



季刊誌

ええ あんばいや OSAKA

Contents

- ◆ 毎日いきいき、百歳体操！
- ◆ 五月病をふきとばそう！
- ◆ ツボ押しでかんたんリフレッシュ
- ◆ 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

毎日いきいき、百歳体操！

各地で様々な介護予防体操が開催されている中、「いきいき百歳体操」が注目されています。準備体操、おもりを使った筋力運動、整理体操の3つの運動を行ない、高齢者でも安全に筋力アップが出来る運動です。

取組み始めて2年になるという、大阪市内の福祉会館へ突撃インタビュー！



最高齢は
93歳の方！



齋藤さん

始めてすぐの時は、普通かなあ…と
思ってたけどね…。

体操をするようになり足の筋力がついてきたよ。
昨日も8,000歩、歩いたけど平気だよ！
ワイワイみんなと話せるのが楽しいし、
アドバイザーの先生にももらった
ツボの資料を家で貼って実践しているよ。

(新東三国社会福祉会館 協力：新東三国地域活動協議会)



渡辺さん

最初は上半身の
運動がしんどかったけど、
今はおもりを2ついれても楽々よ。
最近、ふくらはぎの筋肉がひきしまっていました。
毎週、皆さんと顔を合わせるのが
とっても楽しいです。



大阪府も推奨している「いきいき百歳体操」。大阪府鍼灸マッサージ師会は「いきいき百歳体操」を活用し、今年度から地域の介護予防に取り組みます。大阪で馴染みやすいようアレンジした「いきいき百歳体操 大阪編」を近日公開予定です。

五月病をふきとばそう！

こんな症状ありませんか？

- ・人と会うのが面倒くさい
- ・マイナス思考になり、クヨクヨ悩むことが増えた
- ・朝起きられない、又は寝つきが悪くなった
- ・身なりに気を使うのが面倒になり、そのまま出かけることが多い
- ・通勤、通学をする際、体調が悪くなる
- ・好きだった趣味をやるのも億劫になった
- ・朝になると極度の憂鬱状態になり、遅刻や欠勤が増える
- ・無意識に他人の呼びかけや挨拶に無反応になった
- ・ケアレスミス（不注意によるミス）が増えた
- ・いつも読んでいた雑誌やテレビ番組を見たくなくなった

「五月病」は今や5月だけにあらわれる症状ではなく、特に新社会人の間では6月ごろに多発し、「新五月病」「六月病」とも呼ばれています。

！ 日々の疲れやストレスから一時的に心身に不調を感じることは誰にでもあります。こうした不調が5個以上該当また2週間以上続くようときには、五月病かもしれません。早めに病院で相談しましょう。

五月病にならないために・・・

まずはストレスをためすぎないこと。とはいえストレス社会といわれる現在、今やストレスは大なり小なり誰もが抱えるものとなり、ストレスなしに生活を営むことは困難です。

そこで必要なのが、ストレスとうまく付き合っていくことです。まずは上記のようなストレスサインを知り、早めの対処が大切です。音楽でも聴きながらひとりの時間を満喫するという方もいれば、みんなで集まりたわいもないことを話すのが良いという方、ジムなどで体を動かすと良いという方もいれば、読書や趣味に没頭すると良いという方など、ストレス解消法は人それぞれ違います。日ごろから自分なりの解消方法を見つけておくようにしましょう。

ここでおすすめセルフケアをいくつか紹介します。自分なりの解決方法が見つからないという方はこちらから始めてみるのも良いでしょう。くれぐれも睡眠や食生活には気を配り、規則正しい生活を心がけるようにしましょう。



