

# ええあんばいや 季刊誌 OSAKA

## 大阪元気！

## いろいろやってます、ご当地体操

健康のため、介護予防のために、さまざまな体操が各地域で行われています。



### Contents

- 大阪元気！  
いろいろやってます、ご当地体操
- ◆花粉症対策は万全ですか？
- ◆症状緩和に期待あり！ツボ紹介
- ◆よしこ先生の健康レシピ
- ◆インフォメーション

# 花粉症対策は万全ですか？

新学期・就職と、春の陽気に誘われて心も体も心機一転、新生活の季節がやってまいりました。

サクラの開花と共に待ちに待った心地よい季節といった喜びの半面、そんな季節に悩まされるのが、「花粉症」。

それに加え今では黄砂やPM2.5なども舞い込み、多くの方がマスクを手放せない厄介な季節でもあります。

花粉症に悩まされる人口は2000万人以上とも言われ、今や約5人に1人が憂鬱な症状に悩まされ、まさに「花粉症」は日本の国民病と呼ばれるようになりました。更に今後は益々増え続け、今の2倍～3倍になるとも言われています。

近年では14歳以下の発症も多く、低年齢化も深刻な問題となっています。

この時期を乗り越え、私生活や仕事を快適にこなすためにも、万全の対策をこころがけましょう！



## そもそも、なぜ起こるの？

もともと人のからだには、体内に侵入しようとした外敵を取り除こうとするはたらきが備わっています。本来であれば花粉や黄砂などといったものは外敵とみなさないはずなのですが、体质や体調等によりこういったものに対し過剰な反応（アレルギー反応）を起こします。

鼻水やくしゃみ・なみだといったものは、からだに侵入してきた外敵（花粉）を排除しようとする防御反応の一種です。

このようにアレルギー反応が起こるのは様々な要因が挙げられますが、日ごろの食生活やストレスなども大きな要因として考えられています。

## では、どうすればいいの？

- ・花粉情報をチェックする
- ・外出時には帽子・マスク・めがねやゴーグルを着用する
- ・花粉の付着を避けるため衣服は毛線維のものとなるべく避ける
- ・帰宅時には着衣を外でよく払ってから家に入る
- ・帰宅時はうがい・洗顔・手洗いをし、鼻をかむ
- ・雨の日の換気を心掛け、晴れの日は避ける
- ・晴れの日の洗濯や布団の外干しを避ける
- ・掃除は花粉の少ない朝のうちにすませ、こまめに行う
- ・ストレスや疲れをためないためにも、十分な睡眠をとる
- ・バランスの良い食事を心掛け、刺激物を避ける

### 症状を悪化させる食べ物

高脂肪・高タンパク食、唐辛子や胡椒などの刺激物、油分の多いもの、アルコール、体を冷やすもの など

目には見えませんが、厄介な症状を引き起こす花粉は空気中にたくさん飛散しています。

症状の悪化を防ぐためには、花粉をできるだけ避けるよう日常生活での工夫が大切です。また、日々の生活を見直し、アレルギー反応を起こさない様な体調を保つことが改善の糸口です。



