



季刊誌

ええ あんばいや OSAKA

ネモフィラ

Contents

- ◆花粉症シーズン真っ盛り!
- ◆「飲んだら出るな!」で鍼灸?!
- ◆ツボ紹介
- ◆からだにやさしい健康レシピ
- ◆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

花粉症シーズン真っ盛り!

目のかゆみ、鼻水、鼻づまりなど、花粉症の方にはつらいシーズン。
最近では、マスクを装着する方も増加し、ゴーグルタイプの眼鏡など、さまざまな花粉症グッズが発売されています。
花粉症はアレルギー反応で、以前にも症状緩和のツボをご紹介しましたが、今回は養生するためのツボを体質別に
ご紹介します。

あなたは
どのタイプ?



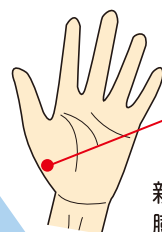
冷えタイプ

- ▼くしゃみ、鼻づまり
- ▼鼻水（透明でサラサラ、多量）

温め、発汗を促す

紫蘇、生姜、三つ葉、
ネギ、シナモンなど

お灸が
オススメ



魚際
ぎよさい

親指の付け根の
膨らんだ部分の中心

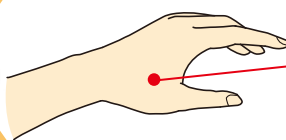
熱タイプ

- ▼強い鼻づまり
- ▼粘りがある黄色い鼻水
- ▼目や喉の強いかゆみ

熱を冷まし、外邪をはらう

豆腐、小豆、枝豆、
昆布わかめ、
しじみ、あさりなど

指圧がオススメ



合谷
こうこく

親指と人さし指の
骨が交わるへこみ



ストレスタイプ

- ▼イライラ
- ▼憂鬱な気分

肝のダメージを和らげる

春菊、セロリ、セリ、
柑橘類など

指圧が
オススメ

太衝
たいしょう

足の甲、親指と
人さし指の骨が
交わるくぼみ

お灸が
オススメ

照海
しょうかい

内くるぶしの
真下で押すと
痛みを感じる
くぼみ

「飲んだら出るな!」で鍼灸?!

今年、平昌で行われた冬季オリンピック・パラリンピックでは、日本人選手の予想以上の躍進に心を躍らせた方が多かったことでしょう。出場した選手の超人的なパフォーマンスは、もちろん日々の練習のたまものですが、その身体を維持するには、トレーナーや医療関係者のかかわりも重要なポイントです。鍼灸師、マッサージ師もトレーナーとして選手に同行しています。



今や世界中のアスリートが、マッサージだけでなく鍼灸を自らのメンテナンスに利用しています。日頃のケアとして筋肉や関節の状態をニュートラルに保つだけでなく、痛みや傷害が出た時にも活用することができます。これは、鍼灸が痛みの除去に優れた効果を発揮するからだけではありません。トップアスリートにとっては、薬剤を使わずに済むという安心もあるからだと考えられます。

ドーピングは以前ならば意識的な不正行為でしかありえなかったものが、今では選手が風邪や痛み止めに飲んだ薬の微小成分が、陽性反応として挙げられてしまうことが毎回生じています。

平昌ではコンタクトレンズの保存液が残っていたのが、鼻に流れて体内に入ったため反応した事例がありました。

前述したように鍼灸、マッサージは筋肉、関節などの運動器のケアには、多くの一流選手が採用しています。ドーピング検査の精度が向上する中、今後はさらに、風邪や軽微な体調不良、またメンタル面の問題において薬剤を使わない鍼灸に期待が高まるでしょう。

スポーツをする人、しない人、したくてもできない人、すべての人の身体や精神にやさしい治療として、鍼灸・マッサージは多くの可能性を秘めており、内科、精神科領域での研究が今日も進められています。



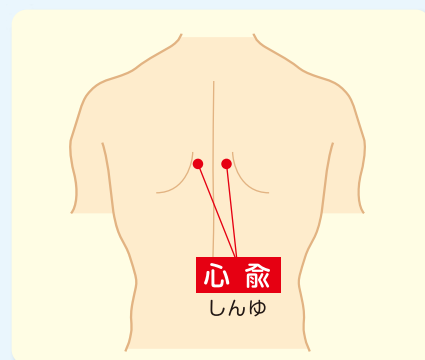
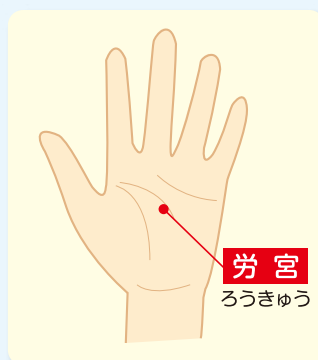
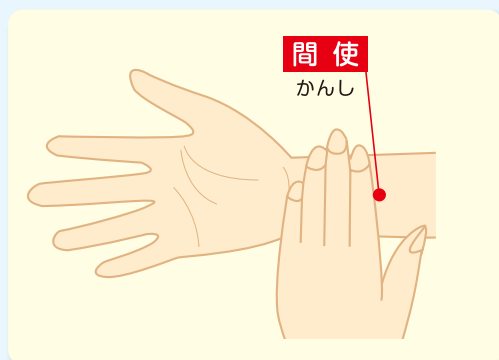
ツボ紹介

