

# ええあんばいや OSAKA

季刊誌



## Contents

- ◆ 第7回 府民公開講座 開催
- ◆ 府民公開講座 ピックアップ
- ◆ よしこ先生の健康レシピ
- ◆マイナンバー制度詐欺?
- ◆ インフォメーション

## 府民公開講座

～心も体も健康に～



平成27年11月15日、天王寺都ホテルに於いて、第7回・府民公開講座が開催され、200名を超える参加者で会場が埋め尽くされました。

毎年この公開講座に参加されている「お馴染み」の方々が増えており、公開講座が府民に定着し、健康に関する意識が高まっている印象を受けました。

第1講座のテーマは「新しい介護保険制度と認知症」。講師の坂口達也氏が「新しい介護制度」についての詳しい解説と、認知症に対するケア、介護

予防現場での「いきいき百歳体操」

等を紹介されると、皆さん真剣なまなざして聴講されていました。

第2講座のテーマは「東洋医学と養生」。養生とは、人生をより良く生きるための智慧と実践であって、さらには生きる喜びを実感することであり、決して不老長寿を目的としたものではないとのこと。東洋医学に示されている誰もが元気に歳を重ねられる方法について、講師の矢野忠氏が分かりやすく紹介されると、たくさんの聴講者が頷き、ユーモアを交えた説明に、終始笑いの絶えない講演となりました。



明治東洋医学院専門学校  
教員養成学科長 矢野 忠さん  
明治国際医療大学 特任教授



大阪府福祉部 高齢介護室  
介護支援課 課長補佐 坂口 達也さん

# 府民公開講座 ピックアップ。

わが国では医学の進歩もさることながら、健康志向の高まりや、予防に関する食事や運動等の情報が普及したこともあり、平均寿命は年々増加傾向にあり、2014年では男性で80.5歳、女性では86.8歳と長寿大国と言われるまでになりました。

それに伴い、平均寿命と健康寿命（介護等の必要がなく健康的に生活ができる期間）との差は約10～13年と、何らかの体の不調や精神的不安を感じながら過ごしている時間が広がっている傾向にあります。

健康長寿を目指すうえでは、この差を縮め、いかに健康寿命を伸ばせるかが今後の課題であり、そのために日々の養生は必要不可欠といえます。

## 真の『養生』とは？

もともと『養生』とは「生活に留意して健康の増進を図る」という意味ですが、「いたずらに長生きすること」ではなく、「生きている日々を愉しむこと」を目標にすることこそが本来の『養生』と言えます。

古くは江戸時代の正徳3年（1713年）に貝原益軒によって著された『養生訓』は、単なる健康法を説いた書というより、真に人生を楽しむために己の人生を全うするために長寿が必要であることを説いた書であり、「老いては心のたのしみは増していく」とも著されています。

歳を取るにつれ、楽しみよりもむしろ不安ばかりが増していくと言われる方が多い現在、『養生』で余生を愉しめるようにしたいものです。

養生には食事・睡眠・運動など様々なものがありますが、最近特に体に悪影響を及ぼすものとして「ストレス」（怒り）が挙げられます。ただ、このストレスも発想の転換次第（プラス思考）で悪いストレス（怒）から良いストレス（喜）に変えることができます。

「一怒一老 一笑一少」「一笑一若 一怒一老」（一度怒れば一つ老い、一度笑えば一つ若返る）といふわれもあるように、怒っていても老けるばかり・・・ 笑顔で若々しく健康長寿を目指しましょう！



貝原益軒像 狩野昌運画

## 『養生灸』のすすめ

健康を維持していくためには、『未病治』といって本格的な病気になる前に手当てをすることが大切です。そして昔からそのひとつとして、養生のためにお灸を普段から行う『養生灸』がなされてきました。

養生灸は、未病を防ぎ健康維持だけでなくQOL（生活の質）の向上にもつながります。



### あの有名な松尾芭蕉や坂本龍馬もお灸を愛用。。。。

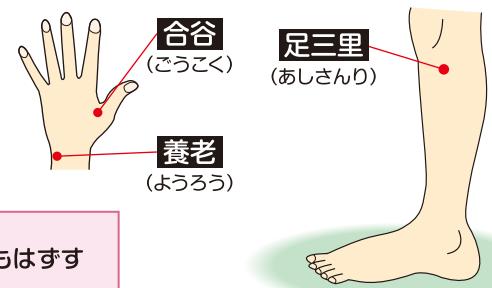
松尾芭蕉の奥の細道の序文に、「もゝ引の破（やぶ）れをつづり笠の緒付かえて、三里（さんり）に灸（きう）すゆるより・・・」とあるように、松尾芭蕉は足三里にお灸をすえながら、全国を行脚し、奥の細道を書き綴りました。また坂本龍馬も姉との手紙のやりとりの中で、お灸を愛用し日々の養生とするように書かれた手紙が残っています。昔の人々は、お灸を日々の養生として活用していたようです。

