

# つなぐ手

2017

平成29年1月

Vol.9

公益社団法人 富山県柔道整復師会

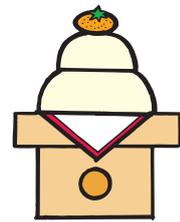
平成29年1月31日発行

## 主な 記事

- 平成28年10月 接骨院内で「介護予防事業・高岡型」が始まる…………… 2
- 富山型 接骨院介護予防運動活動報告 …………… 3
- 第20回滑川ほたるいマラソン…………… 6
- 第3回となみ庄川散居村縦断マラソン …… 7
- お礼の言葉 富山市本郷町5区 …………… 8



## 新年あけまして おめでとうございます



お達者けサロン 〈富山市本郷町5区〉

## 平成28年10月 接骨院内で 「介護予防事業・高岡型」が始まる!

(公社)富山県柔道整復師会 介護委員 介護予防高岡グループ  
代表 島田 貞之

介護予防高岡グループでは、平成23年度から今年度までの6年間に亘り、高岡市内全域（高岡型＝全包括支援センター圏域で地元の接骨院が行う）で満遍なく、介護予防教室2種類を年間延べ250回前後開催してきました。

特に今年度に入ってからには新聞に掲載、ケーブルテレビでの放送、また看護学生の皆さんが見学に来られるなど、多方面から注目を集める教室となっております。

さて、これらの事業に加えて、高岡市が平成29年度からの実施を計画している「介護予防・日常生活支援総合事業」のモデル事業として平成28年10月から開始した「通所型サービスA」がありますが、この事業にも既存の介護施設法人と同じように高岡市内の11軒の接骨院が介護予防事業所として参入できるようになりましたので、ご報告いたします。

この事業は、二次予防事業の対象者・要支援認定者（通所系サービス未利用者）のうち、地域包括支援センターが行う介護予防ケアマネジメントの結果、利用が望ましいとされた者に対して週1回で6ヶ月間実施されます。

体操やレクリエーション等のサービスを提供し、運動器や口腔等の身体機能の維持・向上を図り、生活機能の向上・改善に繋げて要介護状態への移行を予防することが目的となっております。

接骨院では、施術室や待合室を日頃のままの状態で行うことができます。また特別な道具を使わずに院内の椅子・テーブル・ベッド・壁等を利用して、手軽にできる自重負荷運動やストレッチ等を工夫し、利用者さんが自宅でも気軽に運動ができるように指導します。

実施時間は1時間30分程度で、昼休みを利用して行っています。

高岡グループでは、市のモデル事業と云うこともあり、利用者さんの定員を少なめの5名に定め、しっかりとした個別対応に務めております。今後は、事業所としての接骨院の数や利用者さんの数が増えるように、更には訪問型にも道が開けるように努力して行きたいと考えております。

また、こうした事業を通して医療・介護・その他において私達の接骨院が地元根差した「地域コミュニティ施設」の役割り・位置付けとして、公的にも社会的にも認識を深めて頂けるよう、成長して行きたいと思っております。

高岡市との契約では、(公社)富山県柔道整復師会が受託法人となり、各接骨院が事業所となる位置付けです。

私達は、県内は勿論のこと全国的な規模で、このような事業が多く接骨院で行われるようになることを願いながら、業界発展のため更に頑張っ

て参ります。

### 【院内での体操指導の様子】

地崎接骨院（福岡）



立野高田接骨院（五位）



関岡接骨院（戸出）



広川接骨院（戸出）



島田接骨院（中田）



柴田接骨院（伏木）



サトウ接骨院（伏木）



奥田接骨院（伏木）



廣橋接骨院（二塚）



高橋接骨院（高陵）



中川接骨院（能町）



## 富山型 接骨院介護予防運動活動報告

富山県富山地区柔道整復師会  
理事 瀬戸 貴裕

いつも笑顔を忘れずに元気で  
一日一日を健康に過ごしましょう。

現在、介護予防運動をしている接骨院

◆長江接骨院 山崎良人先生

◆古川接骨院 古川信也先生

◆馬瀬接骨院 馬瀬五月先生



平成26年度より富山地区柔道整復師会においても、介護予防運動を公民館や接骨会館にて、延べ30回開催してきました。事前評価法(都老健参照)、クノンボール(名古屋市内 久野接骨院 久野信彦先生 考案)を用い、上肢・下肢の日常生活においてよく使う筋肉の運動を指導してきました。

