

よしこ先生の健康レシピ

神戸女子大学准教授
坂元美子先生いわしの
トマト煮

皆様こんにちは。あっという間に過ごしやすい季節も過ぎ、梅雨、そして暑い夏のシーズン到来です。夏は日焼けによるお肌のダメージや、梅雨の不快感のせいで、心身にストレスがかかりがちです。ストレスにより体内に活性酸素ができ、身体を酸化させ細胞の老化や炎症につながります。日焼けも活性酸素によるお肌の炎症なのです。細胞の老化や日焼けを最小限に食い止めるためにも、普段から抗酸化作用のある食品をたっぷりとりましょう。

今回は抗酸化作用の強いリコピンをたっぷり含むトマトと、体内でできた活性酸素を分解する成分になるセレンを多く含むいわしのレシピです。圧力鍋で煮込むと骨まで美味しいだけです。また、暑い夏は冷蔵庫で冷やしても美味ですよ。鷺の爪を加えてピリ辛にすれば、ビールにもあいます。

INFORMATION
インフォメーション

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、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.18(夏号) 平成26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

公益社団法人 大阪府鍼灸マッサージ師会

健康生活応援誌

季刊誌

ええ
あんばいや
OSAKA

Contents

お灸でロコモケア

- ロコモエクササイズ
- 熱中症を予防しよう！
- よしこ先生の健康レシピ
- インフォメーション



足三里のお灸

下肢の血行が促進され、疲労回復、膝痛の予防に効果があります



【市販のお灸を安全にする方法】



① ツボをとる

ツボは2ページでご紹介



② 台座灸のシールをはがす

市販の台座灸は底にシールが付いています

③ 台座灸をツボに貼る
親指と人差し指でつまんでツボにお灸を貼りつける④ 台座灸に火をつける
肌に火を近づけるのが不安な場合は、一旦、指先にお灸を貼りつけて、そこで火をつけるとよいでしょう。

注意点は2ページでご紹介
分からない場合は、お近くの鍼灸院へご相談ください

やつてみようロコモケア

お灸で口コモケアしてみませんか？

近頃さまざまな口コモ商品が販売されていますが、お灸が口コモ予防に効果的なのをご存じですか？最近はお灸のテレビCMもよく見かけるようになりました。

「だけど、お灸は熱そうだから・・・」というイメージをお持ちの方も多いのですが。でもご安心ください。最近は種類も豊富になり、はじめての方でも安全に安心して使えるようになっています。

