

ええあんばいや 季刊誌 OSAKA



2017
秋号
Vol.31

Contents

府民公開講座

- ◆ 91回目のスポーツの秋
- ◆ ツボ紹介
- ◆ 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

第9回 府民公開講座

入場無料(定員250名)先着順

第1講座

超高齢社会に生きる東洋医学の知恵

～認知症と鍼灸～

明治東洋医学院専門学校 教員養成学科長 矢野 忠氏

第2講座

プロバイオティクスで快腸生活

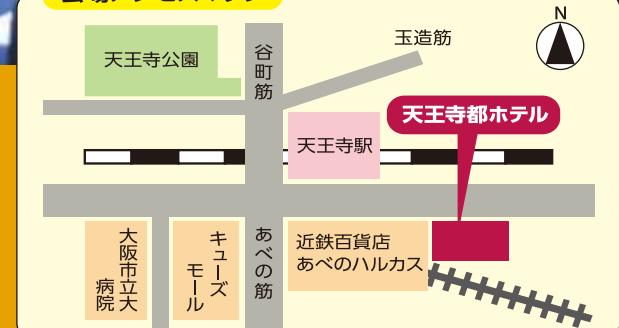
～健やかな腸内環境をめざして～

近畿中央ヤクルト販売株式会社 広報業務部 広報課 専任課長 村上 昌子氏

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？

- 日 時：平成29年11月19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 吉野西の間

会場アクセスマップ



91回目のスポーツの秋

「スポーツの秋」という言葉が一般的に広まったのは、昭和39年（1964）の東京オリンピック後のようにですが、一説によると、最初に使われたのは昭和2年（1927）9月25日の朝日新聞の見出しだそうです。そのひと月前には、当時の逓信省の簡易保険局にラジオ体操普及の提案が出され、翌年10月には国民保健体操として発表されています。

90年もの間、ラジオ体操が国民の教育や生活に定着して、この間に様々なエクササイズが発案され、特にここ20年ほどには、人体の運動に関する科学的な研究（バイオメカニクス等）が飛躍的に進んでいます。少し検証してみましょう。

ラジオ体操の動きには、二つの特徴があります。

- ① 股関節と肩関節の動きが中心になっている。
- ② 手や頭が弧（円）を描く軌道になっている。

①の肩と股関節による動きは、大きなモーションを生みますが、体幹の背骨や肋骨はあまり動かされていないことがあります。背骨、肋骨を動かすことは体重移動に非常に重要な役割を果たしますが、それにつながる運動は第1にも第2にも無いようです。

②の弧を描いた動きというのは、上肢を伸ばしたまま回す運動や、下肢を伸ばしたまま上半身を前後屈したり、大きく回したりする運動のことです。これはスポーツでも肉体労働を含む日常生活においても、まずは見ることのない動きです。なぜなら、何か重いものを動かしたりする場合に、手は必ず最短距離である直線を選びますし、起立、歩行、跳躍など体全体を移動する運動でも、先端である頭ができるだけ直線を描くように努めるのが常だからです。

ラジオ体操は誰もが知っている体操で、簡単にできる運動という面で長年にわたり国民の健康に寄与してきましたが、身体にとってやや不合理な部分や、高齢者には負担のかかる動きを強いている部分もあります。元気な人には、その不合理さこそが、脳や筋肉に良い刺激を与えると言っている専門家もいます。

2回目の東京オリンピックが開催されるにあたり、この国民的体操の在り方についても90年の時を経て、議論が深まるこことを期待したいですね。



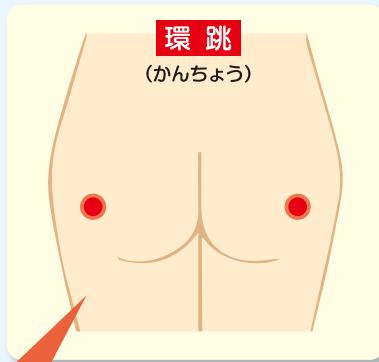
ツボ紹介

スポーツをするとき、また普段の生活の中でも無理なく体を動かすために効果的なツボを紹介します。

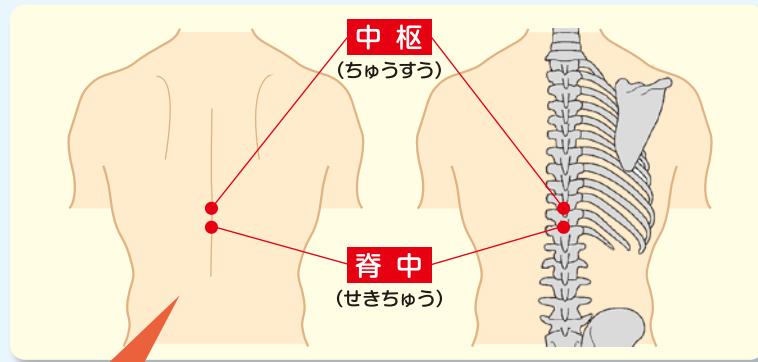
環跳（かんちょう）…お尻にキュッと力を入れたときにできるくぼみ

脊中（せきちゅう）…背骨のちょうど真ん中あたり（第11・12胸椎の間）

中枢（ちゅうすう）…脊中の少し上（第10・11胸椎の間）



環跳は常に負荷や緊張が強いられている
臀部の筋を調整します。
握りこぶしで押すと刺激しやすいです。



脊柱・中枢のツボの部位は背骨が動く際に
最も可動しやすい部分でツボをカイロなどで温めた後に、
身体を左右に捻ることで動きが良くなります。

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。10月は神無月。日本中の神様が、出雲の国（島根県）に集まり会議を開き、他の国には神様がいなくなってしまうことから「神無月」と呼ばれ、出雲の国では「神在月（かみありづき）」と呼ばれます。

