

季刊誌



ええ あんばいや OSAKA

Contents

8月9日は はりきゅうマッサージの日

- ◆ 紫外線の豆知識
- ◆ 夏バテ予防におすすめ ツボ紹介
- ◆ よしこ先生の健康レシピ
- ◆ ニューストピック
- ◆ インフォメーション

8月9日は はりきゅうマッサージの日

8月9日を「はりきゅうマッサージの日」として記念日登録（平成15年11月4日）。全国各地で鍼灸マッサージ普及啓発の日として様々なイベントが開催されています。

はりきゅうマッサージの日以外にも健康に関する記念日がたくさんあります。

記念日に限らず、毎日を健やかに過ごすためにも健康を意識した生活を心がけましょう！

1月 7日	健康の日	7月 1日	こころの看護の日
1月 9日	風邪の日	7月12日	人間ドックの日
1月16日	禁酒の日	8月 1日	肺の日
2月 2日	頭痛の日	8月 7日	鼻の日
2月18日	禁煙運動の日	8月10日	健康ハートの日
2月20日	アレルギーの日	9月18日	目の日
3月 3日	耳の日	10月 7日	健康の日
4月18日	よい歯の日	11月12日	皮膚の日
5月 5日	クスリの日	12月11日	胃腸の日
5月31日	世界禁煙デー	12月28日	身体検査の日



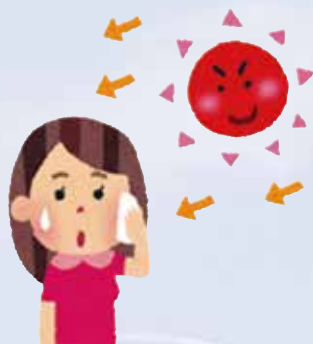
紫外線の豆知識

紫外線とは

目には見えませんが、太陽光線（電磁波）に含まれていて、「ビタミンDの合成促進」や「殺菌、抗菌」などで健康に役立つ部分もあります。

しかしその一方で、特に近年ではオゾン層の破壊が進み「有害な光線」という認識が高まり、白内障や皮膚がん、アレルギー性湿疹等の発症率を高めたり、皮膚の免疫力を低下させ感染症の原因にもなりえます。

また、女性にとって大敵でもある「しみ・しわ・たるみ」の最大の原因は自然老化ではなく、光老化（紫外線が引き起こす素肌や体内の過剰な加齢現象）であるとも言われています。



大人だけではなく、お子さまにも対策を

夏に真っ黒に日焼けした子供たちを見ると、直感的に「健康的で元気だな」と思いますよね。しかしそれは昔の話、昨今ではあまり好ましい光景だとはいえません。

紫外線の悪影響が明るみになった今、いかにして赤ちゃん、子供を紫外線から守るかを最優先に考えなければなりません。

日本では諸外国に比べ、赤ちゃんや子供への紫外線対策についての意識・対策共にかなり遅れているのが現状です。

お子さんのためにも、正しい対策を取り健やかな季節を過ごしましょう。



紫外線を防ぐ洋服の素材・色

最近では紫外線予防として日焼け止めクリームや帽子・サングラス等の様々なグッズがありますが、この時期に着る洋服の素材や色を一工夫するだけでも効果的に紫外線を防ぐことができます。

まずは素材。紫外線だけで考えれば羊毛・ポリエステルが一番ですが、通気性・吸湿性を考えると夏に適している素材とはいえません。一方、綿やレーヨンは通気性に優れている反面、紫外線を通しやすい素材になります。

そこでオススメなのが綿とポリエステルの混合素材です。通気性では綿やレーヨンに劣りますが、紫外線の8割をカットしてくれるといわれています。

次に色。特にこの季節は白や薄い色のものを好んで着ることが多いと思いますが、実は白っぽいものは紫外線の透過率が高く紫外線予防としては適したものとはいえません。紫外線対策としては考えるなら、黒や紺など濃い色のほうが紫外線を通しにくく適したものだといえます。