まずは刺激の少ないタイプのもので、足三里（あしさんり）のツボへお灸をすえてみましょう！

足三里は、足の疲れを癒し、ヒザの痛みを予防する優れたツボです。

また、これからの季節は冷房や冷たい飲み物でカラダを冷やしがち。

そんな冷えにも効果を発揮するツボです。お灸をするだけでヒザ痛予防と冷え予防！

あなたもお灸デビューしてみませんか？



足三里（あしさんり）

血海（けっかい）

三陰交（さんいんこう）



お灸をする際の注意点

入浴の前後30分は禁止し、汗をかいている場合はよくふき取ってから始めましょう。

熱さの感じ方には個人差があります。熱さを強く感じる場合はやけどの原因となりますので、無理をせず途中でもはすしてください。

わからない場合は鍼灸院に相談してみるのも良いでしょう！



ひざを曲げたときに膝の皿の外側にできる
くぼんだところから指4本分下

ひざの皿の内側の上の角から、
指3本分上に上がった部分

内くるぶしのもっとも高い部分から、
指4本分上に上がった部分。骨の際にある

口コモエクササイズ

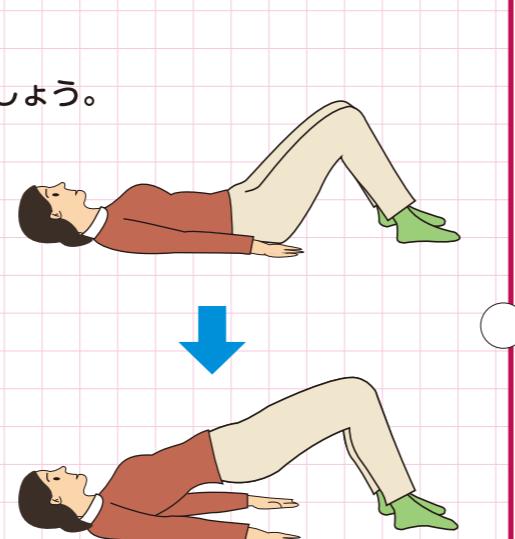
転倒防止に重要なお尻や太ももの筋肉を鍛えましょう！

各運動を1日10~20回×2~3セットを目安に行うと良いでしょう。

・骨盤上げ運動（ペルビックレイズ・ヒップリフト）

お尻と太もも裏の筋肉の強化運動です。

お尻・太ももの引き締めやヒップラインの改善にも効果的！



1. 仰向けになり両膝は90度、両手は体の横に置きます。

肩から膝まで真っ直ぐになる所までお尻を上げましょう。

2. お尻を上げた状態で1~2秒維持し、ゆっくりお尻をおろしましょう。

下ろす時は、床すれすれで止めることで更にお尻が引き締まり効果的です。

ポイント

- お尻の筋肉の収縮を感じながら、ゆっくりとお尻を上げ下げしましょう。
- 腰が反り過ぎないようにしましょう。

・横向き足上げ運動（アブダクション）

歩行時の骨盤の安定に重要な筋肉の強化運動です。

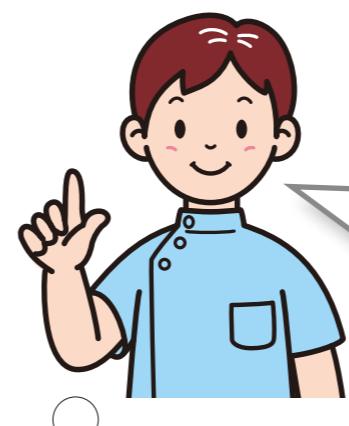
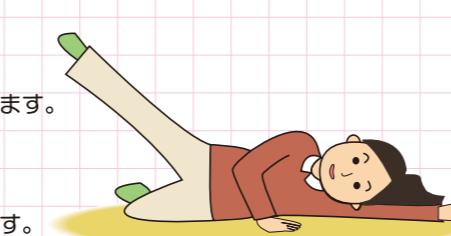
1. 横向きに寝て、上側の足の外くるぶしを天井に向けて上げるイメージで足を上げます。
この時に足が前後にずれないように気を付けましょう。

2. 上げきった状態で2~3秒維持し、ゆっくり足を下ろしましょう。

足を下ろす時は、下ろしきらす少し手前で止めて行うことで更に効果が高まります。

ポイント

- 上げるほうの足の膝は真っ直ぐ伸ばし、つま先は正面に向くよう意識しましょう。
- 上げる時は、つま先から上げず外くるぶしから上げるようにしましょう。



ロコモケアしている方からはこんな声も・・・

お灸やエクササイズなど、「本当に効果はあるの？」と思われている方も多いと思います。ロコモケアをされた方の中には「甲斐あって友人と旅行に行けました」「今では2階へ上がるのもへっちゃらに…」「今年は登山にチャレンジしてみようと思います」など年齢を問わず様々な効果を実感されている方も多くおられます。

今後の予防のため、いつまでもいきいきと過ごすためにあなたも今から始めてみませんか？ちょっとしたケアがあなたの日々を快適に過ごす近道です！

熱中症を予防しよう！

熱中症予防のポイント

- 部屋の温度と湿度をこまめにチェック！
- 室温28°Cを越えないように、エアコンや扇風機を上手に使いましょう！
- のどが渴く前にこまめに水分補給！
- 外出の際は身体をしめつけない涼しい服装で日よけ対策も！
- 無理をせず、適度に休憩を！
- 日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりを！

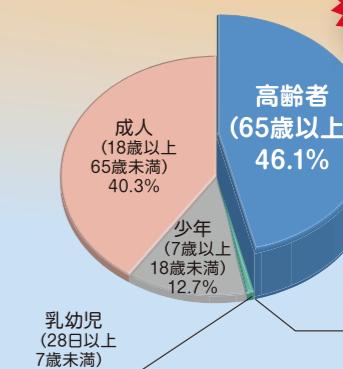


6月～9月の熱中症による救急搬送者の内訳

(平成22年～平成25年合計)

搬送人員 207,018人

高齢者が約4割、
乳幼児と少年が
約1割を占める！



(総務省消防庁ホームページより)