



パソコン点訳講習会

受講者募集

平成25年7月10日～8月7日
午後2:00～4:00 (毎週水曜日 全5回)

【対象】点字基礎講習修了者、ないしは同等経験者

【受講費】無料

【定員】5名(先着順)

【締切】平成25年7月3日(水)

【会場】

大阪府鍼灸マッサージ会館
大阪市阿倍野区昭和町2-10-5

【問合せ】

大阪府鍼灸マッサージ師会事務局
TEL 06-6624-3331



今後の予定

- 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

【日時】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

●もしもし電話相談

【日時】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【いつでもメール】

を付けてお送りください。

例)【いつでもメール】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2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。

【日時】

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



ええ あんばいや OSAKA

季刊誌

春休み さくら情報 2013 万博記念公園

✿ 吹田市千里万博公園

見ごろ: 3月下旬～4月上旬

✿ 毛馬桜之宮公園

大阪市北区天満ほか

見ごろ: 3月上旬～4月上旬

✿ 大仙公園

堺市堺区百舌鳥夕雲町

見ごろ: 3月上旬～4月上旬

✿ 弘川寺

南河内郡河南町弘川43

見ごろ: 4月上旬～下旬

✿ 山中溪

阪南市山中溪

見ごろ: 3月下旬～4月中旬

✿ 大阪城公園

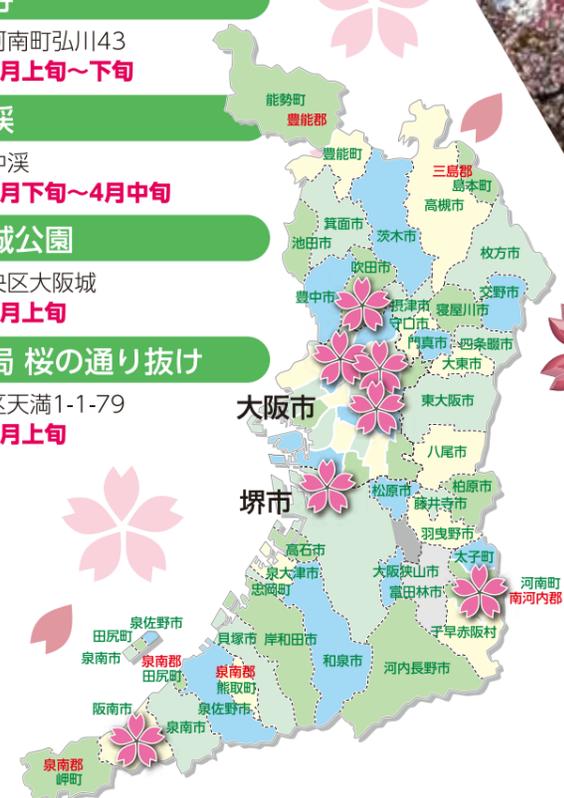
大阪市中央区大阪城

見ごろ: 4月上旬

✿ 造幣局 桜の通り抜け

大阪市北区天満1-1-79

見ごろ: 4月上旬



Contents

●鍼灸netをご存知ですか?
よく耳にするのによく知らない
「はり・きゅう」の情報

●健康レシピ
神戸女子大学准教授 坂元美子先生

●イチおし!「労宮」のツボ

●インフォメーション

「万博記念公園 東大路のさくら」

季刊誌

ええ あんばいや OSAKA

■発行 / vol.13 (春号) 平成25年4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

鍼灸netをご存知ですか？

よく耳にするのによく知らない「はり・きゅう」の情報「鍼灸net(しんきゅうネット)」は、古くから人々の健康を助けてきた東洋医学である鍼灸(しんきゅう、はりきゅう)をご紹介するポータルサイトで、「国民のための鍼灸医療推進機構」が運営しています。

より多くの国民に東洋医学の一分野である鍼灸治療の素晴らしさを認知してもらうため、

- ① 鍼灸の理論と考え方
- ② 鍼灸の効果
- ③ 鍼灸に関する最新情報やイベント情報

を掲載しています。また、

- ① 鍼灸治療を受けてみたい方
- ② 鍼灸師をめざす方
- ③ メディアの方 向けの情報を掲載しています。

鍼灸治療では、ツボという体の表面にある特別な部分を「鍼(はり)」や「灸(きゅう)」によって刺激することで、身体のバランスを整えていきます。

このサイトでは鍼灸治療がどのようなもので鍼灸の効果にはどのようなものがあるのかを解説し、鍼灸治療を受けるにはどうすればよいかなどをご紹介します。



★運動器疾患だけではない鍼灸の使い道

東日本大震災の被災地における鍼灸ボランティアでは、被災者の主訴が肩こり、腰痛などの運動器系でありながら、改善した症状で最も多かったのは「睡眠」であったとの報告がありました。

