



季刊誌

ええ あんばいや OSAKA

Contents

- ◆府民公開講座レポート
- ◆よしこ先生の健康レシピ
- ◆いきいき百歳体操
大阪Ver.のご活用を
- ◆インフォメーション

心も体も健康に

第9回 府民公開講座

2017年11月19日



秋晴れの澄み渡る青空に恵まれた11月19日(日)、天王寺都ホテルにて第9回目となる府民公開講座が開催され、今回もたくさんの府民の方で会場はほぼ満席となりました。

第一講座は「超高齢社会に生きる東洋医学の知恵 ～認知症と鍼灸～」と題し、明治国際医療大学 特任教授の矢野 忠先生、第二講座は「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～」と題し、近畿中央ヤクルト販売株式会社 広報業務部 広報課 専任課長の村上昌子先生にご講義いただき、真剣なまなざしの中にも笑顔あり、頭を使った体操ありと大変充実した公開講座となりました。

府民公開講座 レポート

第一講座

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
明治国際医療大学 特任教授
矢野 忠 先生

国民的な課題である認知症への対策は、医療、福祉、教育など様々な面から進められています。鍼灸の学術的研究においても例外ではありません。今回の矢野忠先生のお話の中にも、実際に軽度認知障害（MCI）の方を対象に行われた試験がありました。（軽度認知機能障害に対する認知機能に及ぼす効果に関する研究）

生活指導（ウォーキング 5,000 歩・日記・脳ドリル 1 日 1 課題）のみの群と、同生活指導及び週一回の鍼灸と自宅での経皮通電を追加した群との比較です。

認知機能の向上以外には、睡眠効率の上昇も認められています。ただし 3 か月の短期であるために、長期での影響については

今後の研究が期待されるところです。

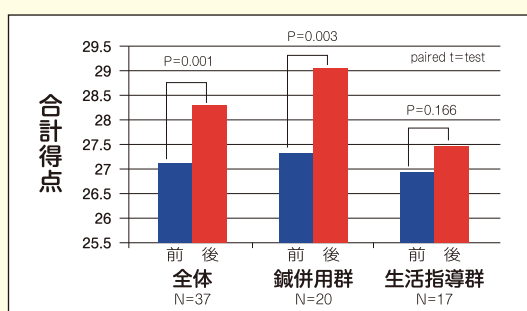
認知症は治療も予防も、現状では決定的なものはありません。MCI の進行を遅らせるのには食生活を含む生活習慣の改善が不可欠となります。「仕事をしていない」「運動をしていない」「人との付き合いがない」「無趣味」「好奇心が薄れ考えるのが面倒」という人に、発症リスクが高いことははっきりしています。

後期高齢者と一口に言っても百人百様の生き方があり、新しいことを「人生残り少ないしやってもしょうがない」という人もいれば「残り少ないからやってみよう」という人もいます。

考えてみると、「仕事」「人との付き合い」「趣味」「運動」「頭を使う」などは、何も認知症予防のためという理由だけでするものではありません。動物にはない人としての生きがいそのものにつながるものばかりです。

「生きてる限り人として生きたい」そういう思いこそ、何歳になっても一番大切であることは間違いありません。

MMSE（認知機能の評価）



長谷川式簡易知能能力評価スケールによる認知機能の評価（MMSE）

第二講座

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～

人体を構成する細胞の数が 60 兆とか 40 兆といわれているのに対し、腸内細菌は 100 兆におよび、重さは 1 kg を超えると考えられています。そして最も重要なのは、1000 種類と呼ばれる細菌のバリエーションです。フローラ（お花畑）に例えられた壮大な環境では、私たちにとって有益な善玉菌（プロバイオティクス）と、有害な悪玉菌、そして優勢な方に味方をする日和見菌と呼ばれる細菌（大腸菌も含まれます）たちが日々生活しています。これらは、2：1：7 の割合でいるのが理想とされており、宿主である私たちの食事や体調により左右されます。2 割の善玉菌を保つことは、病原菌からの攻撃に対し、身体を守ることにつながります。O-157 が流行したとき、重症化した児童の多くが便秘気味であったことは、とても重大な事実です。

