

ええあんばいや OSAKA

季刊誌



Contents

- ◆ 災害支援ボランティア活動
- ◆ ラニーニャ現象？ 猛暑に注意！
- ◆ 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

災害支援ボランティア活動

平成28年(2016年)4月14日(月)に発生した熊本地震における災害で被災された皆さんに、心よりお見舞い申し上げます。

全日本鍼灸マッサージ師会、日本鍼灸師会では、地震発生後に災害対策本部を設置し、被災された皆さんに対する支援活動を行っております。災害時における避難所生活は、非常に大きなストレスを伴うもので、被災された方々は心身ともに疲労され、健康状態の悪化が懸念されています。

第1次医療の緊急医療チームの活動が撤退して以降は、中長期的な支援が必要となり、避難所の不自由極まりない生活に加え、断続的に起こる地震による恐怖心や先の見えない不安感などのストレスも大きい方々に対し、鍼灸マッサージ師が行うボランティア施術は心身のケアに役立ち、大変喜ばれているとの報告が上がっておりまます。



東日本大震災 避難所におけるケア

熊本地震支援 避難所でのケア活動

(公社)大阪府鍼灸マッサージ師会は災害ボランティアをはじめ、スポーツボランティアや医療・介護に関するボランティアなど、様々なボランティア活動に積極的に取り組んでいます。

ラニーニャ現象？ 猛暑に注意！



今年は、地球の赤道付近から南米にかけて海面水温が上昇する「エルニーニョ現象」が収束し、夏ごろには逆に海水温が平年より低下する「ラニーニャ現象」が起こる可能性があると気象庁が発表しました。日本の夏が猛暑になるという予想をしています。

同様の現象が起きた2010年は「今年の漢字」の第一位に「暑」が選ばれるほど記録的な暑さになりました。日本の夏の平均気温が過去最高となりました。

ここ数年も暑い夏が続いているが、今年は特に猛暑対策を万全に・・・

近年では屋外に限らず室内における熱中症も多発しており、室内であってもこまめな水分補給と温度・湿度調節等が大切です。特に高齢者や乳幼児は温度に対する感覚が弱くなったり、体温調節機能が十分に発達していないなど室内でも熱中症にかかりやすいといわれています。過度の節電や「この程度なら大丈夫」と我慢したりせず、風通しを良くしたりエアコン・扇風機を利用するなど適度な室温を保つように心がけましょう。



熱中症対策 重症度に応じ適切な処置を

熱中症はかつて、熱けいれん、熱疲労、熱射病、熱失神の4つに分類されていましたが、重症度・対処法が分かりづらかったため重症度によるI～III度の分類に改められました。重症度に合わせ適切かつ迅速な処置が大切です。

| 分類 | 重症度 | 症 状 | 対 処 |
|-------|-----|------------------------------|--|
| I 度 | | めまい、失神、こむら返り、手足のしびれ | <ul style="list-style-type: none"> ■ 涼しい場所に移動 ■ 衣服をゆるめる ■ 足を高くして寝かせる ■ 体を冷やす ■ 水分・塩分を補給する |
| II 度 | | 頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感 | <ul style="list-style-type: none"> ■ I度の処置に加え、自分で水分・塩分が取れないようならすぐに病院へ |
| III 度 | | 意識障害、けいれん、呼びかけへの反応がおかしい、体が熱い | <p>すぐに救急車を呼ぶ。</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 救急車が到着するまでは、I度の処置をする |

ツボ刺激で熱中症対策

熱中症にならないように水分補給や食べ物、温度調節、体調管理など自己管理が大切です。それに加え、ツボを刺激することで吐き気やめまい、倦怠感といった症状を和らげることができます。

人 中 (じんちゅう) (水溝 すいこう)
「鼻の下のくぼみ」

内 関 (ないかん)
「手首の横じわから指3本分」

湧 泉 (ゆうせん)
「足の指を曲げてできるくぼみ」



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



皆さん、こんにちは。毎日暑い日が続きます。いかがお過ごしでしょうか？夏ばてや熱中症になどなっていませんか？この季節になると、毎日のように熱中症予防のためのアナウンスがいたるところで流れていますが、発生件数は増え続けているようです。地球環境が大きく変わり、気温だけではなく様々な要因が熱中症の発生件数を増加させているため、根本的な原因を早急に改善することは難しいとは思いますが、せめて一人ひとりが普段の生活の中で予防や対策を心がけることが大切なのではないでしょうか。

熱中症の対策として、よく水と一緒に塩分を摂りましょう！と言われますが、「塩分」というのは「塩」のことではなく、体内で電解質として存在しているナトリウム、カリウム、カルシウム、マグネシウムなどのミネラルのことをいいます。特に日本人は普段の食生活で塩は摂りすぎていますので、ナトリウムは摂取できているのですが、カリウム、カルシウム、マグネシウムは不足しがちな栄養素です。

材料（2人分）

モロヘイヤ 1束（約 50g） 納豆 1 パック（約 40g）
しらす干し 15g 白菜キムチ 20g
納豆についているだししょうゆ 1 パック分

作り方

- モロヘイヤは沸騰したお湯でさっとゆで、水気を絞って千切りにする
- 白菜キムチもモロヘイヤと同じ太さに切る
- 材料を混ぜ合わせ、器に盛る

カリウムは海藻類、イモ類、果物、野菜などに、カルシウムは乳製品、小魚、海藻類などに、マグネシウムは豆類、海藻類、穀実類などに多く含まれます。これらの食品を毎日の食事で意識して摂ることで、こまめな水分補給や服装での体温調節など、他の熱中症対策も常に意識することができるようになるのではないかでしょうか。

今回のレシピは、旬でカリウムを多く含むモロヘイヤとマグネシウムを多く含む納豆、カルシウムを多く含むしらす干しのキムチ和えです。キムチのとうがらしが食欲を増進して夏ばて予防にも働きます。

おすすめ
レシピ

モロヘイヤと 納豆のキムチ和え



ニュース トピック

水都大阪アクアスロン大阪城大会 ボランティアに参加

6月5日（日）、「2016 水都大阪アクアスロン大阪城大会」が開催され、昨年に引き続き、大阪府鍼灸マッサージ師会の有志 10 名が選手のケアに参加しました。

桜ノ宮ビーチをスタートして大川を 1,100m スイム、330m ウォーク移動の後、大阪城公園内を 10,000m ラン。ゴール地点では、スイム監視を終えて集合した本会スタッフが、約 50 名の選手に、マッサージや鍼、ストレッチングなど施術を行いました。

7月10日（日）には、「大阪トライアスロン舞洲大会」に参加します。



information インフォメーション

平成28年度 同行援護従業者養成研修講座

受講者募集

一般課程 ●日時：平成28年9月17日(土) 18日(日) 19日(月・祝)

●受講料：18,000円

応用課程 ●日時：平成28年10月1日(土) 2日(日)

●受講料：15,000円

両課程で 30,000円(テキスト代含む)

●定員：25名

問合せ (公社)大阪府鍼灸マッサージ師会事務局 ☎ 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は…

- 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.26(夏号) 平成28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