



コロナに打ち勝つ！

理論に基づいた体づくり

前橋市柔道整復師会(樋口弘紀会長)は、新型コロナウイルス感染拡大により昨年12月から休講していた前橋市総合事業通所型サービスC「ひざ腰らくらく教室」を、県警戒レベルの引き下げに伴い4月7日(水)から再開。休講中にも電話によるサポートを継続していたため、意欲的に参加者が集まり体力づくりに励んだ。

令和2年12月コースの参加者には、前橋市役所長寿包括ケア課の指導のもと休講期間中の3ヵ月間、電話による健康状態・生活習慣・運動の有無等の聞き取り調査を行い、運動の継続を働き掛けてきた。高齢者が、コロナ禍により体を動かさなくなることで食事の量が減り、筋力低下に伴い体重が減少しフレイル状態(虚弱状態)となるのを防止するためだ。

樋口会長は開会の挨拶でこうした経緯を説明し、「緊急事態宣言は解除されましたが、新型コロナウイルス(以下新型コロナ)感染者数も再び増加傾向にあります。皆様のもとにもワクチン接種のお知らせが届いていると思いますが、今後のためにも積極的に接種して、万全を期して

いきましょう」とウイルス対策の徹底を促した。また、「久しぶりの教室で体を動かすのも大変かと思いますが、無理せず目標に向かって頑張ってください」と参加者の体をいたわることも忘れない。

休講中に運動不足で体重が増えたり体が硬くなったりと、当初ぎこちなさが目立ったが、徐々に体の動きも良くなり、最後には笑顔で体を動かしていたようだ。

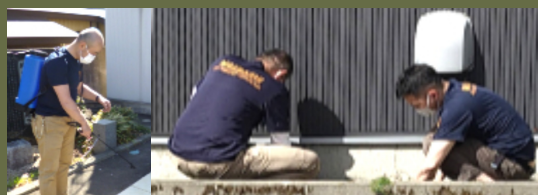
現在、全国各地で新型コロナ新規感染者が増加し、変異株も出現するなど大変厳しい状況となっている。

今後も、いつ警戒レベルが上がり教室が休講になるかわからないが、今まで蓄えられた理論と経験を活かして、コロナ禍に負けない体作りの一助となる「ひざ腰らくらく教室」にしていきたい。

(報告 橋本 森)



環境整備にも一役



教室再開前には、前橋地区の役員が多目的ホール内の清掃及び周囲の除草作業をおこない、参加者が安心して気持ち良く集まれるよう環境を整備した。

高崎支部が 関口杯代替大会 熱戦を制す



4月11日(日)「関口杯代替支部交流柔道大会(主管 県柔道連盟・後援 県柔道整復師会)」が、高崎アリーナの柔道場で開催された。

例年、「関口杯支部対抗柔道大会」として、県柔連の12支部を前年の成績によりA、B、Cの3ブロックに分け、それぞれリーグ戦を行い各ブロックでの優勝を競う大会として開催されてきたが、昨年は新型コロナウイルス感染症の影響で中止。本年は高崎・桐生・みどり・吾妻の4支部の参加であったため「支部交流大会」となった。

本会から田村清副会長が来賓として出席。また、審判員や試合場係、救護員として多くの本会会員が大会運営に協力した。

各チームの構成は5人。先鋒を小学生(女子選手も可)、次鋒を中学生が務め、中堅、副将、大将は高校生以上の一般選手が務める。試合結果は、高崎支部が優勝、みどり支部が準優勝、桐生支部が三位となった。



関口杯柔道大会とは

本県柔道界の今日の基を築いた故関口孝五郎先生と故関口林五郎先生父子の功績を称え、その名を冠す。県内各地域の代表が集い団体戦を競う県柔道連盟主催による県内最高峰の大会に位置づけられており、公益社団法人群馬県柔道整復師会は、第1回大会から後援を続けている。

