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

2014 秋号 Vol.19

ええあんばいや OSAKA

季刊誌

Contents

府民公開講座

◆府民公開講座ピックアップ
◆地域包括ケアシステムとは？
◆ニュートピック
◆よしこ先生の健康レシピ
◆インフォメーション

迎えゆくいのち ささえるいのちを考える

第6回 府民公開講座

～心も体も健康に～

第1部 在宅での看取り
～終末期への取り組み～

講師 高澤 洋子さん

淀川キリスト教病院
訪問看護ステーション所長

第2部 社会と考える iPS細胞

講師 八代 嘉美さん

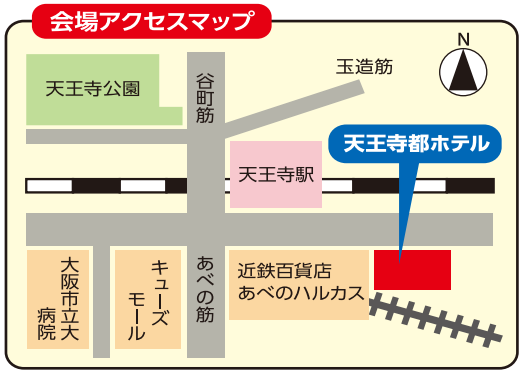
京都大学ｉＰＳ細胞研究所
上廣倫理研究部門准教授

日 時：平成26年11月30日(日)
午後1時～4時（12時30分開場）

会 場：天王寺都ホテル6階　吉野の間

入場無料（定員250名）先着順

会場アクセスマップ



府民公開講座 ～心も体も健康に～ ピックアップ

「迎えゆくいのち　ささえるいのちを考える」

今回の府民公開講座では、２つのテーマ「在宅での看取り」「社会と考える iPS 細胞」をご講演いただきます。

第１部　在宅での看取り ～終末期への取り組み～

講 師　高澤 洋子（たかさわ ようこ）さん

経 歴

1984 年　淀川キリスト教病院 入職
1985 年　淀川キリスト教病院 訪問看護担当
1993 年　淀川キリスト教病院 訪問看護ステーション勤務
　　現在に至る

昨年の府民公開講座の様子

第２部　社会と考える iPS 細胞

講 師　八代 嘉美（やしろ よしみ）さん

経 歴

2003 年　名城大学薬学部 卒業
2005 年　東京大学大学院医学系研究科 医科学専攻修了
2009 年　東京大学大学院医学系研究科 病因・病理学専攻修了
2009 年　慶応義塾大学医学部 生理学教室・
　　総合医科学研究センター 特任助教
2011 年　東京女子医科大学 先端生命医科学研究所 特任講師
2012 年　慶応義塾大学 総合医科学研究センター
　　幹細胞情報室 特任准教授
2013 年　京都大学 iPS 細胞研究所 上廣倫理研究部門 特定准教授

「iPS 細胞」は、これまでの医療のあり方を一変させる可能性のみならず、長年にわたって培われてきた「生命とは何か」という問題の捉え方をも一変させる、現代医療において未知なる可能性を秘めたすばらしい発見であると考えられます。

しかしながらそんな昨今、在宅での看取りや終末期を希望する家族や患者さんがたくさんおられるのも事実です。生まれ育った地域や家庭で、家族や友人に見守られながら穏やかに逝きたいとの希望は当然であり、結果的に死を身近に見て感じることから、現代で希薄になっている死生観の伝承にもつながると言えます。

iPS 細胞の発見による新しい「生命の捉え方」、また在宅での「看取りや終末期」をどのように協調し考えていくべきか、私たちにとっても双方共に大変興味深い講座です。

医療技術の発展により生を長らえることが可能となった今、リビングウィルという言葉があるように「最後は尊厳をもって死を迎えたい」「自らの終え方は自らが最期を決定して良いのではないか」と主張する方も多く、そんな時代だからこそ「迎えゆくいのち　ささえるいのち」について深く考える必要があるのではないかと思われます。是非この機会に、府民公開講座へのご来場をお待ち致しております。

