

くらしはる

Vol.136

各地区で市民の健康サポート

体操教室

猫背防止 市民のニーズ体感

2025

1



たかさき食育健康フェスタ

猫背防止に一役

細かな指導 体のコンディショニングにも

11月16日に高崎市総合保険センターで「たかさき食育・健康フェスタ2024」が開催された。「来て、見て、知ろう！How to 健康生活」をテーマに24の団体が参加。規則正しい食生活や生活習慣病予防、健康づくりの実践につながる内容を来場者に訴えかけた。

高崎市柔道整復師会は昨年引き続き二回目の参加となり、「ねこ背運動・柔道けんこう体操」のブースを出展。当日は若者から高齢者まで幅広い年齢層が訪れ、体操を体験。健康的な姿勢に対する関心の高さが伺えた。

今年は体験希望者が途切れず来訪。指導する内容も、ねこ背予防・柔道体操のみならず、体のコンディショニングまでおよんでいた。ブース出展内容は本来の業務とは異なるが、市民の健康ニーズに沿ったものと言えるだろう。

運動を体験し 違いを実感

指導者として実際に参加して感じたのは猫背予防への関心の高さだ。途切れる事なく体験希望者が老若男女問わず訪れ、殆どの方たちが多少の差はあれ運動後に違いを実感していった。

猫背予防以外にも、コンディショニングを行い、その後の姿勢・身体の動きの違いを一緒に受けた人と共に確認して違いを実感してもらうなど、結果にも拘った。体験終了後のアンケートでは、背中が伸びて、肩の動きや腰の不安定感が改善されたという意見が多く上がったのも事実だ。

来年も依頼があるのなら、会員の先生方にもぜひ参加していただきたい。市民の健康ニーズを実感できる機会なので、積極的に関わり体感してみることを勧める。

報告 櫻井保男・清水一彦

前橋

学生向け説明会 柔道整復師会の役割を説明

11月12日、育英メディカル専門学校で、「前橋市柔道整復師会説明会」が開催され、樋口弘紀会長と古平和典副会長が出席した。

説明会には在校生の3年生27名が参加。災害救護活動・介護予防事業・地域包括ケアシステム等、前橋市柔道整復師会が実施している活動について約90分にわたり、分かりやすく丁寧に講話をおこなった。

近い未来、柔道整復師となる学生は真剣に聴講していた。

高崎

介護サポーターからの依頼 地域助け合い運動

高崎市柔道整復師会は11月20日に安心センター八幡で「ひもトレ」講習を実施した。これは社協が行う「地域助け合い運動」の一環であり、高齢者が健康増進や交流を図ることを目的としており、安心センター・介護サポーターなどの団体が協力している。

依頼を受けた経緯は安心センターが開催した介護予防講習に櫻井保男会員が講習した内容が高評価を受けたことに始まる。介護サポーターが開催する「介護予防シャンシャン体操」の中で、「ひもトレ」を実践・指導してほしいと要望を受けた。

今回も櫻井会員指導の元、安心センター八幡施設内で70歳以上の参加者20名が、ひもを使って体を柔らかくする体操を体験した。

本来の業務とは異なる内容だが、柔道整復師も介護予防に協力できることを示せたのではないだろうか。これからも行政と相互に市民の健康維持に協力し、安心センター・介護サポーターとの関係も大切にしたい。



Satellite Reports 県内各地区の活動レポート

富岡甘楽

健康祭&食育フェスティバル 足腰鍛え猫背予防

11月9日、甘楽町文化会館で「健康祭&食育フェスティバル」が開催された。この健康祭は今年で44回目。今回は「わかる！身に付く！健康力！」をテーマに協賛した18団体が参加して、住民の健康推進を図った。

富岡市甘楽郡柔道整復師会は甘楽町から依頼され、「健康体操・猫背体操コーナー」と題してブースを設け来場者に猫背予防ともなる運動指導を実施した。

ブースの内容は、猫背のメカニズムを5分程度講習して、20分間の体操を体験してもらう

というサイクル。フェスティバル終了時刻となるまで途切れることなく来訪者があり、住民の健康に対する関心の高さが伺えた。



1月の当番施術所

前橋	伊勢崎佐波	桐生みどり	太田	高崎	富岡甘楽	
1日(水) いしい接骨院 027-243-5512	小暮接骨院 0270-74-7002	中村接骨院 0277-32-1878 みのる接骨院 0277-55-1511	正木接骨院 0276-56-2397	たかぎ接骨院 027-371-8066 飯島接骨院 0274-42-6308	渡辺接骨院 027-346-8688	矢島接骨院 0274-63-6840
2日(木) 石崎接骨院 027-224-1411	なんの接骨院 0270-50-1117	新井接骨院 0277-44-7577 佐藤接骨院 0277-51-5858	小林接骨院 0276-31-4871	さまた接骨院 027-372-2178 あおは整骨院 027-364-5916	接骨院・いっ歩 027-386-2235	もてぎ接骨院 0274-63-8255
3日(金) 笑福接骨院 027-289-4534	内山接骨院 0270-65-2518	すわ接骨院 0277-46-0901 清水接骨院 0277-47-6386	木暮接骨院 0277-78-3455	問屋町駅前接骨院 027-393-6776 藤川接骨院 027-372-1165	たなか接骨院 027-372-0590	矢嶋接骨院 0274-63-6665
5日(日) 細野接骨院 027-267-7002	松島接骨院 0270-25-0018	大川接骨院 0277-44-1151 馬場接骨院 0277-73-7455	タカラ接骨院 0276-31-2543	須藤忍接骨院 027-362-5614 丸山接骨院 027-323-0185	とみざわ鍼灸接骨院 027-373-7377	矢島接骨院 0274-63-0278
12日(日) 片山鍼灸整骨院 027-225-5333	上飯島接骨院 0270-65-0950	高柳接骨院 0277-72-2082 いしかぎ整骨院・鍼灸治療院 0277-43-5233	むぎくら接骨院 0276-48-5588	すかわら鍼灸整骨院 027-321-5110 くすの樹接骨院 027-363-0411	湯浅接骨院 027-346-5678	あおぞら整骨院 0274-63-5133
13日(月) いのうえ接骨院 027-261-2855	てつじ接骨院 090-2142-0761	かしわせ接骨院 0277-43-6571 くぼづか接骨院 0277-77-2112	須永接骨院 0276-48-8008	おおるい接骨院 027-384-8607 高橋接骨院 027-363-1172	ひらい接骨院 080-1135-5074	涌永接骨院 0274-62-1059
19日(日) 広瀬接骨院 027-263-8881	森接骨院 0270-32-0115	周藤接骨院 0277-44-5827 奥澤接骨院 0277-76-2036	よしだ接骨院 0276-55-6899	桜井接骨院 027-344-1500 岡田鍼灸接骨院 027-370-2727	高木接骨院 027-387-2186	秋山接骨院 0274-63-6139
26日(日) すだ接骨院 027-257-2557	せき接骨院 0270-61-8711	てらうち本町接骨院 0277-46-9344 ながや接骨院 0277-74-5938	長谷川接骨院 0276-46-1358	高橋接骨院 027-326-5111 あらい接骨院 027-386-6002	にしざわ接骨院 027-386-8686	阿久津接骨院 0274-64-2701



左の2次元コードからも
アクセスできます。

休日当番は変更となる場合があります。
詳しくは当会ウェブサイトにて、ご確認をお願い致します。



<http://www.sekkotuin.or.jp/kyujitu/index.html>