夏バテ予防におすすめ ツボ紹介

夏バテ予防には規則正しい生活を心がけることが一番大切ですが、いざという時に役立つツボをご紹介します。

ツボ刺激で夏バテ解消、暑い夏を乗り切りましょう！

・疲れを取る

湧 泉（ゆうせん）「土踏まずよりやや前で指を曲げた時にできるくぼみ」

陽 池（ようち）「手首にできる横じわの真ん中より小指側にあるくぼみ」

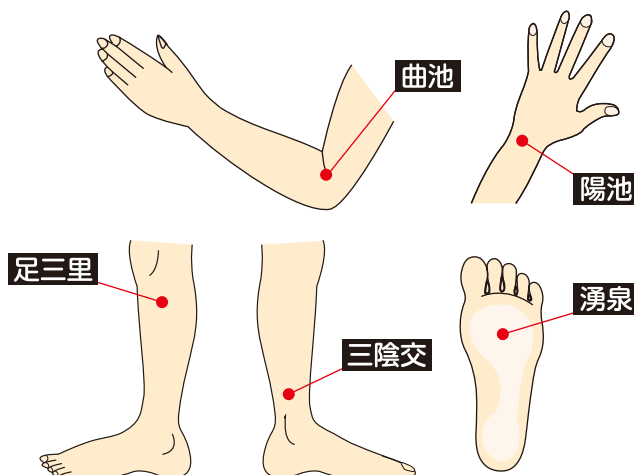
・冷房病

三陰交（さんいんこう）「内くるぶしから指4本分上の骨ざわ」

曲 池（きょくち）「肘を曲げてできるしわの先端」

・食欲不振

足三里（あしさんり）「ひざのお皿の下外側から指4本分下」



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



みなさま、こんにちは。いかがお過ごしでしょうか？

暑い時期になると、より気をつけなければならないのが貧血です。貧血になると体内でエネルギーを作り出すことがうまくできなくなり、疲れやすくなったり、動悸・息切れ・めまいなどの症状が出やすくなります。

貧血の状態になってしまうと、食事での改善は難しく、薬を飲んだり治療を受けたりしなければなりません。貧血にならないように、この時期からしっかりと鉄の多い食品と、鉄の吸収を助けるビタミンCをとりましょう。

レバーは鉄の王様ですが、同時にエネルギー代謝に必要なビタミンB群も豊富で夏ばてを防ぎます。さらに、トマトの赤色リコピンや、ビタミンCには抗酸化作用もあり、紫外線による日焼けによっておこるお肌の老化を抑えてくれます。また、トマトとともに旬の食材である枝豆には、カリウムやマグネシウムといったミネラルが豊富で、貧血や日焼け同様、この時期に気をつけなければならない熱中症を予防する働きがあります。

ということで、今回は、鉄の王様レバーとビタミンC豊富なトマト、ミネラル豊富な枝豆をさっぱりと塩レモンで和えたサラダです。

おすすめレシピ

レバーと枝豆トマトのサラダ

材 料（2合分）

鶏レバー 200g 枝豆 50g トマト 1 個
（オリーブオイル大さじ 1 生姜、セロリ、ねぎなどの香味野菜 適量）

作り方

1. レバーは血管や脂肪をとり、食べやすい大きさに切って水に 10 分ほどつけて臭みをとる。
2. 鍋に水とレバー、香味野菜、オリーブオイルを入れて 2 分くらい沸騰させ、火を消して蓋をして 20 分ほど余熱で加熱する。
3. 枝豆はゆでてさやからはずしておく。トマトは 1 口大に切る。
4. 水気を切ったレバーと 3 を塩レモンであえる。お好みでオリーブオイルを加えても。



塩レモンの作り方（レモン 1 個に対して粗塩大さじ 1 程度）

レモンを綺麗に洗って水気を取り、みじん切りにする。容器に粗塩とレモンを入れてよくまぜる。1 日ほどなじませる。

ニューストピック

去る平成 27 年 5 月 10 日（日）大阪城公園にて「2015 水都大阪アクアスロン大阪城大会」が開催され、（公社）大阪府鍼灸マッサージ師会も大会をサポート。SWIM競技の監視のほか、競技終了後の選手に対し、鍼灸マッサージによるアフターケアを行いました。大勢の選手や大会関係者の方々との交流が図れ、私たちにとっても大変意義のある活動ができました。



平成 27 年 9 月 8 日（火）～ 13 日（日）には「2015 わかやま国体」のシンクロナイズドスイミング、飛び込み競技が、なみはやドームにて開催され、そちらでも選手へのケアをさせていただく予定です。皆さんもぜひ選手たちの若さあふれる勇姿を観覧しに来てください。

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) 9月10日締切
- 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.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.22 (夏号) 平成 27 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.osaka.jp>
- ◆ メールアドレス / info@osmk.osaka.jp