今回は、スポーツでの試合や人前での発表などで、つい緊張しがちな方に試していただきたい経穴を紹介します。

間使 (かんし) …… 腕の内側 手首から指4本分

労宮 (ろうきゅう) …… 手のひら中央 こぶしを握った時の中指と薬指の先のあいだ

心兪 (しんゆ) …… 頭を前に倒した時にでっばる首の骨(第7頸椎) から下に5個目の背骨の突起(第5胸椎) の下 指2本分外側



押して痛かったり筋張っていたら、優しく、深く長く押してみてください。
心兪は自分では押しにくいので、誰かに押さえてもらうと良いでしょう。

からだにやさしい健康レシピ



豆腐ドレッシングの彩りサラダ



1人分の栄養価

エネルギー	125 kcal	たんぱく質	9.0 g
脂質	7.1 g	炭水化物	6.7 g
食塩相当量	1.2 g		

材 料 (2人分)

サニーレタス 大2枚 (70g) たまねぎ 中 1/6個 (30g)
 アスパラガス 2本 (40g) ミニトマト 4個 (40g)
A (絹ごし豆腐 小 1パック (150g) レモン汁 小さじ2
 ツナ缶 (油漬) 小 1/2缶 (40g) うすくちしょうゆ 小さじ2)

作り方

1. サニーレタスは食べやすい大きさにちぎる。
たまねぎは薄切りにして水にさらし、水気を取る。
アスパラガスは茹でて、斜めに切る。
ミニトマトは半分に切る。
2. ボウルに **A** を入れよく混ぜ合わせる。
3. 器に1の野菜を彩り良く盛り、その上に2をのせる。

皆様、初めまして。今回から「健康レシピ」は（公社）大阪府栄養士会が担当させていただきます。よろしくお願いいたします。

春分の日が過ぎ、春本番となってまいりました。屋外の活動を増やしていくチャンスです。

皆様は文部科学省が推進している「早寝早起き朝ごはん」国民運動をご存知かと思います。子どもたちが健やかに成長していくためには、適切な運動、調和のとれた食事、十分な休養・睡眠が大切です。このような生活習慣づくりは、健康長寿を目指していくために大人にとっても大切です。

私たちの体は24時間周期で動いていますが、正確には24時間より少し長いのです。その誤差は朝日（光）を浴びると、脳内の視床下部に存在するといわれる中枢時計がリセットされ1日が始まります。その中枢時計からの指示と共に朝食を食べると、活動の開始時刻と認識され、胃や肝臓、腎臓などの内臓の時計である末梢時計もリセットされ、活動的な1日を始めることが出来ます。

朝食には必ずたんぱく質（魚・肉・卵・大豆製品・牛乳や乳製品など）を食べましょう。たんぱく質は体を動かす生命活動のほとんどを司っています。血や肉となったり、各種の酵素、ホルモン、抗体となり、体を守ったり様々な生体内反応に関わっている大切な栄養素です。

今回のレシピは、朝食にお勧めのご飯にもパンにも合うサラダです。豆腐ドレッシングを作り、ツナ缶を加えてコクをプラスします。缶汁も入れます、缶汁の油は脂溶性ビタミンの吸収をアップします。

この豆腐ドレッシングの彩りサラダ（主菜・副菜）とご飯またはパン（主食）と、具たくさんの汁やスープまたは牛乳・乳製品、果物をプラスすると、よりバランスの良い朝食になります。（担当者 管理栄養士 吉山美和）

地域の介護予防に

いきいき百歳体操大阪 Ver.

全国的に普及し大阪府も推奨している「いきいき百歳体操」を馴染みやすくアレンジした「大阪編」のDVDは地域の介護予防にもおすすめです。個人・団体問わずお役立てください。

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



大阪府の福祉医療費助成制度が変わります

大阪府福祉医療費助成制度の変更に伴い、障がい者医療 老人医療の医療証をお持ちの方は、平成30年4月1日より はり・きゅう・あんま・指圧・マッサージの施術所における窓口負担が変更されますのでご注意ください。

詳しくは市区町村の福祉医療費助成担当課または最寄りの施術所へお問い合わせください。



information インフォメーション

パソコン点訳講習会 受講者募集

- 日 時 : 平成30年6月13日～7月11日 毎週水曜日(全5回)
午後2時～4時
- 対 象 : 点字基礎講習会修了者、ないしは同等経験者
- 定 員 : 5名(先着順)
- 受講料 : 無 料
- 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6月6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.33(春号) 平成30年4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