

視覚障がい者向けパソコン講習会

【内 容】Windows7の基礎から応用まで
【日 時】2月5日～3月5日の毎週水曜日
(全5回) 午後2時～4時

【対 象】大阪府内に居住する視覚障がい者
【受 講 料】無料
【定 員】5名(先着順)
【会場および問合せ】

会場
大阪府鍼灸マッサージ協会
大阪市阿倍野区昭和町2-10-5
申込み・問合せ 大阪府鍼灸マッサージ師会
事務局TEL06-6624-3331

受講者
募 集



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協会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協会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】大阪府阿倍野区昭和町
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



テーマ

血管ほぐし健康法

講師 井上 正康 先生

大阪市立大学名誉教授 健康科学研究所 所長
阿倍野通塾 塾長 宮城大学副学長(震災復興担当)
<http://www.inouemasayasu.com/>

井上先生は、癌や生活習慣病を活性酸素やエネルギー代謝の観点から研究されている国際的研究者です。

府民講座では、地球と命の歴史から診た「生活習慣病と健康長寿の処方箋」をご紹介します。又、「何時でも 何処でも 誰でも 簡単に出来る「血管ほぐし健康法」」の実技も紹介下さる予定です。大変判りやすく面白いお話ですので、ご近所の皆さんや友達と一緒にご来場ください。

テーマ

認知症を学び 地域で支えよう

講師 植木 堅二さん

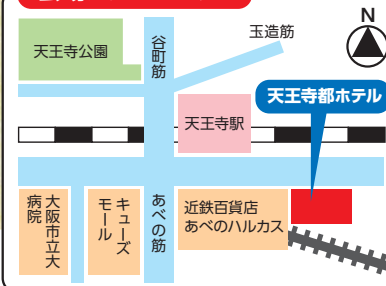
大阪府福祉部高齢介護課 介護支援課課長

日時:平成25年12月8日(日曜日)

午後1時～4時

会場:天王寺都ホテル(参加無料)

会場アクセスマップ



Contents

- 府民公開講座ピックアップ
- 各地域イベント情報
- 健康レシピ
神戸女子大学准教授 坂元 美子先生
- イチおし!「太溪」のツボ
- インフォメーション

府民公開講座ピックアップ

「血管ほぐし健康法」

大阪市立大学名誉教授
健康科学研究所 所長

井上 正康 先生



平成25年8月25日(日)、大阪府鍼灸マッサーヂ会館にて開催された生涯研修会では、府民公開講座より一足先に、国家資格を持つ鍼灸マッサーヂ師など専門家向けに、井上正康先生による「健康長寿の処方箋」のご講演がありました。

高血圧、動脈硬化、心筋梗塞、脳卒中などにまつわる話から、食生活では「噛む」ことの重要性や元気に歳を重ねていくためには、活性酸素や食べ物、エネルギー、それぞれのバランスが大事だということなど、根拠となる詳しい研究データをもとにした説明は、明確で非常に分



かりやすい内容でした。

府民公開講座では、一般向けに「血管ほぐし健康法」の実技のご紹介があります。私たちのからだのなかに張りめぐらされている血管は、総延長10万キロ(赤道の2.5倍)に相当していると言われていますが、生活習慣病と言われている高血圧や糖尿病などをはじめ、日本人の三大死因の代表である心疾患や脳卒中などにも動脈の老化が関係しています。動脈の老化が原因であるならば、動脈をできる限り若く保つようにすれば、こうした病気や症状の予防改善につながるというのが、動脈をマッサーヂする「血管ほぐし健康法」です。

