

季刊誌



# ええ あんばいや OSAKA

## Contents

### 府民公開講座

- ◆ 痩せたい? 太りたい?  
秋がポイントです!
- ◆ ツボ刺激でさらに代謝アップ!
- ◆ よしこ先生健康レシピ
- ◆ ニューストピック
- ◆ インフォメーション

## 第8回 府民公開講座

入場無料 (定員 250名) 先着順

### 第1講座

### タンパク質を摂りましょう! ~ロコモケア~

味の素(株) 大阪支社営業企画 グループ広報学術担当

これからの長寿社会に向けて、食品企業ならではの健康寿命延伸のための取り組みについてご講演いただきます。

### 第2講座

### 健康と適正運動強度

(株)公園マネジメント研究所 所長  
(一社)日本スロージョギング協会 顧問 小野 隆さん

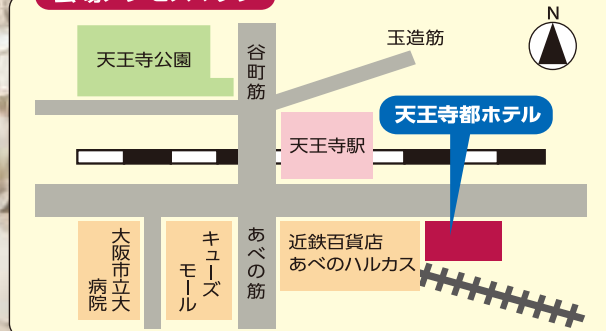


健康づくりの取り組みが高く評価され、昨年「第1回 大阪府健康づくりアワード」最優秀賞を受賞された「大阪府、公園からの健康づくり」推進グループ。

ニコニコペース理論に基づくスロージョギングを導入し「国民の健康を公園が支える」ことを目指して健康づくりに取り組まれています。

日時：平成28年11月20日(日)  
午後1時～4時(12時30分開場)  
会場：天王寺都ホテル6階 吉野東の間

### 会場アクセスマップ



府民の健康づくりには、行政、医療・介護・福祉の分野以外にも、さまざまな企業・団体が協力しています。是非この機会に、いつもとは違った目線から、健康を考えてみませんか?

# 痩せたい? 太りたい? 秋がポイントです!

実りの秋、食欲の秋といわれ、ダイエットしたい人には苦しい季節に思われがちですが、今から実はチャンスでもあるのです。

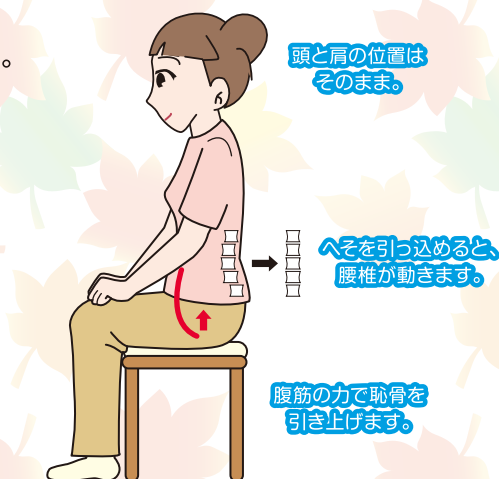
寒くなると身体は体温を一定に保つため、よりエネルギーの燃焼に努めなければなりません。代謝の量は夏より冬が盛んになるのです。よって秋はその準備期間といえます。

燃焼をより多くする運動には、ポイントがあります。体の末端ではなく、背骨のある体幹をより動かすことで、大きな筋肉を動かさせることができます。そこで座ってできる簡単な運動を一つ紹介しましょう。

## ワンポイントエクササイズ

椅子に座って背もたれから上半身を離し直立させた状態で、へそをゆっくり前に突き出すようにします。そうすることで腰椎が反ってくるのがわかります。肩や頭の位置をそのままにして、今度は逆にへそを後ろに引き込むようにします。お尻と腹筋にぐっと力が入り、腰椎はまっすぐな状態になります。

**頭や肩が動くと、ダランとゆるんでしまうだけなので注意!**



いかかでしょうか? 「背骨を動かす」というのは案外していなかったな、と思われたかもしれません。痩せているのが嫌で太りたいという人も、体幹を動かすことで夏に弱った胃腸の動きを高める効果が期待できます。運動は適切な食事と同様、痩せたい人太りたい人どちらにも必要で有益です。