各地域のイベント情報

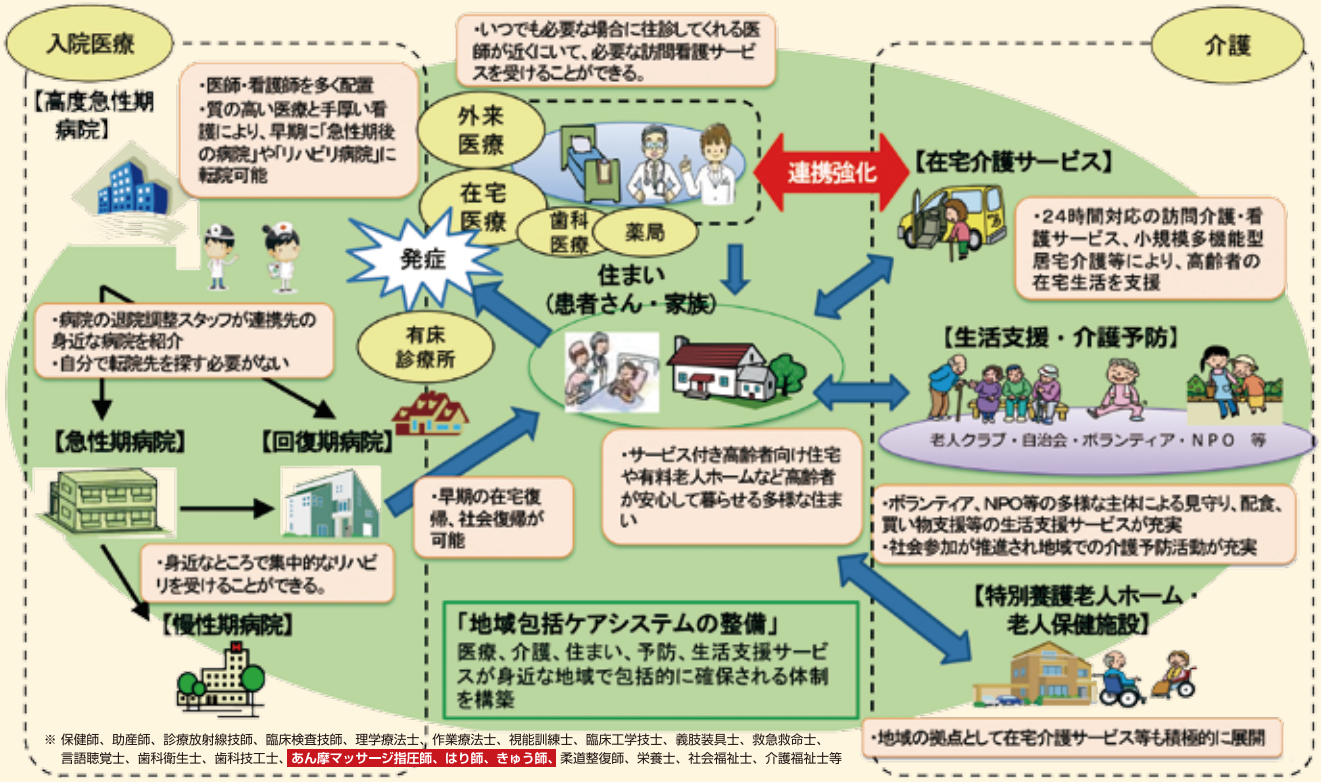
今年も、大阪府鍼灸マッサージ師会から国家資格を持った鍼灸マッサージ師が、各地域のイベントに参加しています！

日　　時	イ ベ ン ト 名	内　　容	場　　所
10 月　4 日（土）13:00 ～	中央区健康展	鍼灸マッサージ体験、健康相談	中央区民センター
10 月　5 日（日）10:00 ～	陵南ふれあいフェスタ	健康相談、鍼灸マッサージ体験	羽曳野市立陵南の森老人福祉センター
10 月 18 日（土）～ 19 日（日）　9:00 ～	和泉弥生ロマン ツーデーウォーク	マッサージケア、テーピング	和泉中央駅すぐ 中央公園特設会場
10 月 19 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 25 日（土）11:00 ～	住吉区民まつり	マッサージ、パネル展示	沢之町グランド
11 月　2 日（日）10:00 ～	市民健康フェスタ 2014	健康づくり体操の実演、マッサージ体験	希来里（きらり）若江岩田駅前
11 月 30 日（日）　9:00 ～	万博国際ふれあいマラソン	鍼灸マッサージ、テーピング	吹田市 万博公園東の広場