# 症状緩和に期待あり！ツボ紹介

どうしてもつらいという時、症状緩和につながるツボをご紹介します。

いずれのツボも指の腹を使い、軽く押さえながら小さい円を描くように刺激します。

## 目の充血やかゆみ

- ・太陽（たいよう）「こめかみ」

## 鼻づまり

- ・鼻通（びつう）「小鼻より少し上のくぼみ」
- ・印堂（いんどう）「眉と眉の真ん中」

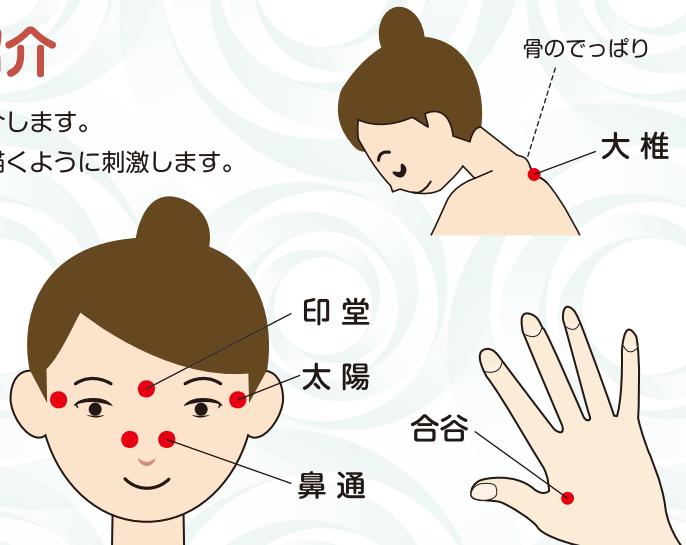
## 鼻水

- ・大椎（だいつい）「首を前に倒し一番出っ張る骨の下」

## 首から上の不快な症状

- ・合谷（ごうこく）「親指と人差し指の付け根」

※ 大椎をドライヤーで温めたり、合谷にお灸をすえてみるのも効果的です



# 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。4月は、新しい生活がスタートするシーズンですね。春を迎える季節になってなんとなく気分もうきうきしてきます。

その反面、新生活に慣れるまでは、生活のリズムを整えるのが難しく、イライラすることも多くなりがちかもしれません。そのようなストレスが少しずつ積み重なっていくことで、いつのまにか体調不良がおこったり、思いもよらない病気を発症してしまうことにつながりかねません。

そうならないためには、出来る限り3食決まった時間に、バランスのよい食事をとるのが理想的ですが、一人暮らしを始めたり、新生活に慣れるまでは、なかなか難しいですよね。

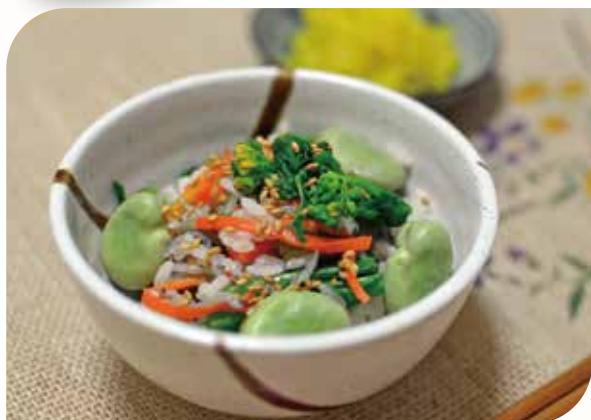
そんなときは、外食や中食（いわゆるお店で売られている惣菜です）を賢く利用しましょう！お肉やお魚などの主菜やご飯、パンなどの主食は比較的手にしやすいと思いますので、そこにもう1品、野菜のおかずと果物や100%の野菜や果物のジュースを付け加えることをオススメします。

外食も、丼や麺類などの1品物で済ませるのではなく、できるだけ定食を注文してください。カロリーを気にしなくてもよい方は、中華料理は意外と野菜を豊富に摂ることができますよ。

と、ということで、今回のオススメレシピは1品で簡単に様々な旬の食材を摂ることができる炊き込みご飯です。

おすすめレシピ

## そらまめと菜の花の炊き込みご飯



(写真的そらまめは別茹でしたものです)

### 材 料 (2合分)

米2合 そら豆10本 菜の花30g にんじん30g  
ちりめんじゃこ20g A(酒、みりん、醤油 各大さじ1) 塩少々

### 作り方

1. 米はあらって炊飯器に入れ、水を加えて30分つけておく
2. そらまめはさやからはずし、にんじんは千切りにする
3. 炊飯器にそらまめとにんじん、水、Aを加えて軽くまぜ、普通に炊く
4. 菜の花はさっと塩ゆでて水気をきり2~3cm長さに切り、じゃことともに炊き上がったご飯にまぜる

※ そらまめは、別に塩茹でて皮をむいてご飯が炊き上がってから加えると色がよく仕上がりります。

information  
インフォメーション

## 平成27年度 同行援護従業者養成講座 受講者募集

- 日 時 : 【一般課程】 平成 27 年 9 月 20 日 (日)、21 日 (祝)、22 日 (祝)  
【応用課程】 平成 27 年 9 月 26 日 (土)、27 日 (日)
- 定 員 : 25 名
- 受講料 : 【一般課程】 18,000 円 【応用課程】 15,000 円 ※両コース受講の場合 30,000 円  
(テキスト代、演習時の交通費の一部補助含む)
- 会 場 : 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
- 主 催 : (公社) 大阪府鍼灸マッサージ師会
- 問合せ : (公社) 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.osaka.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

### 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



### 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

- ◆ 発 行 / vol.21 (春号) 平成 27 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.osaka.jp>
- ◆ メールアドレス / info@osmk.osaka.jp