このような運動は、脊椎やその周辺に特別な疾患がない限り誰でもする価値がありますが、痛くてできないという人は無理をせず必ず専門家に相談してください。

## ツボ刺激でさらに代謝アップ!

エクササイズに合わせ、ツボ刺激を加えることでさらに代謝アップが期待できます。冬の冷え性対策にもぜひお試しください。

**命門 (めいもん)** 腰椎2番と3番の間。へその真後ろあたり  
代謝を高め、身体の熱産生を助けます。

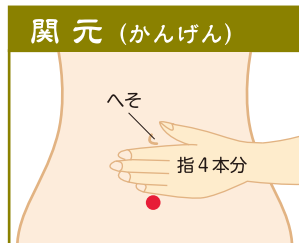
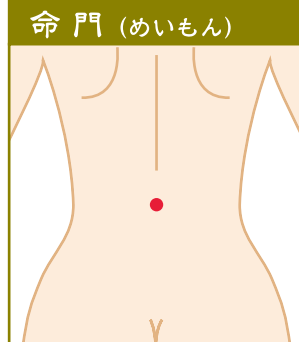
家庭での方法—お腹が冷えたり、おしっこが出にくい人は温灸器やドライヤーなどで温めて、お腹まで暖かさがしみわたるようにします。暑がりの人は、周辺がしばしば固くなっておりますので、ゆっくり押さえながら曲げ伸ばしをします。

**関元 (かんげん)** へそから指4本分下がったところ  
腸を温め、身体の血の量や巡りを正常化します。

家庭での方法—貧血気味の人、痩せて冷え症の人は温灸器や湯たんぽなどで温めて、腰まで暖かさがしみわたるようにします。



ドライヤーや湯たんぽを使用する際は低温やけどに十分注意しましょう。  
また、詳しく知りたい方は専門家の指導を受けてください。



# 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



皆さまこんにちは。過ごしやすい季節になりました。健康のために何か行動を起こすのにより季節です。

日本人の健康の保持・増進・生活習慣病の予防を目的として、摂取するエネルギー量と各栄養素の適正量の基準値として日本人の食事摂取基準が示されています。この基準値は、5年ごとに改定され、昨年示された2015年版が最新版となっています。

この2015年版からコレステロールの摂取量の設定がなくなりました。コレステロールは食事で摂取した分の40～60%が吸収されますが、実はその3倍から7倍の量が体内で毎日作られています。さらに、摂取量が多いときは体内の合成量は減少し、摂取量が少なくなると合成量は増加します。そのため、食事からのコレステロール摂取量が直接血液中のコレステロールの増加につながらないとの理由から、基準値の設定がなくなったということです。

## 材 料 (2人分)

さんま 2尾、小麦粉 適量、揚げ油 適量  
きのこ (しめじ、まいたけ、シイタケなどお好みで) 100g  
なす 1本、炒め油 小さじ1  
つけ汁 (酢 大さじ3、砂糖 大さじ1、酒 大さじ1  
水 (またはだし汁) 大さじ2、しょうゆ 大さじ1  
赤唐辛子 (鷹の爪) 小口切りにして1本、ねぎ 少々

## 作り方

1. さんまは頭と内臓をとり、食べやすい大きさにぶつ切りにして小麦粉をまぶす。きのこは小房にわけ、なすはいちょう切りにして水につけ、水けをきっておく
2. つけ汁の材料をあわせておく
3. フライパンに炒め油を熱し、なすときのこをさっと炒めて2のつけ汁を加えてひと煮立ちさせてバットに移す
4. さんまを低温でゆっくりと揚げて3に移して浸け込み、最後に器に盛り、ネギの小口切りをちらす

おすすめ  
レシピ

## さんまときのこの南蛮漬け



## いきいき百歳体操 大阪バージョン完成!



米国国立老化研究所が推奨する運動プログラムを参考に、平成14年に高知市が開発した「いきいき百歳体操」は全国的に普及し、大阪府も推奨しています。

大阪府鍼灸マッサージ師会では、地域や家庭でできる介護予防として「いきいき百歳体操」を活用するために「いきいき百歳体操・大阪バージョン」DVDを作成しました。個人・団体を問わず、どなたでもお求めいただけますので、是非入手してお役立てください。(500円・送料無料)

お問合せ：大阪府鍼灸マッサージ師会事務局

TEL 06-6624-3331

## information インフォメーション

### 視覚障がい者向けパソコン講習会 受講者募集

- 日 時 : 平成28年11月2日～12月7日 (11月23日を除く) の毎週水曜日 (全5回)  
午後2時～4時
- 内 容 : パソコンの初級からインターネットを使っているいろんな事を体験する
- 対 象 : 大阪府内に居住する視覚障がい者
- 定 員 : 5名 (先着順)
- 受講料 : 無 料
- 締 切 : 平成28年11月2日 (水)
- 会 場 : 大阪府鍼灸マッサージ会館 2F 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](mailto: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.27 (秋号) 平成28年10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](mailto:info@osmk.osaka.jp)