秋の代表的な行事にお月見がありますね。旧暦の8月15日に行うため、十五夜とも呼ばれます。新暦で言うと今年は10月4日になるそうです。月の満ち欠けを見て月日を知り、農事や生活を営んでいた頃の人々にとって、十五夜の満月の夜は大切な節目であり、満月に見立てたお団子と魔よけの力があるといわれるススキをお供えするようになりました。この時期は、春や夏に比べて空気が乾燥し、澄んでくるため月が鮮やかに見え、寒い冬よりも心地よい気候が、「中秋の名月」と呼ばれお月様を鑑賞するようになった由縁のようです。茎の切り口が鋭いため、魔よけになるとされるススキや、萩・桔梗・葛・撫子・女郎花・藤袴・尾花（ススキ）といった秋の七草と月見団子をお供えします。

材料（2人分）

エリンギ・マッシュルーム・しめじ・まいたけなどお好みのきのこを合わせて150g、ベーコン2枚、白ワイン大さじ3オリーブオイル大さじ1、塩コショウ少々

作り方

- 1、きのこは石づきをとり、水洗いして子房に分け、水気をきる
- 2、ベーコンは1cm幅に切る
- 3、フライパンにオリーブオイルを熱しベーコンを炒めて、火が通りにくいきのこから順に加えて火が通ったら白ワインをまわし入れ水分をとばす
- 4、塩コショウで味を調え、火からおろす

月見団子は、月に見立てた丸いものが一般的ですが、京都を中心とした関西では、細長いお団子の中央に餡を巻いて雲のかかった月を表現したものになっています。

実りの秋でもあり、過ごしやすい気候にもなるため、食欲が増加し、ついつい食べ過ぎてしまう方も多いかもしれません。今月はそんなときの強い味方、きのこのレシピです。きのこはエネルギー代謝に必要なビタミンB1やB2、カルシウムの吸収を助けるビタミンDなどのビタミンが豊富な上に、食物繊維が多く含まれるので、ダイエットにも強い味方です。秋が旬のものが多いので旨味も香りもぐっとよくなりますね。

おすす

きのこの白ワイン炒め



サラダにトッピングしたり、ほんの少ししょうゆを加えてご飯の上にのせて丼風にしていただいても美味しいです。カロリーが気になる方は、オリーブオイルを加えずに、ベーコンから出た油だけで炒めてもいいでしょう。

ニュース トピック

熊本地震 災害復興健康支援活動

昨年の4月に発生した熊本地震から1年以上経過している被災地では、未だ仮設住宅での生活を余儀なくされている方が非常に多く、現在も継続的に鍼灸マッサージによるケア活動が行われています。

災害が発生する以前からの持病の方もおられます。被災後の住環境の変化が長期にわたっていることから、運動不足に伴う筋・骨格系のトラブルや睡眠障害などがみられ、鍼灸マッサージ施術や運動指導などの健康支援活動が役立っているようです。

いつどこで発生するか分からない災害に対しても、鍼灸マッサージ師が国民の健康に寄与することができるよう、鍼灸マッサージ業界は組織的に取り組んでいます。



information インフォメーション

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7時～9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

いきいき百歳体操 大阪Ver. のご活用を

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も大阪により馴染みやすいようアレンジした「**いきいき百歳体操 大阪Ver.**」を作成しました。

個人・団体問わずぜひご活用いただき、介護予防体操のひとつとしてお役立てください。

送料・事務手数料込み
500円



【お問い合わせ】

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

地域イベント活動情報

国家資格を保有した鍼灸マッサージ師が大阪府内各地域のイベントにて、**スポーツケアボランティア**や**体験コーナー**を実施しています。

- | | |
|------------------|--|
| 10月1日(日) | 陵南の森ふれあいフェスタ
(陵南の森老人福祉センター) |
| 10月7日(土) | 中央区健康展 (中央会館) |
| 10月14日(土)・15日(日) | 和泉弥生ロマン・ツーデーウォーク
(エコール・いずみ内アムゼ広場) |
| 10月15日(日) | 羽曳野市ふれあい健康まつり (はびきのコロセアム)
さの健康フェスタ (りんくうメディカルポート)
たじり健康フェスタ (たじり交流広場)
東住吉区民フェスティバル (長居公園自由広場) |
| 11月23日(木) | 高石健幸フェスティバル (南海中央線綾園地区) |
| 11月26日(日) | 万博国際ふれあいマラソン (千里万博公園) |



ええ
あんばいや
OSAKA

- ◆発行／vol.31(秋号) 平成29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