近年では腸内細菌の分布が、情緒や肥満などにも影響していることが分かっています。そのために、海外では他人の便を移植して痩せるという方法も出てきているそうですが、これはわが国ではなかなか普及しづらいかもしれません。

まずは、野菜などの繊維質や、発酵食品を積極的に摂り、適度な運動をかせがないことで、自らの腸内細菌を可愛がってやるのが健康への近道と言えます。



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 先生

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



明けましておめでとうございます。皆様にとって良い年となりますよう心よりお祈り申し上げます。

年末年始、暴飲暴食が多くなる時期ですね。今の皆様の体調はいかがでしょうか？

1月7日の朝に「セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ（カブ）、スズシロ（ダイコン）」が入ったおかゆを食べて、その年一年の無病息災を願う七草がゆの風習があります。

元々は中国で毎年官吏昇進を1月7日に決めることから、その朝に薬草である若菜を食べて立身出世を願ったのが始まりとされています。

材 料 (2人分)

米 1/3 合、水 500ml、七草 市販のもの1パック（大根・かぶ・それぞれの葉・セロリ・にんじんなど好みの野菜でもOK）、
水煮小豆（砂糖不使用）100g

作り方

- 1、米は軽く研いで水けをきり、分量の水を加えて火にかける。
沸騰するまでは中火で沸騰したら弱火にして、吹きこぼれに注意ながらゆっくり好みの硬さになるまで炊く。
- 2、おかゆを炊いている間に野菜は食べやすい大きさに切り、下茹でしておく。
- 3、おかゆが炊けたら、味付けに塩をひとつまみほど加えて、ゆでておいた七草を入れて、水けをきっておいたゆで小豆を加えて軽く混ぜてあたためる。

七種の若菜の生命力を吸収するとともに、青菜の不足しがちなこの寒い時期にうまく取り入れようとした古人の知恵とも言えますね。薬草を消化吸収がよいかゆで食べることで、正月のご馳走で疲れた胃腸を休め栄養補給をするという理にかなった料理です。

今回のレシピは、七草がゆに、ゆで小豆を加えてさらにほっこり、ほんのり甘いおかゆにしてみました。

おすすめ
レシピ

小豆入り七草がゆ



冷ご飯や炊いたご飯に水を加えてゆっくり過熱しておかゆにしたり、炊飯器のおかゆ炊飯機能を使っても便利です。その場合は、大根やかぶは一緒に炊き、青菜のみさつと下茹でしておくことで簡単に作ることができます。

米を炊くときにだし昆布を入れて炊くと、ほんのりだしの味が効いて減塩することができます。

ぜんざい用のゆで小豆を使う場合は、餡の部分を取り除いて少なめに（60～80gくらい）加えてください。

皆様お馴染みとなりました「よしこ先生の健康レシピ」は、今号を持ちまして最終回となりました。5年間20回にわたり健康レシピをご紹介いただきました神戸女子大学准教授 坂元美子先生、本当にありがとうございました。健康的で美味しく、かつ比較的簡単に作れるレシピでしたので皆様もご活用されたことと思います。

次号からの「健康レシピ」は、大阪府栄養士会様のご協力のもと連載させていただく予定です。

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 大阪編」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



information インフォメーション

点訳奉仕者養成講座 受講者募集

- 日 時 : 平成30年4月4日～6月6日 毎週水曜日 (全10回)
午後2時～4時
- 対 象 : 大阪府民
- 定 員 : 20名 (先着順)
- 受講料 : 無 料 ※テキスト代として1,080円 (税込)
- 会 場 : 大阪府鍼灸マッサージ会館 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
- 締 切 : 平成30年3月28日 (水)



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

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.32 (冬号) 平成30年1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