「ちんぷいぷい」「ためしてガッテン」「世界一受けたい授業」など多数TV出演されています。12月8日(日)は、是非、府民公開講座へ、お越しください。

各地域のイベント情報



今年も、大阪府鍼灸マッサーヂ師会から国家資格を持った鍼灸マッサーヂ師が、各地域のイベントに参加しています！

日 時	イベント名	内 容	場 所
10月5日(土) 13:00～	中央区健康展	鍼灸マッサーヂ体験、健康相談	中央区民センター
10月6日(日) 10:00～	陵南ふれあいフェスタ	健康相談、鍼灸マッサーヂ体験	羽曳野市立 陵南の森老人福祉センター
10月19日(土)～ 20日(日) 9:00～	和泉弥生ロマン ツーデーウォーク	(20日のみ) マッサーヂケア、テーピング	和泉中央駅すぐ 中央公園特設会場
10月20日(日) 10:00～	羽曳野市ふれあい健康まつり	健康相談、小児はり、パネル展示	はびきのコロセアム
10月26日(土) 11:00～	住吉区民まつり	マッサーヂ、パネル展示	沢之町グランド
11月10日(日) 10:00～	市民健康フェスタ2013	健康づくり体操の実演、マッサーヂ体験	希来里(きらり) 若江岩田駅前
11月24日(日) 9:00～	万博国際ふれあいマラソン	鍼灸マッサーヂ、テーピング	吹田市 万博公園東の広場



健康レシピ

神戸女子大学准教授
坂元 美子先生



皆様こんにちは。記録的な猛暑の夏が過ぎ、秋らしさも深まってきました。10月といえば、読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋と楽しいことがたくさんあります。皆様はどのような秋を楽しまれていますか？

気温も過ごしやすくなってきて、運動不足解消やダイエットのために運動を始めるのにもいい季節ですね。健康維持やダイエットのために運動をするには、体内できちんとエネルギー代謝が行われて理想的に脂肪が燃焼されることが必要です。

この、エネルギー代謝を円滑に行うために働いてくれるのがビタミンB群です。特にビタミンB1は、運動をするために必要な糖質をエネルギーに変える働きがあるため、このビタミンが不足すると、エネルギー切れになり、ばてやすくなります。ビタミンB1は、豚肉やレバー、胚芽の部分に多く含まれています。

特に豚肉には、牛肉や鶏肉の約10倍もの量が含まれています。

ただ、ビタミンB1はそれだけで摂取しても吸収しにくく、アリシンという物質と結合することで吸収されやすくなります。アリシンは、硫化アリルが空気にふれることでできる物質ですが、この硫化アリルを多く含む食品が、ねぎ、たまねぎ、にら、にんにく、らっきょうなどの匂いの強い野菜です。この匂いの成分が硫化アリルです。

と、ということでニラレバ炒めはスタミナ食なのです。

同様に、豚肉のカレーライスや、豚汁もおススメです。

ご飯もたまには胚芽米を利用してみるのもいいかもしれませんね。豚肉や胚芽食品と匂いの強い野菜を一緒にとってばてにくい体を作り、運動で汗を流して健康な身体をつくりましょう！！

おすすめレシピ

豚肉の味噌漬け焼き

材料(2人分)

豚もも・脂身つき100g ピーマン20g 根深ねぎ40g
みそ床<赤色辛味噌(400g) みりん(200g) にんにく(1片) 酒(100g)>

作り方

1. みそ床は材料を合わせて豚もも肉とともに密封容器に入れて、冷蔵庫で3～4時間以上漬けておく。
2. 豚肉をみそ床から出し、味噌がついたまま食べやすい大きさに切る。
ねぎは1cm幅の斜め切り、ピーマンは細切りにする。
3. フライパンで油を熱して豚肉を焼き、ねぎを加えて火が通ったらピーマンを炒める。
4. すぐに火を止め、器に盛る。

味付けは、みそ床の味噌だけです。にんにくのみじん切りを加えて焼いても香ばしくなります。野菜は、別に焼き目をつけて、付け合せにしてもよいでしょう。みそ床の分量は保存容器の大きさに合わせて加減してください。



イチおし！

【太溪(たいけい)】

足首の内側で、内くるぶしとアキレス腱の間にあります。虚弱体質、疲れやすい、実年齢以上に老化している気がするなど、若々しさを保ち、元

になりたい人にはとても良いツボです。疲労による耳鳴りや難聴、老化による物忘れ、生殖機能低下による不妊症などにも使われます。

