

健康教室のご案内

まるごとけんこう財団は地域の皆さんの健康づくりをお手伝いするため、各種教室を開催しています。ふるってご参加ください。

～ フレイルについて学ぼう ～

めざせ!いきいき健康シニア塾

① 5月22日(水) または
6月5日(水) ■13:30～15:30

内 容 フレイルチェック・骨密度検査 等

全
2回

② 6月19日(水) ■13:30～15:30

内 容 フレイル予防の食事と運動

申込受付 4月22日(月)から

対 象 60歳以上の方(初回者優先)

定 員 先着20名 参加費 2,000円

～ 年齢による眠りの変化を理解して～

睡眠と疲労回復

6月8日(土) ■10:00～11:30

内 容 講話(睡眠の悩み解決)

申込受付 5月8日(水)～5月17日(金)

定 員 30名(抽選)

参加費 無料

申込▶



～ 基礎代謝UPで脂肪燃焼!～

空手エクササイズ

7月20日(土) ■10:00～11:30

内 容 空手などの動きを取り入れた
エクササイズ

申込受付 6月20日(木)～6月28日(金)

定 員 25名(抽選)

参加費 500円

申込▶



申込先 まるごとけんこう財団

(公財) 郡山市健康振興財団

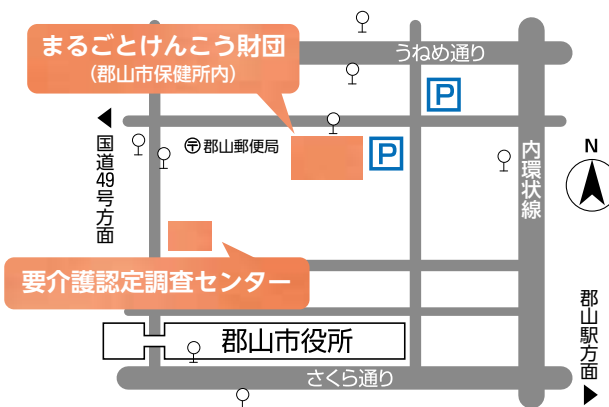
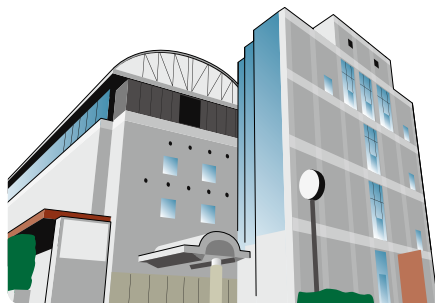
TEL.024-924-2911

受付9:00～17:15(土・日曜、祝日、年末年始を除く)

インターネットでもご案内しています!

まるごとけんこう

検索



駐車場に限りがありますので、公共交通機関をご利用ください。

まるごとけんこう財団

(公財) 郡山市健康振興財団

〒963-8024

郡山市朝日二丁目15-1 (郡山市保健所内)

TEL 024-924-2911

FAX 024-924-2907

e-mail : kkz@marugotokenkou.com



この印刷物は、FSC®の基準に従って
認証され、適切に管理された森からの
木材を各んだ用紙を使用しています。



No.14
令和6年

まるごとけんこう

特集

接骨院(整骨院)の かかり方



まるごとけんこう財団
(公財) 郡山市健康振興財団 TEL 024-924-2911

接骨院(整骨院)のかかり方

監修 公益社団法人福島県 柔道整復師会 県中支部長 阿久津 公宏

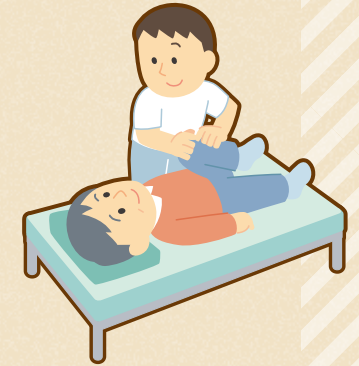
公益社団法人福島県柔道 整復師会

TEL 024-521-0454

メール fukushima

@shadan-nissei.or.jp

HP▶



接骨院はどここの地域にもある身近な存在です。ケガや関節の痛みに特化した専門家で国家資格を持つ『**柔道整復師**』が施術します。

ケガや原因のはっきりした急な関節などの痛み(急性期の症状)の場合は、**すぐに**接骨院を訪ねるようにしましょう。適切な判断のもと、人間が本来持つ自然治癒力を最大限に発揮させる施術を行い、早期治癒を目指します。

施術範囲

- 骨折 ●脱臼 ●捻挫
- 打撲 ●挫傷

(骨折、脱臼は応急処置を除き、
次回の施術から医師の同意が必要です)

骨折 … 骨が折れた

脱臼 … 関節が外れた

捻挫 … ひねった、くじいた

打撲 … ぶつけた

挫傷 … 筋肉をのびした、
力を入れたら痛めた、肉離れ



施術の流れ

痛い部位の徒手検査などを行い、どこを損傷しているか、接骨院の施術範囲内か・医科の診察が必要かなどを判断します。

接骨院の施術範囲内の場合

初検から治癒に至るまで、
柔道整復師が責任をもって適切な説明・指導を行いながら施術します。



医科の診察が必要な場合

接骨院が医科に紹介状を
記入し診察を依頼します。



接骨院のメリット

- 待ち時間が少ない
- 一人一人じっくり施術してもらえる
- 症状の経過をその都度細かく説明してもらえる
- 不安なことをすぐに相談できる身近さ

接骨院のデメリット

- レントゲン検査や血液検査を受けられない
- 薬を処方してもらえない

保険が適用される症状

新鮮、急性、外傷の怪我には、健康保険などの保険が適用されます。

- 新鮮 … 痛めた直後
- 急性 … 症状が急に出る
- 外傷 … ぶつけた、転んだなど

慢性的な病気や原因不明の痛み、日常生活での肩こりなどの体調不良などは保険が適用されません。