### 『養生灸』おすすめのツボ

足三里（あしさんり）「ひざのお皿の下外側から指4本分下」

合谷（ごうこく）「親指と人差し指の付け根」

養老（ようろう）「手首のシワ外側の出っ張った骨の下」



### お灸をする際の注意点

- ・入浴前後の30分は避ける
- ・汗はよくふき取る
- ・熱さが強い場合は途中でもはすす
- ・わからない場合は、鍼灸院に相談してみるのもよいでしょう！

# 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



新年明けましておめでとうございます。皆様はどのようなお正月を迎えるでしょうか？今年も皆様にとって良い年となりますよう、心よりお祈り申し上げます。

さて、正月七日に無病息災を祈って、春の七草（セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロ）を入れて炊いたお粥を食べる風習があります。春の七草にはすべて医学的、栄養学的にも納得させられる働きがあります。ナズナは野菜特有のアクがなく、鉄分を多く含み、利尿効果があると言われています。ゴギョウは鎮咳作用があり、風邪や気管支炎によいとされています。ハコベラには、利尿効果、止血作用が、ホトケノザには解熱、鎮痛作用があると言われています。これらは、この時期の風邪予防に効果的ですね。

そして、お粥を吃るのは、正月に暴飲暴食をして疲れた胃腸を整えるという意味があります。スズナ（蕪）、スズシロ（大根）の根に多く含まれるジアスターーゼ（アミラーゼ）は、でんぶんを消化する酵素で、ごはんの消化を助けてくれます。ただし、酵素は熱に弱いので、お粥にしてしまうと壊れてしまいます。ジアスターーゼをとるなら、お粥に大根おろしを加えるのが良いでしょう。また、セリは古来より健胃生薬といわれていて、胃の働きを助けてくれます。そして、にんにくにも胃液の分泌を促進する働きが、とうがらしの辛み成分力プサイシンには消化促進作用があります。そのため、少し刺激的ですが七草粥にとうがらしと一緒にくを含む、キムチを加えるとより消化が良くなるでしょう。

というわけで、今回のレシピはおろしキムチ七草粥です。



## おろしキムチ七草粥

### 材料 (2人分)

米 1/2カップ 水 3~4カップ 七草 100g  
大根 1/4本 キムチ 30g 塩 少々



### 作り方

1. 米はいで分量の水にしばらくつけてから、土鍋または厚手の鍋に入れふたをして中火で炊き始め、沸騰したら弱火でふきこぼれないようにコトコト約40分炊きます。
2. 七草または代わりの青菜は洗って細かくぎざんでおく。  
アクの強いものはさっと茹でてから細かく切り水気を絞っておく。大根はすりおろし軽く水けをきっておきます。
3. お粥が炊き上がったら2.の七草と塩を加えてしばらく蒸らす。
4. 茶わんに盛って大根おろしとキムチをのせる。



## マイナンバーに関する詐欺が発生しています！



いよいよこの1月からマイナンバー制度の運用が始まりました。便利になった反面、すでにマイナンバーに関する詐欺が多数報告されています。人へ安易に番号を教えることは、個人情報の流出であり悪用にもつながりますので、決してしないようにご注意ください。

**マイナンバーは、社会保障・税・災害対策の行政手続に必要ですが、毎日頻繁に使用するものではありません。**  
**普段は携帯せずに大切に保管しましょう！**

税務署や市・区役所などから「あなたのマイナンバーを教えてください」といった電話やメールでの問い合わせは絶対にありません。また、家に訪問して聞かれることもありません。

マイナンバーを使ってお金を振り込んだり、還付金を受け取ったりすることもありません。

※ ご不明な点は、「特定個人情報保護委員会」のホームページまたは内閣府マイナンバーコールセンター（0570-20-0178）へお問い合わせください。

information  
インフォメーション

点訳奉仕者養成講座 受講者募集

3月30日締切

- 日 時：平成28年4月13日～6月29日の毎週水曜日（5月4日、6月1日は除く）全10回  
午後2時～4時
- 対 象：大阪府民
- 定 員：20名（先着順）
- 受講料：無 料 ※テキスト代として1,080円（税込）
- 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：（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について、府民の皆様からのお問い合わせ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.24（冬号）平成28年1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