平成28年度に入り、東部・山室地区地域包括センター(以下、包括)管理者の岩本様のご協力のもと、同地区の3ヶ所の接骨院にて介護予防運動を開催したことをご報告いたします。

3か月1クールとして12回(週1回)の介護予防運動が各接骨院の昼休憩時を利用して実施され、目的として身体機能の維持・向上・社会活動の増加等、高齢者が安心して元気な生活が出来るようにという思いで始めました。

事前に包括よりご利用者の情報などをいただき、各接骨院にて連絡し送迎の有無等の確認し、午後1時より3時までの送迎含めて2時間程度の活動です。



バイタルチェック(血圧・体温)・既往歴の記入などをしていただき、第1回目は評価(都老健)握力測定・5メートル歩行(通常・最大)T&G・開眼片足立ちを計測します。

続いて、準備運動として深呼吸・肩甲骨体操(下記参照)をしてもらい各利用者の身体の動き(可動域)を指導者がチェックしていきます。

クノンボール体操は1つ1つの動作を説明しながら行い、上肢は指・上腕部・肩部の運動、下肢は臀部・大腿部・下腿部の筋肉を運動し、特に失禁予防として大切な骨盤底筋部の無理をせず、楽しく運動をしてもらうことを大事にし、自宅においてもできるように運動方法をイラストにしたものを配布いたしました。



ここで、各接骨院の取り組みをご紹介します。

◆長江接骨院 山崎良人先生

ご利用者 3名

到着後、水分補給など休憩をはさみ、バイタルチェック、クノンボール体操  
口腔機能向上運動(パタカラ体操)自宅で出来る体操や健康についての指導  
運動後のマッサージ施術

◆古川接骨院 古川信也先生

バイタルチェック、水分補給などは各運動後。  
クノンボール体操、口腔機能向上運動、自宅で出来る運動指導(配布し自宅でも出来るよう指導)運動後のマッサージ施術、健康指導など。

◆馬瀬接骨院 馬瀬五月先生

ご利用者 2名

到着後、水分補給・談笑  
バイタルチェック後、クノンボール体操、自宅で出来る運動指導  
口腔機能向上運動、マッサージ施術、健康に対する質問や指導など

◇各接骨院での要望及び反省点

- ・1週間に1回ではなかなか運動が覚えられない。できれば週2回してほしい。
- ・運動間の休憩など続けて運動すると疲労が激しい。
- ・ご利用者の反応は良く、継続してもらえないだろうかといわれる。
- ・口腔体操や健康(食べ物や運動の方法)などの質問には冊子など使用している。

今後、富山地区柔道整復会介護予防委員会では各地域の接骨院において介護予防運動を実施して行きます。地域医療と社会福祉とのコミュニケーションに接骨院が参入し、活躍の場を広げていけるよう頑張っていきたいと思えます。



## 第20回 滑川ほたるいかマラソン

**日時** 平成28年10月9日(日)  
AM7時～PM2時

**場所** 滑川市総合体育センター  
(大会本部)

新川ブロック 加田 裕

大雨強風で寒空の中、スポーツ・健康の森公園陸競技場を発着点に行われました。ゲストに石原良純さん・増田明美さん、招待選手に東洋大学陸上競技部女子長距離部門の皆さんを迎え、また10月30日(日)の“富山マラソン2016”の前哨戦ともいえる大会だったため、過去最多の3,804名のランナーが参加しました

スポーツ委員会TJAT会員（稲垣一仁・岡本 優・岡本 薫・見角 剛・浜岡保之・井田喜子・私加田 裕）7名と新川地区会員（加田 聖）1名の計8名でトレーナー活動を行いました。



トレーナーブースには、あいにくの雨のため、来訪者はいつもより疎らでしたが、スタート前のウォーミングアップの補助、コンディショニング、ケガの予防、故障箇所の再発予防等で訪れた方には、柔整手技、ストレッチング、テーピング等を施しました。



後半には天候の回復に伴い走り終えた数多くのランナーが訪れ、ゴール直後のケアとしてストレッチング、アイシング等を施し、また今後ケガの予防となるように走り方の指導も行いました。延べ208名のサポートを行いました。TJAT活動は年々錬度を増し、対応や施術によき効果が表れていると感じています。

