



季刊誌

ええ あんばいや OSAKA

Contents

- ◆ 暑さに負けないために!
- ◆ 上手に汗をかくために!
こどもと大人の違い
- ◆ 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

暑さに負けないために!



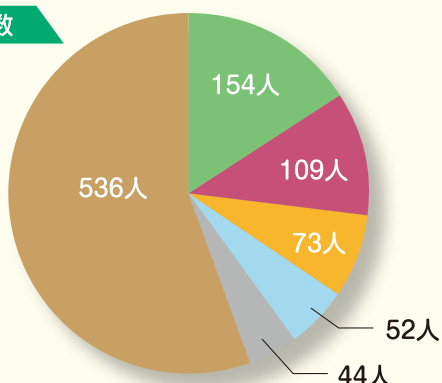
厚生労働省によると、平成27年に熱中症が原因で大切な命を落とされた方が、全国で968人いたと言われています。都道府県別でみると、東京が154人、ついで大阪が109人と他府県に比べ圧倒的に多く、この二大都市だけで全体の4分の1以上を占めています。

この背景には単に人口の多さだけでなく、都会生活での様々なリスクが関係しているのかもしれませんが。年齢別では65歳以上が781人(約80%)となっており、全体数も年々増加傾向にあります。

高齢になるほどリスクが高くなりますが、軽症のものも含めれば子供を含む若年層にも多く発症しています。予防は暑いところで無理をしない、水分(ミネラルと一緒に)をこまめに取るということにつきますのですが、とはいえ冷房の効いた部屋にずっといると、それはまたそれで問題があります。エアコンの普及で、身体の天然冷房機能である発汗能力が、現代人は昔の人より落ちているからです。

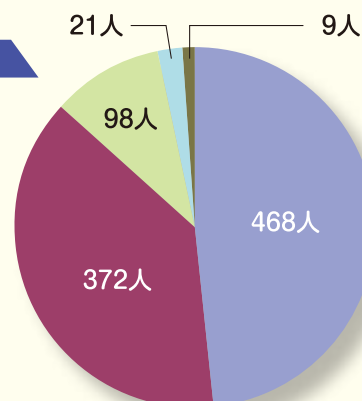
都道府県別死亡数

東京
大阪
兵庫
神奈川
千葉
その他



年齢別死亡数

80～99歳
60～79歳
40～59歳
20～39歳
その他



上手に汗をかくために！ こどもと大人の違い

もともと人間は誰もが同じくらいの数の汗腺を持って生まれているのですが、実際に汗をかくことができる汗腺（能動汗腺）は、3歳までにどれだけ暑さにさらされたか、汗をかけたかで数が決まります。なのでこの時期までに、必要以上にエアコンを使いすぎると、能動汗腺が出来ずに暑さに弱くなる可能性があるのです。小さいお子さんは夏でも外で遊びたがります。大人が責任を持って見守ることで、暑さに強いからだを作ってください。



能動汗腺が決まってしまった大人でも、暑さに徐々に慣れることで今ある汗腺の働きが上がっていきます。それを暑熱順化といいます。昔であれば季節の巡りで当たり前に行っていたのですが、エアコンが普及したうえに、最近は春と秋がどこかへ行ってしまって、夏と冬しかないような年も多く、暑熱順化しにくくなっているようです。意識的に外出や運動の機会を作り、汗をかく練習を夏の前からするのもよいでしょう。もちろん、**体質、体力、体調にあわせて無理をせず、水分補給は忘れないで**おこなってください。

からだの冷えは夏こそ注意！

一般的にからだは冬に冷えやすいと思われがちですが、からだにとっては夏こそ油断大敵です。

冬場は寒さのあまり厚着をしたり暖かいものを飲んだりお風呂に長く浸かったりとかからだを温める場面が多いですが、夏場はその逆で暑さのあまりクーラーや冷たい飲み物、シャワーですますなどからだを冷やすことが多く、1日を通し温めるという行為を一切しない場合が多くなります。

1日の疲れを取る、1日1回はからだを温めるという意味からも、入浴はシャワーですますのではなく湯船に浸かるよう心がけましょう！



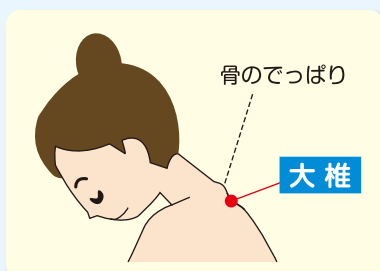
ツボ紹介

経穴（ツボ）の中には、発汗を促す効果が知られているものがありますが、一般の方が扱うのは難しいため、冷房で冷え過ぎた身体を元の状態に戻すためのツボを紹介します。

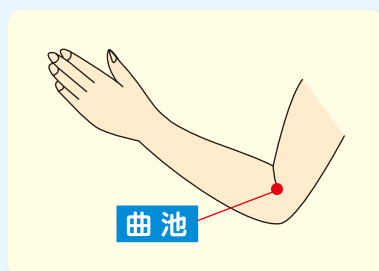
大 椎（だいつい）… 首を前に倒し一番出っ張る骨の下

曲 池（きょくち）… 肘を曲げてできるしわの先端

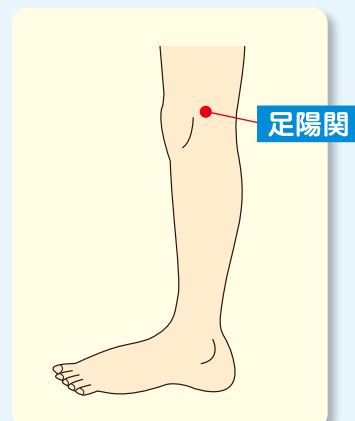
足 陽 関（あししょうかん）… 膝のお皿の高さで太ももの外側にある太いすじの後ろ