発表論文選考

井浦会員に決定

3月末日に関東学術大会への論文発表選考が行われ、厳正な審査・投票の結果、井浦武士会員（渋川・沼田地区代表）の「スキー場における応急処置」が選出された。今回提出された4つの論文は発表内容も新鮮外傷からリハビリまで多岐にわたっており、以下に概要を紹介する。

応急現場での判断力を磨く

「スキー場における応急処置」を発表したのは井浦武士会員。シーズンになると週末に応急処置スタッフとしてスキー場救護室に勤務してきた井浦会員は、救急搬送すべきか施術可能かを瞬時に判断し、処置を施すスキルを磨いてきた。スキー場では特にコーレス骨折や、転倒した際の挙上強制による肩関節前方脱臼等が多く、また手関節脱臼や肩関節窩下脱臼など珍しい外傷もあった。こうした新鮮外傷の中での経験が救急対応や、処置技術の向上につながったという。ただ、特殊な場所だけに「課題は経過観察が出来ない点である」とのことだ。

健側との比較は重要

足関節周囲の損傷は施術において頻繁に扱う症例だ。長屋努会員（桐生・太田・館林地区代表）は「腓骨神経麻痺改善の一症例」として足関節捻挫から腓骨神経麻痺を見つけ出し、医科と連携しながら改善に至った症例を発表。足の運動や感覚を司る腓骨神経は膝下から外側面を通り、足の甲にかけて走行。特に膝外側では体表面に近い場所にあり、ここを締め付けられることにより神経障害を受けることが多い。今回の症例では膝窩部患

側と健側を比較し原因を究明できたという。今後も医科との連携を強化し、いざという時の施術に備えている。

筋力低下の回復に応用

夏目和久会員（前橋・伊勢崎地区代表）は、日常生活やスポーツで起こりうる膝関節周囲の損傷に着眼し「膝関節損傷におけるホッピング歩行の有効性」を提唱。損傷後の筋力回復にプライオメトリクストレーニングを応用したホッピング歩行が有効ではないかと考え、回復期の後療に加えて実践したところ、一定の効果が得られたという。高負荷がかかるため

注意深く進めていく必要はあるが、継続することで再負傷予防が期待できる。「日常生活での損傷や高齢者の転倒予防などへの有効性を確認していきたい」と今後の展望も示した。

選手と指導者の架け橋

「スポーツ現場におけるケガの競技復帰へのテーピング」で足関節捻挫に対する復帰判断とテーピング法を紹介したのは平井克弥会員（高崎・富岡・安中・藤岡地区代表）。平井会員は高校バスケットボール部にトレーナーとして従事。特に、試合中は早期復帰が要求されることがあり、その場合、痛みの度合いによりテーピングのテンション・種類を分ける選択が良いという。加えて、患部の症状だけでなく、トレーナーとして監督・選手・保護者と常に連携を図り適切な処置をしなければならない。足関節に限らず多種多様な症例に対応するなど、患者の状態に真摯に向き合う内容となった。



総評

学術部長 清水一彦

論文発表者、各ブロック担当の学術委員、及び学術大会論文発表選出に審査員として協力していただいた皆様には御礼申し上げます。発表者を含めた学術委員は、多忙な日常業務の合間に尽力を惜しまず論文を作り上げました。それにもかかわらず、コロナ禍により学会が延期の末、中止となり、発表の場を設けることができなかったことは残念で仕方ありません。各論文はそれぞれ工夫を凝らし、写真や図を効果的に取り入れ、理解しやすく解説されており、日常業務にも応用し易いものとなっており、そのため、選考においても甲乙つけがたく、投票は僅差でした。発表者・委員の先生方がテーマに沿って協力し努力を積み重ねた成果とも言えるのではないのでしょうか。