地域包括ケアシステムとは？

医療・介護サービスの提供体制改革後の姿（サービス提供体制から）

（医師、歯科医師、薬剤師、看護師、介護支援専門員その他の専門職(※)の積極的な関与のもと、患者・利用者の視点に立って、サービス提供体制を構築する。）



現在の日本は、諸外国に例を見ないスピードで高齢化が進んでいます。

このため厚生労働省では団塊の世代が７５歳以上となる２０２５年を目途に、高齢者の尊厳の保持と自立生活の支援の目的のもとで、可能な限り住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最期まで続けることができるような支援・サービス提供体制（地域包括ケアシステム）の構築を推進しています。

また今後、認知症高齢者の増加が見込まれることから、認知症高齢者の地域での生活を支えるためにも重要視されています。

鍼灸マッサージ師も地域包括ケアの一翼を担い各地域で連携を進めています。患者・利用者の視点に立って、はり師・きゅう師・あん摩マッサージ指圧師の専門的知識を活かし、地域の高齢者の健康をサポートしています。

ニューストピック

「わかやま国体」でスポーツケアボランティア！

平成 27 年 9 月に開催される「わかやま国体」では、水泳競技「飛び込み」「シンクロナイズドスイミング」が大阪会場「なみはやドーム」にて開催される予定で、（公社）大阪府鍼灸マッサージ師会が出場選手のメンテナンス、スポーツケアをおこないます。

平成 26 年 7 月 12 日には、第 37 回全国 JOC ジュニアオリンピックカップ夏季水泳競技大会シクロナイズドスイミング競技 近畿ブロック予選会が開催され、視察をしました。

若い選手たちに少しでも良い結果を残してもらえるよう私たちが全力でサポートします。

選手たちの若く溢れるファイトをぜひ会場でご覧ください。

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

秋刀魚とまいたけの竜田揚げ甘酢おろし

皆様、こんにちは。秋本番、過ごしやすい季節になりましたね。今年は大雨の被害が各地で聞かれました。被害にあわれた方々の一日も早いご回復をこころより祈願いたします。さらに、雨や日照不足の影響で野菜も高騰しているようです。

野菜と同じく紫外線が必要なのが、ビタミンDです。ビタミンDはカルシウムの吸収を助けて、骨折や骨粗しょう症を予防する働きがありますが、ビタミンDが体内で働くためには、皮膚に紫外線があたることが必要です。そして、材料であるカルシウムやマグネシウム、たんぱく質などと一緒にビタミンDを食事から摂取して、骨に刺激を与えるためにウォーキングなどの運動を続けることで強い骨を作りあげることができます。

今回はビタミンDの多い旬のまいたけと秋刀魚をからりと揚げて、骨ごと食べることでカルシウムも美味しくいただきましょう。カルシウムは酢と一緒にとることで、ビタミンDは油と一緒にとることでさらに吸収がよくなります。これらの条件を全て満たした美味しい一品です。

● 材料２人分

秋刀魚２尾　A（酒・しょうゆ各小さじ１　生姜の絞り汁小さじ２）　まいたけ 100g　片栗粉、揚げ油適量
甘酢おろし（大根 100g　　酢大さじ１　砂糖大さじ 1/4　塩少々）　あれば生姜の甘酢漬け適量

● 作り方

1. 秋刀魚は頭と内臓をとり、水で洗ってキッチンペーパーで水気をとる。３等分し、Aをふりかけ、全体になじむように 15 分おいたあと、軽く汁気をふきとる
2. 食べやすい大きさに小分けしたまいたけに片栗粉をまぶしつけ、さっと揚げる。さんまにも片栗粉をまぶしつけ、低めの油でじっくりと揚げて油をきる
3. 大根はすりおろして汁気を軽くきり、あわせておいた酢・砂糖・塩に大根を加える。あれば、生姜の甘酢漬けをみじん切りにして加える。
4. 秋刀魚とまいたけを皿に盛り、おろしを添える

INFORMATION
インフォメーション

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

受講者募集

視覚障がい者向けパソコン講習会

●日　時：**平成 26 年11月5日～12月3日**
午後２時～４時（毎週水曜日　全５回）
●対　象：**大阪府内に居住する視覚障がい者**
●内　容：**インターネット検索とショッピングの実践など視覚障がい者が苦手なネット利用術について**
●受講費：**無　料**　　●定　員：**５名**（先着順）
●締　切：**平成２６年１０月２９日（水）**
●会　場：**大阪府鍼灸マッサージ会館２階会議室**
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

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.19（秋号）平成 26 年 10 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