

INFORMATION
インフォメーション

受講者募集

パソコン点訳講習会

- 日 時：平成 26 年 7 月 2 日～7 月 30 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 26 年 6 月 25 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

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

【受付時間】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 3F
大阪市阿倍野区昭和町 2-10-5
【連絡先】TEL 06-6624-3331

●もしもし電話相談

【受付時間】毎週木曜日 (祝日を除く)
午前 9 時～午後 4 時まで
【連絡先】TEL 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【いつでもメール相談】を付けて
お送りください。
例)【いつでもメール相談】保険の適用について

受講生募集

平成 26 年度

同行援護従業者養成研修講座

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 3 回)

日 時：平成 26 年 9 月 13 日 (土)・14 日 (日)・15 日 (祝)

■応用コース (計 2 回)

日 時：平成 26 年 10 月 11 日 (土)・13 日 (祝)

■定 員：20 名

詳しくは、大阪府鍼灸マッサージ師会ホームページをご覧ください。
<http://www.osmk.or.jp>

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。



【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 2-10-5

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

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

季刊誌

ええ
あんばいや OSAKA

ロコモを予防しよう！

Contents

ロコチェック
チェアスクワット
かんたんロコモセルフケア
よしこ先生の健康レシピ
インフォメーション

立ち上がる時や歩く時など、

何気ない日常の動作に痛みやつらさを感じることはありませんか？

「ロコモ」の人口はその予備軍も含めると、およそ 4700 万人にものぼるとも言われています。

決して他人事ではありません。

今からでも少しずつロコモ予防をはじめましょう！

ええ
あんばいや OSAKA

◆ 発 行 / vol.17 (春号) 平成 26 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



7つの項目は
すべて骨や関節、筋肉などの運動器が衰えているサイン。
1つでも当てはまればロコモの心配があります。
ゼロを目指してロコモ予防をはじめましょう。

1. 家の中でつまずいたり滑ったりする
2. 階段を上るのに手すりが必要である
3. 15分くらい続けて歩くことができない
4. 横断歩道を青信号で渡りきれない
5. 片足立ちで靴下がはけない
6. 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である（1リットルの牛乳パック2個程度）
7. 家のやや重い仕事が困難である（掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど）

（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より引用）

チェアスクワット 椅子と机等を使い、立ち上がる筋力を鍛えましょう！

10回を1セットとしてはじめて、自身の体力に応じて1日20～30回×2～3セットくらいまで調節してください。1日の中で行うタイミングを決めておくとうれしいでしょう。



1. 手すりやテーブル・台所の端を掴み、足を肩幅に開きます。背中や腰が曲がったり反ったりしないよう、頭からお尻まで真っ直ぐになるよう意識しましょう。
2. 体を前傾させ股関節中心にお尻を後ろに突き出すようにしゃがみ、椅子に腰掛けて立ち上がります。余裕があればお尻が椅子に触れたら直ぐに立ち上がりましょう。動作中、膝と爪先が同じ方向になる事と、膝が爪先より前に出過ぎないようにします。



ポイント

- ・呼吸は立つ時に吐き、しゃがむ時に吸いますが、大切なのは動作中に息を止めないことです。
- ・脚力の弱い方は高めの椅子を使い、余裕があれば低めの椅子を使いましょう。
- ・感覚として太ももの筋肉が少しきついなと感じるくらいを目安にしましょう。
- ・低めの椅子を使う場合には、膝の負担を避けるために膝を90度以上曲げないように注意しましょう。

※ どこかに痛みが出る場合ややり方が分からない場合は無理に行わず、最寄りの鍼灸・マッサージ院にご相談ください。

足の弱り痛み予防のための

かんたんロコモセルフケア

足の弱りを感じる前にお灸や指圧で
日々のセルフケアが効果的！
日頃のかんたんセルフケアで
あなたのいきいきライフをサポート



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



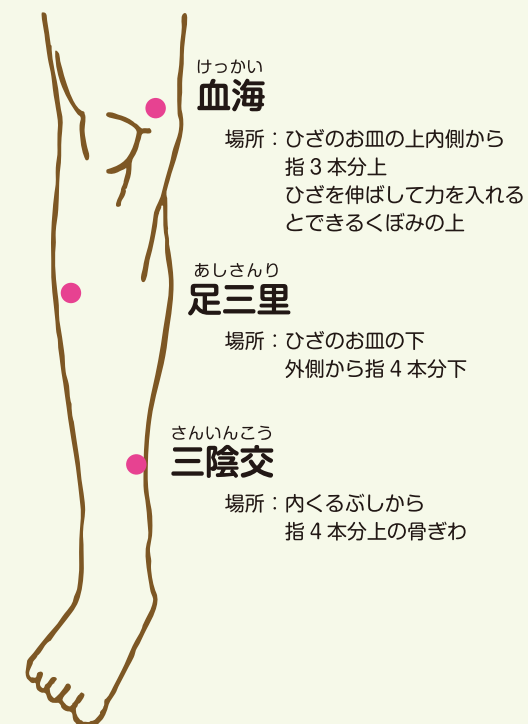
簡単ポトフ

●材料（2人前）

あさり殻つき 500g 春キャベツ、たけのこ、セロリ、新じゃがいもなど好みの野菜
A（白ワイン 1/2カップ 水 1カップ）
塩・こしょう少々

●作り方

1. あしりは塩水につけて砂を出しておく
2. セロリはすじをとり、じゃがいもは皮をむいて好みの野菜とともに食べやすい大きさに切る
3. 鍋に野菜とAを加え、少量の塩をふり、ふたをして蒸し煮にする
4. 野菜が柔らかくなったらあさりを加え、開いたら塩・こしょうで味を調える



けっかい
血海

場所：ひざのお皿の上内側から
指3本分上
ひざを伸ばして力を入れる
とできるくぼみの上

あしさんり
足三里

場所：ひざのお皿の下
外側から指4本分下

さんいんこう
三陰交

場所：内くるぶしから
指4本分上の骨ざわ

皆さん、こんにちは。ついこの間新年を迎えたと思っていたらあっという間に4月です。新しい生活のスタートを切られた方も多いのではないのでしょうか。新生活に慣れるまでは、なかなか時間にゆとりが持てず、食事の時間が不規則になったり、内容がおろそかになりがちです。でも、そんなときだからこそバランスの取れた栄養を摂らないと体調を崩してしまうことにつながりかねません。休養がとれるときは十分に身体を休めるとともに、じょうずに手抜き料理をして、たくさんの栄養補給をしましょう。

旬の食材は、カラフルで見た目にも元気が出るのと同時に、栄養素や抗酸化作用をもつフィトケミカルのような健康成分が増加します。4月が旬のあしりは、鉄などのミネラルやビタミンB12といった、たんぱく質の代謝を促すビタミンを多く含みます。同じく旬の春キャベツやたけのこ、セロリなどのたっぷりの野菜の甘みとあさりのだしで、煮込まなくても十分においしくいただける簡単ポトフはいかがでしょう。