★慢性閉塞性肺疾患(COPD)による「息切れ」に鍼治療が有効

日本では530万人以上の患者がいるといわれる「慢性閉塞性肺疾患(COPD)」は、喫煙が主な原因として気道が狭くなり40歳以上で発症し、初めは階段を上がるなどの運動時の息切れや慢性の咳(せき)、痰(たん)が続き、さらに進行すると入浴や排泄、食事などの軽作業でも息切れが起きる疾患です。中でも、息切れ症状を和らげるのに、鍼(はり)治療が有効であることが、京都大学や明治国際医療大学などの共同研究で分かりました。



★がんの不定愁訴、抗がん剤治療による副作用の嘔気や下肢の末梢神経障害を軽減

鍼灸治療の目的は、がんを縮小させたり消失させたりする治療ではありませんが、がん患者さんの痛みや息切れなどの身体症状の軽減、心理的・精神的苦痛の軽減、生活の質(QOL)全般の改善、化学療法の副作用である顔面紅潮・のぼせなどの治療で、数多くの臨床試験が行われています。

中でも、早期のものに対してであれば、嘔気・嘔吐を軽減したり、下肢のしびれを軽減出来ることが報告されています。



健康レシピ

神戸女子大学准教授
坂元 美子先生



皆さんこんにちは。4月、新しい生活が始まり、気候もよくなってワクワクされる方も多いことでしょう。新生活は、楽しみである反面、不安もつきものですね。また、新しい環境に慣れるまでは時間も不規則になり、体調も崩しやすくなります。さらに、日本では社会問題になりつつある、花粉症に悩まされている方も多いと思います。

これらのストレスが積み重なることで、身体の中のバランスが崩れ、様々な症状が現れてしまうのですが、こういったストレスに対抗できるように身体を守ってくれる働きが免疫力です。そのため、体調を崩しやすい時期は、特に免疫力を高めておくことが必要になります。

レバーのヨーグルトソース 材料(2人分)

- ・レバー / 180g、塩・コショウ少々、牛乳大さじ2、小麦粉大さじ1、にんにく1かけ、サラダ油大さじ1
- ・ヨーグルトソース/ たまねぎ20g、マヨネーズ大さじ1、ヨーグルト大さじ2、レモン汁小さじ1
- ・付け合せ / ミントマト20g、クレンソング

作り方

1. レバーは食べやすい大きさに切り、塩・コショウをふって牛乳に漬けて臭みをとっておく。
2. たまねぎはみじん切りにして、ふきんで包んで流水でもんで辛味をとり、水気をしぼって、ヨーグルトソースの材料と混ぜ合わせる。
3. にんにくをつぶしてフライパンに油と一緒に入れ、火にかけて香りが出たら取り出す。
4. レバーの水気をふきとり小麦粉をまぶしてこんがりと焼く。

免疫力を高めるために必要な栄養素はたくさんありますが、特にオススメなのがたんぱく質と善玉菌です。たんぱく質は免疫力を高める抗体の材料になり、腸内細菌の善玉菌が悪い菌をやっつけてくれるからです。

そこで、今回はたんぱく質と善玉菌を一緒にとることのできるヨーグルトを使ったレシピをご紹介します。

ヨーグルトの善玉菌は熱に弱いので、加熱殺菌していないプレーンヨーグルトを使用し、できるだけ加熱せずにいただいでください。



5. 皿にレバーを盛り、ソースをかけて、付け合せを添える。鶏レバーで作る場合はソースをからませて和え物風にしてもよい。

レバーはたんぱく質やビタミンを豊富に含み、ヨーグルトとの相乗効果でより免疫力を高めてくれます。

また、付け合せのトマトには、ビタミンCが多く、ストレスに負けない身体を作ってくれます。その他にもビタミンCが多い、ブロッコリーやイモ類も付け合せにするとよいでしょう。付け合わせもヨーグルトソースをつけて、たっぷりいただいでください。



イチおし! 【労宮(ろうきゅう)】

心が落ち着かなかったり、不安な時、不眠などによく効きます。指を曲げた時、中指と薬指の指先が掌に当たるところの中間にとります。指でギュッと揉むと気持ち良いですよ。