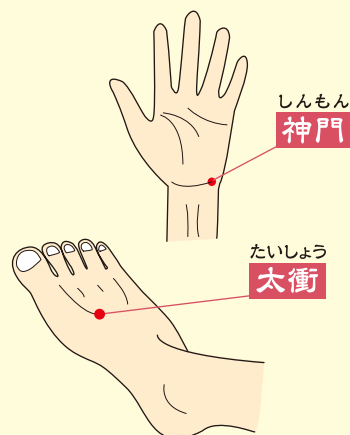
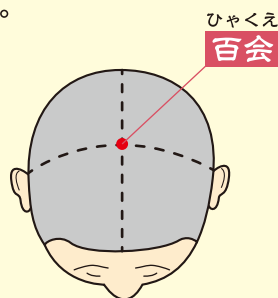
- ・体を動かす
- ・今の気持ちを書いてみる
- ・腹式呼吸を繰り返す
- ・なりたい自分に目を向ける
- ・音楽を聴いたり歌を歌う
- ・失敗したら笑ってみる



ツボ押しでかんたんリフレッシュ

ストレスなどで気分がすぐれない、やる気がおこらないなど気分転換したいときにはツボ押しでかんたんリフレッシュ。おすすめのツボをご紹介します。

- ・百会（ひゃくえ）
「目の中間と左右の耳を結ぶ交点、頭のとっぺん」
- ・神門（しんもん）
「手首の横じわの小指側、少しくぼんだところ」
- ・太衝（たいしょう）
「足の親指と人さし指の骨の交点」



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。2016年も早3か月が過ぎ、4月に入りました。入学や就職、異動、一人暮らしなど新しい環境へ踏み出された方も多いと思います。この時期は新生活や新年度への期待があり、やる気がある一方で、大きな環境の変化に適応できないということもあるでしょう。人によってはうつ病に似た症状が5月のゴールデンウィーク明け頃から起こることもあり、「五月病」と呼ばれます。医学的には「適応障害」と診断され、治療が必要となります。

主な症状としては、抑うつ、無気力、不安感、焦りなどが特徴的で、不眠、疲労感、食欲不振、やる気が出ない、人との関わりが億劫になるなどが多いようです。性格的に、生真面目で仕事や勉強をめいっばい頑張らなければならないと思いつめ込むような人に多くみられます。仕事や勉強自体が自身の中で解消できないくらいストレスとなってしまうよう、適度に運動や趣味を楽しむなどストレス解消をすることが大切です。

材料 (2人分)

鶏レバー 200g パプリカ (赤・黄ピーマン) 2個 にんじん 1/4本
 A (ケチャップ・酒 各大さじ 1/2)
 B (しょうゆ・酢・水で1カップ、砂糖・ゴマ油各大さじ1
 薄切りレモン 4枚)

作り方

- 1、鶏レバーは血の部分を取り除き、Aをまぶしつけておく
- 2、パプリカは種を除いて一口大の乱切り、にんじんも同じ大きさの乱切りにする
- 3、ボールにBをあわせておき、フライパンに油を熱して野菜をいため、Bに浸ける
- 4、同じフライパンでレバーをいためて火が通ったらBに加えてさらに味がなじむまで約5分間漬けてからいただく。

おすすめ
レシピ

レバーと野菜の甘酢漬け

ニュース
トピック

大阪府立急性期・総合医療センター内でハンドマッサージ

大阪府立急性期・総合医療センター（住吉区）リハビリテーション病棟に入院中の方に対する、ハンドマッサージ（ハンドケア）が注目されています。

大阪府鍼灸マッサージ師会に協力要請があり、毎月第2・4木曜日に国家資格を持つマッサージ師が訪問し、入院中の方と会話をしながら、やさしくハンドケアを行うことで、不安や苦痛などのつらい心理状態に対する心のケア、手に触れる温かさ、癒し、やすらぎを促進し、心身ともにリラックス効果が得られるというもの。

マッサージを受けるのは初めての方も多く、心地よさにウトウトとされる方、喜びのあまり涙を流される方などさまざま。予約が取りづらくなるほど好評となっているようで、今後の展開にも期待したいところです。



information インフォメーション

パソコン点訳講習会 受講者募集

6月29日 締切

- 日 時 : 平成28年7月6日～8月3日、毎週水曜日(全5回)
午後2時～4時
- 対 象 : 点字基礎講習修了者、ないしは同等経験者
- 定 員 : 5名(先着順)
- 受講料 : 無 料
- 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 : (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.25(春号)平成28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