大椎は手のひらや指の腹で横にこすります



曲池、足陽関は筋肉を軽く揉むようにしてから、手足や身体全体を動かしてください。



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



皆様こんにちは。今年も暑い夏となりそうです。いかがお過ごしでしょうか？

7月は文月。短冊に歌や字を書いて、書道の上達を祈った「七夕」に因んで「文披月（ふみひらづき）」からそう呼ばれるようになったとの説があります。また、穂が見えるようになる頃から、「穂見月（ほみづき）」が転じたという説も。

その、7月の代表的な行事の七夕は、旧暦の7月7日の夜に行われる行事で、星祭りとも呼ばれる、五節句の1つです。

牽牛星（けんぎゅうせい、わし座のアルタイル）と織女星（しょくじょせい、こと座のベガ）に基づいた中国の星祭りと、日本古来の農耕儀礼や祖霊信仰が結びついたと言われていいます。願い事を短冊に書いて笹竹に吊るす風習は、竹竿に糸をかけて裁縫や習字の上達を星に願ったという中国の乞巧奠（きつこうでん）から伝わり、平安時代の貴族たちがこれをまねて、葉に歌を書いたのが始まりとされています。

牽牛と織姫が1年に1度出会える日との伝説から、星がきれいに見えるお天気が気になりますね。皆様はどのような願い事を短冊に託されるのでしょうか？

材 料 (2人分)

セロリ・エリンギ・にんじん・ピーマン（パプリカ）など
お好みの夏野菜 各30g

漬け汁

酢・水 各大さじ2、しょうゆ 小さじ1、カレー粉 小さじ1/2

作り方

- 1、漬け汁を合わせておく。
- 2、野菜を食べやすい大きさに切り、グリルで焼き、火が通ったら熱いうちに漬け汁に約10分漬ける。

また、7月の食べ物の代表格は土用の丑の日に食べるうなぎですね。夏の土用は、1年の中で最も暑さが厳しいとされる時期にあたるため、江戸時代にはこの期間の丑の日を「土用の丑の日」と重視し、柿の葉などの薬草を入れたお風呂に入ったり（丑湯）、お灸をすえたり（土用灸）すると夏バテや病気の回復に効き目があるとされていました。

うなぎを食べる風習は、江戸時代の学者、平賀源内が知り合いのうなぎ屋さんが夏はうなぎが売れないと困っていたのを見て、店の前に「土用丑の日、うなぎの日」という貼り紙をしたのがきっかけのようです。もちろん、うなぎはビタミンAやビタミンB群、カルシウム、鉄などの栄養たっぷりですから、夏ばて予防には効果大です。

今回のレシピは、こってりのうなぎの蒲焼にもぴったりな、さっぱりだけど少しパンチの効いた夏野菜のお浸しです。

おすすめ
レシピ

夏野菜のカレー風



ヘルシージョイフェス with フィンランドでマッサージケア活動!

5月20日(土) 服部緑地公園 集いの原っぱ(豊中市)にて「公園からの健康づくりネット」が主催するヘルシージョイフェス with フィンランドが開催され、老若男女問わずたくさんの方が健康プログラムの体験に来場されました。

当日は晴天に恵まれ気温30度という厳しい暑さとなりましたが、大阪府鍼灸マッサージ師会が設置したマッサージ体験ブースは終始受付が途切れることなく、健康プログラムに参加された方々を中心に、約130名の方にマッサージを体験していただきながら、日頃の身体の使い方や疲労回復のためのストレッチの指導など、健康に関するアドバイスを受けていただきました。

中には催しに参加していた学生や親子連れの小学生といった若い世代、また外国人の方もおられ、英語が分からないといったハプニングもありましたが、多くの皆様に健康への関心を高めていただくことができたケア活動となりました。



information インフォメーション

★ 夏フェス!! 健康子どもまつりに行ってみよう!

平成 29 年 8 月 6 日 (日)

夏休み! お子さまと一緒にふれあいながら、子どもの健康について考えてみませんか。



● おまつりコーナー

子どもが楽しめるスーパーボールすくい、わなげ、魚釣りゲーム、コイン落とし、ボールプールなど色々あります! 各コーナーでスタンプを集めると、お菓子がもらえるよ! (先着100名)

● イクメンパパ & 新米ママさんのためのベビーマッサージ

- 10: 00~ ベビーマッサージ、小児はりのお話
10: 30~11: 30 お子様とベビーマッサージ体験 小児はり 相談・体験コーナー
11: 30~12: 30 特別講演「スキンシップで深まる親子のきずな」 助産師 中野博美先生 (大阪府助産師会 出張専門助産院うまうま)
13: 30~14: 30 教育講演「新生児科医からみた子どもの発達障害」 医師 伊藤裕也先生 (日本小児科学会専門医)



会場 : 大阪市阿倍野区昭和町 2-10-5 大阪府鍼灸マッサージ会館

平成29年度 同行援護従業者養成講座 受講者募集

一般課程

- 日 時 : 平成 29 年 9 月 16 日 (土)、17 日 (日)、18 日 (祝)
- 受講料 : 18,000 円

応用課程

- 日 時 : 平成 29 年 10 月 7 日 (土)、8 日 (日)
- 受講料 : 15,000 円

両課程で

- 受講料 : 30,000 円 (テキスト代を含む)
- 定 員 : 25 名 (先着順)

問合せ

(公社) 大阪府鍼灸マッサージ師会事務局 TEL. 06-6624-3331

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】 大阪府保健医療企画課

TEL 06-6944-9171

季刊誌

ええ
あんばいや
OSAKA

- ◆ 発行 / vol.30 (夏号) 平成 29 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