最後に、会員の皆様におかれましては来年3月に開催予定の関東学術大会群馬大会へ向け、更なるご理解とご協力をお願いいたします。総評とさせていただきます。

i nformation

今月の休日当番

2日(日)		
【前橋】	中嶋接骨院	027-231-1643
【伊勢崎/佐波】	森接骨院	0270-25-1122
【桐生みどり】	岩崎接骨院	0277-47-2204
	ふえき接骨院	0277-65-5125
【太田】	長谷川接骨院	0276-46-1358
【高崎】	高橋接骨院	0277-326-5111
	あらい接骨院	027-386-6002
	にしざわ接骨院	027-386-8686
【富岡/甘楽】	あおぞら整骨院	0274-63-5133
3日(月)		
【前橋】	中央スポーツ医療附属	027-253-1205
【伊勢崎/佐波】	倉林接骨院	0270-32-8212
【桐生みどり】	大川接骨院	0277-44-1151
	馬場接骨院	0277-73-7455
【太田】	おいけ接骨院	0277-47-7077
【高崎】	櫻井接骨院	027-326-2522
	ほりこし整骨院	027-384-8283
	牛込接骨院	027-346-5814
【富岡/甘楽】	矢島接骨院	0274-63-6840
4日(火)		
【前橋】	真塩接骨院	027-265-2494
【伊勢崎/佐波】	のぶ接骨院	0270-61-8283
【桐生みどり】	桐生にして鍼灸接骨院	0277-46-9992
	ながや接骨院	0277-74-5938
【太田】	木暮接骨院	0277-78-3455
【高崎】	間庭接骨院	027-373-6290
	櫻井接骨院	027-361-8933
	桜井接骨院	027-344-1500
【富岡/甘楽】	浦永接骨院	0274-62-1059
5日(水)		
【前橋】	干場接骨院	027-268-0464
【伊勢崎/佐波】	たなか接骨院	0270-75-1767
【桐生みどり】	かしわけ接骨院	0277-43-6571
	くぼづか接骨院	0277-77-2112
【太田】	小嶋接骨院	0276-37-5780
【高崎】	下田接骨院	027-371-6287
	平井接骨院	027-362-6310
	やまな整骨院	027-347-6000
【富岡/甘楽】	秋山接骨院	0274-63-6139
9日(日)		
【前橋】	橋本接骨院	027-285-4874
【伊勢崎/佐波】	渡辺接骨院	0270-24-3493
【桐生みどり】	大川接骨院	0277-44-1151
	高柳接骨院	0277-72-2082
【太田】	むぎくら接骨院	0276-48-5588
【高崎】	鈴木接骨院	027-373-0108
	忍冬堂牛込接骨院	027-364-2439
	おおい接骨院	027-384-8607
【富岡/甘楽】	阿久津接骨院	0274-64-2701
16日(日)		
【前橋】	荒牧接骨院	027-234-9559
【伊勢崎/佐波】	手島接骨院	0270-65-9230
【桐生みどり】	新井接骨院	0277-44-7577
	NARI接骨院	0277-76-5005
【太田】	正木接骨院	0276-56-2397
【高崎】	林接骨院	027-371-3708
	櫻井並接骨院	027-322-6658
	たちばな鍼灸接骨院	027-393-6810
【富岡/甘楽】	阿部接骨院	0274-74-6841
23日(日)		
【前橋】	しきしま接骨院	027-232-0898
【伊勢崎/佐波】	いざわ鍼きゅう接骨院	0270-64-1908
【桐生みどり】	鈴木接骨院	0277-46-3741
	奥澤接骨院	0277-76-2036
【太田】	小林接骨院	0276-31-4871
【高崎】	さまた接骨院	027-372-2178
	戸所接骨院	027-361-3241
	宮原接骨院	027-326-3277
【富岡/甘楽】	伊藤接骨院	0274-63-2354
30日(日)		
【前橋】	夏目接骨院	027-234-2034
【伊勢崎/佐波】	齋藤接骨院	0270-76-4743
【桐生みどり】	ほしの接骨院	0277-76-7042
	すわ接骨院	0277-46-0901
【太田】	なごみ接骨院	0276-55-4157
【高崎】	萩原接骨院	027-323-8020
	さくら整骨院	027-315-5106
	前田接骨院	027-326-9850
【富岡/甘楽】	白十字接骨院	0274-67-7564

各種相談日

学術相談日 5月20日(木) 午後8時
保険相談日 5月18日(火) 午後8時
※電話での対応のみとなります