TJAT活動や災害時救護活動は、地域貢献ボランティアのみならず、自己啓発・スキルアップの観点に於いても有意義な活動だと思えます。少しでも関心のある会員の方は、ぜひ参加してみてください。

終わりに、ほたるいかマラソンが地域の活性化に寄与し発展されることを願い、また運営にご尽力された実行委員各位に感謝申し上げます。



## 第3回となみ庄川 散居村縦断マラソン

**日時** 平成28年11月20日(日)  
AM9時~PM1時

**場所** 砺波チューリップ公園  
スタート・ゴール

砺波ブロック 末永明信

晩秋雨の中、砺波チューリップ公園を発着点にして庄川水記念公園との間を往復して行われ、北は北海道 南は岡山県や島根県などから参加されたランナー3,261人が砺波平野を駆け抜けました。

《となみ庄川散居村縦断マラソン》は、砺波市合併10周年を記念して始まり、今年で3回目の開催でありました。2キロからハーフマラソンまで距離や性別、年齢ごとに21部門が設けられており、今年からは遠来賞と最高齢賞が新設されました。金井正信体育協会長による開会宣言の後、夏野 修砺波市長の挨拶とゲストの内田もも香さんの激励があり、夏野市長の号砲にてランナーが勢いよくスタートしました。T J A Tチーム（金田英治、坂井時和、辻井康善、林 政良、林 禎之、水上靖隆、林 実、中川雅晴、私末永）が大会事務局の要請によりコンディショニングのボランティアとして参加しました。



朝7時より利用者134名のランナーに柔整手技、テーピング、ストレッチ等を行いました。

参加ランナーの皆さんからは「楽しく走れました・最後まで走れました・来年も来て走りたいです」などと大変喜んでいただき、とても有意義な時間となりました。尚、雨の降る中、ずぶ濡れで帰って来たランナーに柔整手技を施された先生方は大変だったと思います。

今後も皆様に喜んでもらえるように、活動して行きたいと思います。



# お礼の言葉

私たち本郷町5区町内会では、《高齢者の方々が地域社会の中で人と人の絆をつくることによって家の中への引き籠りを防止し、健康で明るい暮らしをする》ことを目指し、介護予防推進事業『お達者けサロン』を立ち上げて平成19年度から年間6～8回実施しております。

この『お達者けサロン』は町内会事業の一つですが、公民館が主管となって年間計画を立て、町内の各種団体（町内会、銀嶺会、女性部、民生委員）が協力し、それぞれ担当する月を分担して開催しております。

実施内容は、講話、唱歌、簡単な体操、ビデオ鑑賞、おやつ作り、会食等、介護予防に関することで楽しめるものを取り上げてきました。

26年度からは町内副会長の虎谷さんのお世話で、介護予防運動【金さん銀さんのクノンボール体操】を『お達者けサロン』の実施内容の中に新たに取り入れて、富山地区柔道整復師会の先生方に年間6～7回程度のご指導をいただきました。

28年度になって、【金さん銀さんのクノンホール体操】の指導も3年目ということで柔道整復師会の先生方全員が5回に分かれて担当され、重点的にご指導をいただく方向でやっております。

先生方は、「近い将来、現行介護制度が変更された際に柔道整復師会会員が介護予防活動のなかで体操等の指導を行うことになる。【クノンボール体操】は自分たち

にとっても初めての取り組みなので、その練習の場を提供して貰ってありがたいのだ」と言っておられます。しかし、貴重な日曜日の午後の時間を割いて5区町内の『お達者けサロン』のためにボランティアでご指導いただけるなんて、大変ありがたいことです。

お陰様で『お達者けサロン』の毎回の参加者は常に20名を超え、マイボールの保有者も30名近くに増え、【金さん銀さんのクノンボール体操】への関心は次第に高まってきました。これは偏に、柔道整復師会の先生方が一つ一つの体操の意味を説明しながら優しく丁寧なご指導の賜物と、5区町内会会員の一同、感謝の気持ちでいっぱいです。

今後は柔道整復師の先生方の献身的なご指導を無にしないよう、『お達者けサロン』の中で折に触れて【金さん銀さんのクノンホール体操】を取り上げて、各自が継続してこの体操を続けていくように努めてまいりたいと存じます。

本当にありがとうございました。

本郷町5区町内会会長 熊野 通有

