

季刊誌

ええ あんばいや OSAKA 府民公開講座

テーマ: 家族に介護が必要になったら
～あなたに迫る在宅介護～



超高齢社会の到来と共に、社会問題となっている介護の問題。「家族に介護が必要になったら」をテーマとしたパネルディスカッションでは、脳卒中の事例を想定し、家族の緊急時対応や入院から退院、在宅介護へのプロセスの中で、相談窓口を含め、どのように対応したらいいか、行政・医師・看護師・ケアマネジャー・鍼灸マッサージ師それぞれの立場から、府民目線で分かりやすい説明が行なわれました。

230名を超えるたくさんの府民の皆様、ご来場いただき、ありがとうございました。

次回の府民公開講座は、平成25年12月を予定しております。またのご来場をお待ち致しております。

寝たきりに

しない。

させない。

作らない。

「家族に介護が必要になったら」

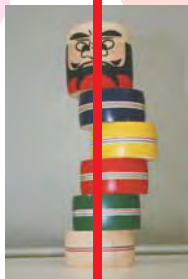
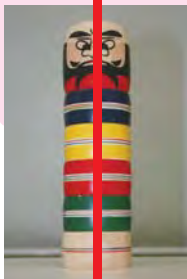
～ あなたはどうしますか？ ～

公益社団法人 大阪府鍼灸マッサージ師会の[今年のテーマ]です。

正しい姿勢で健康づくり！

猫背になると肩や腰に重力の負担が大きく掛かり疲れやすいカラダになってしまいます。歩くたびにバランスが悪く、動くたびに疲労し、関節の運動も制限され、知らないうちにカラダがゆがんでいきます。怖いですね。

正しい姿勢になると、呼吸がしやすくなるので摂取される酸素量も増加し、血行が促進されます。もし、寝たきりになってしまった人でも同じことがいえます。



では、正しい姿勢は？

アナトミック ゼロポジション
(Anatomic Zero Position) といいます。

アナトミックとは「解剖学的」という意味で「解剖学的なゼロの位置」を表しています。この状態にすると筋肉のねじれがなく、関節の角度が正しい位置になります。

まず足と足の間を14cm開き、足の中指を正面に向けることで、股関節がゼロのポジションになります。

頭をカラダの中心線上に、肩先は左右対称で水平一直線、手の平は正面に向けることで、肩関節がゼロのポジションになります。そして、鼻から息を吸い込めば胸郭が広がり、カラダが良い姿勢、即ちゼロポジションになります。

カラダがゼロポジションになれば、バランスが保たれ、肩・腰・膝の余分な負担が軽減し、胸郭のスペースが保たれることで呼吸がしやすくなり、酸素量が増加することで全身の血行が促進し、消化吸収機能もアップします。

また、排泄機能や水分の代謝、自律神経の働きも良くなり、疲労回復、腰痛、肩こりも改善されます。

何よりも、正しい関節運動が楽にできるようになりま

すので筋肉を鍛えることができ、足の筋肉を鍛えれば鍛えるほど転倒防止に繋がります。新陳代謝もよくなり、メタボ対策もできます。

ゼロポジションの正しい姿勢で、鼻から息を吸い、口



から吐ききる深呼吸を練習しましょう。

大きく5回するだけでも全身の疲労は回復に向かいます。

もし寝たきりになってしまったら、関節拘縮が起こらないように足のゼロポジションを意識して動かすと関節が動きやすく、

生活習慣病予防の食事

大阪府食生活改善推進協議会会長
北村 寿子



(写真は2人分)

MEMO

小松菜となめこの梅じゃこ和え(4人分)

エネルギー32.4kcal (塩分1.6g)

材料

小松菜/300g、なめこ/80g、しらす干し/15g、梅干し/中2個、
出し汁/大2、みりん/大1/2、しょうゆ/大1、塩(小松菜用)/少々

作り方

- ①なめこ・しらす干しは、熱湯をかけ水切る。
- ②梅干しは、種を取り除いて包丁で粗くたく。
- ③ボールに調味料を全部入れ、しらす干し・梅肉・なめこを加えて、10分程おき、味をなじませる。
- ④鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩少々入れ、小松菜を入れて2分ほど茹でる。水にとってさます。水気を切り、3cmほどに切る。
- ⑤小松菜を加えて器に盛り付ける。



(写真は2人分)

MEMO

鮭と野菜のクリーム煮(4人分)

エネルギー348kcal (塩分1.4g)

材料

鮭(甘塩のもの)/3切(300g)、白菜/200g、青梗菜(1株)/100g、
マッシュルーム/8個、にんじん/150g、酒/大3、小麦粉・塩/適宜、
サラダ油/大3、バター/大1、固形スープの素/1個、
牛乳/2カップ、コショウ/少々

