



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ご相談について、府民の皆様からのお問い合わせ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



季刊誌

ええ
あんばいや
OSAKA

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】平成26年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会館

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



点訳と朗読の奉仕者養成講座

【日 時】平成26年4月2日から6月25日の毎水曜日
 (但し4月30日は休み)(全12回) 午後2時～4時

【対 象】大阪府民

【受講料】テキスト代として1,000円

【定 員】20名

【締 切】平成26年3月26日(水)

【会場および問合せ】

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

申込み・問合せ 大阪府鍼灸マッサージ師会

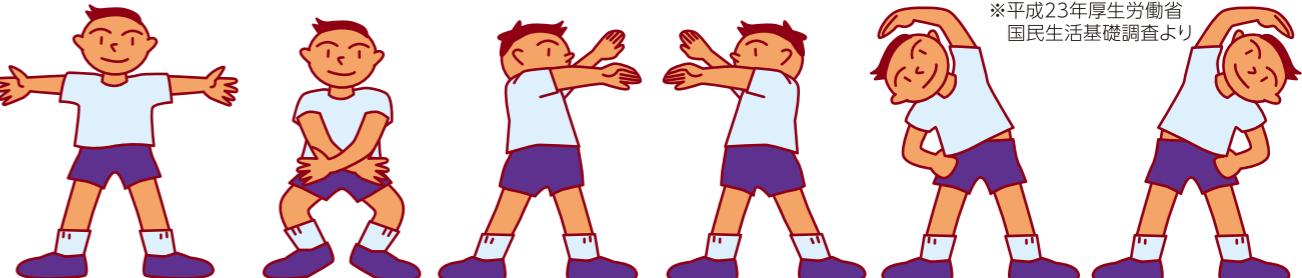
事務局TEL06-6624-3331

受講者
募 集

ええあんばいや OSAKA



ロコモを知ろう!



※平成23年厚生労働省
国民生活基礎調査より

いつまでも自分の足で歩き続けるため、ロコモ予防し健康寿命を延ばしたいですね。

ロコモを詳しく知りたい方はこちらのサイトへ
 ⇒ロコモチャレンジ

(日本整形外科学会公認ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト)

<http://locomo-joa.jp>



※写真は、イメージです。

CONTENTS

- 府民公開講座
- よしこ先生の健康レシピ
- イチおし!「血海」のツボ
- インフォメーション

要支援・要介護になった原因

その他
26%

運動器の障害
23%

衰弱
14%

認知症
15%

脳血管障害
22%

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



- 発行／vol.16(冬号) 平成26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

心と体も健康に

今回のテーマ

府民公開講座

1.認知症を学び地域で支えよう 2.血管ほぐし健康法



平成25年12月8日、天王寺都ホテルで開催された府民公開講座（大阪府鍼灸マッサージ師会主催）は300名以上の府民の方が来場。

年々増加している認知症高齢者に関するテーマ「認知症を学び地域で支えよう」は、大阪府の介護支援課長植木堅二さんより、認知症の症状、対応のしかた、診断・治療や予防、本人や家族の気持ち、認知症サポーターの役割や心得などについて詳しく解説がありました。

最後のアンケートで、認知症サポーターとして協力していただける意思を表明した受講者には、オレンジリングが配られました。

「血管ほぐし健康法」井上正康さん（大阪市立大学医学部名誉教授）の講演は、生命の歴史から病気にかかわる話に始まり、動脈を柔らかくして健康になる動脈マッサージの具体的な説明では、受講者も実際に各部の動脈マッサージを行いながら効果を体感しました。

熱気溢れる興味深い講義に時間を忘れ、予定の3時間を大幅に超える講座となりました。たくさんのご来場ありがとうございました。

次回は平成26年12月に開催予定です。またのご来場お待ちいたしております。



よしこ先生の 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。お正月明けのあわただしい日々の中いかがお過ごしでしょうか？

ここ数年、夏の猛暑や冬の厳冬、大雪、また、台風や竜巻の被害など、異常気象ともいえる現象が相次いでいますね。

私は、地球上に住む人類があまりにも地球のことをないがしろにしてしまっているので、地球が怒っているのではないかと思っています。人間は、地球上で生活をしている限り、地球の恵みをいただきて成長しているのだと感謝して地球を敬う気持ちを持たなければいけないのではないかと感じています。

さて、とはいっても日本は特に四季という素晴らしい自然に恵まれて、夏は暑く、冬は寒い気候にあります。1月という、この時期も寒さが身にしみる方も多いのではないでしょうか？寒さ対策のため、身体を温める栄養素として、第一にたんぱく質があげられます。

栄養素を消化、吸収し体内で利用するために消費するエネルギーのことを食事誘発性熱産生（DIT）または、特異運動的作用（SDA）といいます。これは、摂取する栄養素によって違うのですが、この値が多いほど熱を発生させますので、体温が上がりやすい栄養素ということになります。

糖質は摂取したエネルギーの10%、脂質は7%、たんぱく質は30%といわれていて、たんぱく質を多く含む食品を多く食べるほど体温が上がりやすいことがわかります。

また、温かい食事や香辛料や薬味を多く摂る、食事をおいしく、楽しんで食べてもDITが高まることがわかっています。たんぱく質の多い食品を香辛料や薬味をたっぷり使って、みんなで楽しく美味しいいただくことが、寒い冬の食事にはよいようですね。

それから、手足などの末梢の冷えには、末梢の血流をよくするビタミンEやたんぱく質が豊富な大豆はいかがでしょうか？

豆乳鍋 材料(2人分)

- ・とり胸肉150g ・焼き豆腐分1/2丁 ・しいたけ4枚 ・しらたき100g
- ・根深ねぎ1/2本 ・にんじん1/2本 ・ごぼう1/6本 ・だし3/4カップ
- ・味噌大さじ1 ・豆乳2カップ ・しょうゆ小さじ1/2 ・しょうが汁(好みで)

作り方



1. 材料は食べやすい大きさに切り、にんじんは下湯しておく。
 2. しらたきは一口大に結んで下湯でする。
 3. 鍋にだしをいれて味噌をとかす。
 4. 沸騰したら豆乳としょうゆを加え材料を加える。
- 鍋の具材はお好きなもので。身体を温めるたんぱく質や、血流を良くするビタミンEが豊富な大豆製品を温かいお鍋でいただきましょう。
- ねぎやもみじおろし、しょうが汁などの薬味も体温を上げてくれます。

イチおし! 【血海(けっかい)】

太ももの内側にあり、膝のお皿の上指3本分の所にあります。血のめぐりを良くして、生理痛・生理不順などの婦人科疾患、皮膚のかゆみや湿疹・蕁麻疹、局所的には膝の痛みにもよくつかれます。下半身が冷えることによって生じる足のだるさなどには血海のお灸をおすすめします。

