

# information インフォメーション

## ガイドヘルパー(同行援護従業者)養成講座 受講者募集

視覚障がい者をリードしていただけるガイドヘルパーの養成講座を開催します。

●一般コース(計4回)

日 時：平成25年9月14日(土)、21日(土)、23日(月・祝)、28日(土)

受講費：15,000円(テキスト代含む)

●応用コース(計3回)

日 時：平成25年11月16日(土)、23日(土・祝)、24日(日)

受講費：10,000円(テキスト代含む)

※一般コース+応用コースでは、受講費23,000円

定 員：20名 締 切：平成25年8月30日(金)

会 場：大阪府鍼灸マッサージ会館、並びに周辺

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

## 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

- 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】

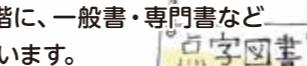
大阪府医事看護課

TEL 06-6944-9171



## 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】TEL 06-6624-3331



季刊誌

ええ  
あんばいや  
OSAKA

- 発行／vol.14(夏号) 平成25年7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

Eh～ANBAIYA OSAKA 健康生活応援誌

季刊誌

# ええ あんばいや OSAKA

## 緑と渓流の 避暑地へ

箕面大滝(明治の森箕面国定公園)

落差33mから流れ落ちる滝の姿が  
農具の「箕」に似ていることから、箕面  
大滝と呼ばれるようになり、地名の由来も  
ここから来ているといわれています。

山林に囲まれた景色はとても美しく、秋は  
真っ赤に色づく紅葉に囲まれ、多くの観光客で  
にぎわいます。大阪で唯一、「日本の滝百選」に  
選ばれています。



### Contents

#### ●Eh～ANBAIYA

##### インタビュー

バスケットボール

元日本代表

田中 利佳さん

#### ●健康レシピ

神戸女子大学准教授

坂元 美子先生



#### ●イチおし! 「合谷」のツボ

#### ●インフォメーション

ガイドヘルパー養成講座受講者募集



2013  
夏号  
Vol.14

清涼を求め

## Eh~ANBAIYA インタビュー

## 鍼灸マッサージを活用して、コンディションアップ!

バスケットボール 元日本代表 田中 利佳さん

バスケットボールの元日本代表で、昨年JX-ENEOSサンフラワーズを現役引退した田中利佳さん。

選手生活で最も大切なコンディショニングの一環として、鍼灸マッサージをチーム専属トレーナーから欠かさず受けていたそうです。

選手時代のお話と、現在の活動についてインタビューしました。



## ケガが自分を大きく変えた

小学校から始めたバスケットボール。高校生で初めて足の捻挫を経験しました。

鍼灸治療を受けたのはこの時が初めてです。

卒業後はジャパンエナジーJOMOサンフラワーズ(現JX-ENEOSサンフラワーズ)に所属。

2006-07シーズンの開幕戦で左膝の前十字靱帯を断裂して手術と過酷なリハビリを経験しました。復帰シーズンでは公式戦全試合をスタメンで出場できるなど順調なコンディションで、3年ぶりに日本代表にも復帰。

2009-10シーズンからはチームキャプテンを務めましたが、引退まで両膝の靱帯、足関節の遊離体の手術等を含め計6回もの手術とリハビリをしています。

チームの精神的な支えとなりリハビリメニューでしっかりと体幹トレーニングを積んだことで、復帰後は下半身が強くなり、安定したシートが打てるようになりました。



## 鍼灸マッサージ師の専属トレーナーによるケア

良いコンディションを保つためには、毎日のケアが必要ですが、トレーナーが身体の状態に合わせて、鍼灸マッサージやストレッチ等の施術を行ってくれました。特にバスケットボール競技は上肢を酷使するため、肩の筋肉が張りすぎると手が挙がらなくなることもしばしば。私だけでなく、チーム全員が鍼灸マッサージを受けていました。

スポーツももちろんですが、他にも花粉症で鼻づまりの時に鍼を受け、すぐに鼻が通るようになったのには驚きました。



## 現在、健康に気を付けていることは?

引退して筋力が低下しているので、ケガをしないようできるだけ筋トレを続けています。



## 最近はどのように過ごされていますか?



引退後はバスケットボールの普及活動として、全国各地のバスケットボール選手に会える機会を頂いています。

最近多くお手伝いするのは、自分の古巣でもあるJX-ENEOSサンフラワーズOGで結成されているバスケットボールクリニックです。人に伝えることは非常に難しいですが、自分自身のケガを教訓に、子どもたちがケガをせず、上手に身体を使いながらスキルアップをするお手伝いをしていけたらいいと思います。



## 府民の皆様に一言

11月からWリーグが始まります。是非ご覧になってくださいね!



写真提供:WJBL

JX-ENEOS バスケットボールクリニック  
<http://www.jx-group.jp/clinic>

WJBL(バスケットボール女子日本リーグ機構)公式サイト  
<http://www.wjbl.org>

## 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。

今年も暑い日が続きますがいかがお過ごしでしょうか?毎年この時期になると、連日のように熱中症の事故のニュースが報道され、熱中症への注意喚起がされています。ですが、熱中症事故の数は増加するばかりで、心が痛みます。

熱中症には、体内の水分が失われておこる熱疲労と、水分と共に塩分が失われておこる熱けいれんと、体温の調節機能が失われておこる熱射病があります。今回、特に伝えしたいのは熱けいれんです。

熱けいれんは、体内の塩分が失われて、筋肉の収縮が正常に行われなくなり、全身の筋肉でけいれんがおこる症状なのですが、「塩分」という言葉に注意してください。

よく、注意喚起でも、「熱中症の予防に水分とともに塩分をとりましょう」といわれ、塩を多くとる方がいらっしゃいますが、実は、「塩分」とは塩のことではなく、筋肉の収縮や神経伝達に必要な、「ナトリウム、カリウム、カルシウム、マグネシウム」といったミネラルのことをいいます。

### まぐろといろいろ豆のサラダ

材料(2人分)

マグロ赤身刺身用100g  
 (しょうゆ小さじ1、すりゴマ大さじ2)  
 ミックスビーンズ(水煮缶詰め)100g みょうが1個  
 マヨネーズ大さじ3 大葉(青じそ)4枚

#### 作り方

1. まぐろは1口大に切り、しょうゆとすりゴマをからめておく。
2. 大葉は千切り、みょうがは薄切りにする。
3. 缶の汁気をきった豆とまぐろ、みょうがをマヨネーズである。
4. 器に盛って、大葉を天盛りにする。

みょうがと大葉が意外とあっさり味に仕上げてくれ、蒸し暑い季節にぴったりです。ここに、わかめやひじきなどの海藻類を加えるとより栄養価が増します。



今回は豆ということで、葛根(小豆)を緑茶と一緒にいかがでしょうか。



### イチおし! 【合谷(ごうこく)】

目の疲れや歯の痛みなど、顔面の症状によく効く合谷。手の甲側にあり、親指と人差し指の骨が合わさる所(骨がV字になる所)の前の凹みにあります。押すと人差し指に沿って、重だるい鈍痛が生じます。風邪に関連した頭痛や肩こりにも効果があり、風邪引きの際に発汗を促す作用もある万能ツボです。

