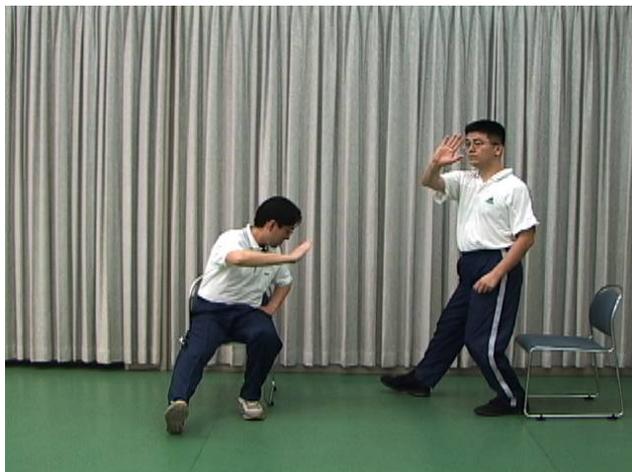
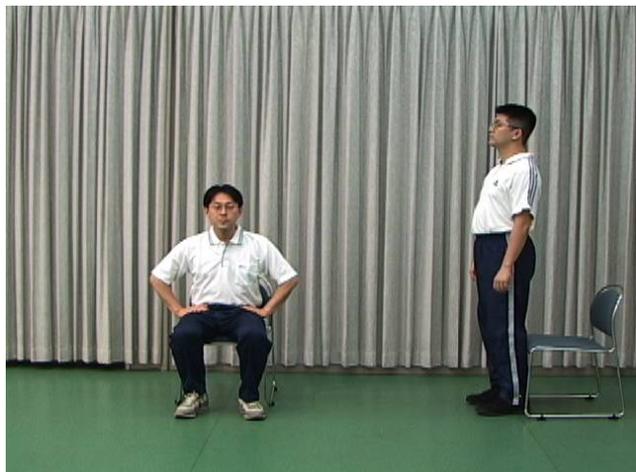


・倒れ方の練習をしましょう!

イスがある場合

各2回

- ①右足を前に出し、続いて右手を左側へ出します。その際、出した左手の甲を見ます。顔を左側へ向けながら、お尻を後へ引きます。
この際、イスがあればイスを見ながら、そのまま座ります。
- ②左足を前に出し、続いて左手を右側へ出します。その際、出した右手の甲を見ます。顔を右側へ向けながら、お尻を後へ引きます。



注意! : イスがぐらぐらしていないか、しっかりと確認すること。

どこに相談すれば いいですか？



・公益社団法人兵庫県柔道整復師会へ！

公益社団法人兵庫県柔道整復師会では、「**信頼・安心・貢献**」のスローガンのもと、「**人にやさしい医療・あなたのまちの接骨院・整骨院**」を目指して、様々な取り組みを行っております。

もしケガをされた時・相談したい時は、是非お近くの**公益社団法人兵庫県柔道整復師会会員章**を掲示した「接骨院・整骨院」へ安心してお越し下さい。

運動をどうやってすればいいのかなあ？



付近見取図



会館までのご案内

- 車……………阪神高速 柳原I.C.より5分
- 電車……………JR兵庫駅より徒歩10分
神戸高速鉄道 新開地駅より徒歩約5分
市営地下鉄湊川駅より徒歩約15分



公益社団法人 兵庫県柔道整復師会 〒652-0804 神戸市兵庫区塚本通2丁目2番25号

Tel (078) 578-6366 Fax (078) 578-6322

ホームページ <http://www.hyogojusei.or.jp/>

E-mail info@hyogojusei.or.jp