作り方

- ①鮭は、1切を3〜4つに切り、酒(大3)をふりかけておく。白菜・青梗菜は葉と茎に切り分け、茎から入れ、葉も湯がいたあと、食べやすい大きさに切り絞しておく。マッシュルームは石付きを切り落とし、縦半分に切る。にんじんは長さ4cmに切って2cm幅の薄切りにし、2〜3分茹でる。
- ②鮭の水分を拭き小麦粉を塗す。フライパンにサラダ油(大2弱)を熱し、鮭の両面を色よく焼く。
- ③鍋にサラダ油(大1)、バター(大1)を熱して、マッシュルーム・にんじんを入れ強火で炒め、全体に油が回ったら中火にして小麦粉をふりかけ、木べらで混ぜながら炒める。
- ④粉っぽさが無くなったなら、水1カップ・固形スープの素を崩しながら加え、強火にする。煮立ったら鮭・白菜・青梗菜・コショウ少々を加え、煮立ったら中火にし、2〜3分煮る。最後に牛乳を加え、煮立ったら味を調える。

ゝ なります。足先が開ききっていると股関節の筋肉がねじれて動きづらくなり、寝返りやオムツの交換がしにくくなってしまいます。

足先をカラダの正面に向けるようにするだけで足を曲げやすくなります。一度トライしてみて下さいね。



イチ押し!

【湧泉】(ゆうせん)

あしうらの真ん中より少し上、足の指を曲げると最もへこむ所にとります。直接指で押さえたり、市販のお灸をすえると良いでしょう。冷え・足の疲れ・むくみ等に効果的です。



information インフォメーション



点訳と朗読の奉仕者養成講座

【対 象】 大阪府内に居住する方
【日 時】 平成25年4月3日～6月26日
(毎週水曜日、但し5月1日は休み)
午後2時～4時 全12回

【場 所】 大阪府鍼灸マッサージ会館3階
大阪市阿倍野区昭和町2-10-5

【受講料】
テキスト代 1,000円

【定 員】 20名

【問合せ】

公益社団法人
大阪府鍼灸マッサージ
師会事務局
☎06-6624-3331

受講者
募 集



今後の予定

- パソコン点字教室 平成25年夏季予定
- 同行援護従事者(ガイドヘルパー) 養成講座
平成25年秋季予定
- 視覚障がい者に対するパソコン講習会
平成25年冬季予定

免許所持者かどうか確認しましょう!

安心して施術を受けるために…

- あん摩マッサージ指圧師 ●はり師 ●きゅう師
- 柔道整復(接骨)師は、国家試験に合格し、
厚生労働大臣免許を受けた方

だけが業として行う
ことができます。

【問合せ先】

大阪府医事看護課
☎06-6944-9171



鍼灸マッサージに関する相談事業

はり・きゅう・マッサージに関することについて、
府民の皆様からのご相談をお受けしております。

●なんでも相談会

【開館時間】 毎月第2土曜日 午後8時～(事前予約が必要です)

【場 所】 大阪府鍼灸マッサージ会館3階
大阪市阿倍野区昭和町2-10-5

【連絡先】 ☎06-6624-3331

●もしも電話相談

【開館時間】 毎週木曜日
午前9時～午後4時まで

【連絡先】 ☎06-6624-3331

●いつでもメール相談

【24時間受付】 info@osmk.or.jp

※件名の最初に【いつもでメール
相談】を付けてお送りください。
例) 【いつもでメール相談】保険の
適用について



点字図書コーナー開館しています!

大阪府鍼灸マッサージ会館3階に、一般書・専門書などの
点字図書コーナーを設けています。
お気軽にお越しください。

【開館時間】

月～金曜日
午前10時～午後5時

【場 所】

大阪市阿倍野区昭和町
地下鉄御堂筋線昭和町駅
③番出口より南へ100m、
第一生命ビル角(昭和町2丁目交差点) 東入る250m(徒歩5分)
【連絡先】 ☎06-6624-3331



季刊誌

ええ
あんばいや
OSAKA

■発行 / vol.12 (冬号) 平成25年1月1日発行
■発行元・企画・編集 / 公益社団法人 大阪府鍼灸マッサージ師会
■発行責任者 / 会長 伊藤久夫
■所在地 / 〒545-0011 大阪市阿倍野区昭和町2-10-5
■連絡先 / TEL.06-6624-3331 FAX.06-6624-5141
■ホームページ / <http://www.osmk.or.jp>
■メールアドレス / info@osmk.or.jp