



季刊誌

ええ あんばいや OSAKA

Contents

府民公開講座

- ◆ 災害に備えて
- ◆ 災害から命を守るために
- ◆ からだにやさしい健康レシピ
- ◆ ツボ紹介
- ◆ インフォメーション

第10回 府民公開講座

入場無料（定員 250 名）先着順

第1講座 13:00~14:30

ロコモケアとアミノ酸栄養

講師 味の素(株) 大阪支社
営業企画グループ・広報担当 増田 佳子さん

第2講座 14:30~16:00

高齢者の栄養管理について

講師 (公社)大阪府栄養士会
管理栄養士 達 妙美さん

日時：平成30年11月11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

皆様より毎回ご好評いただいております府民講座の今回のテーマは、「栄養」です。

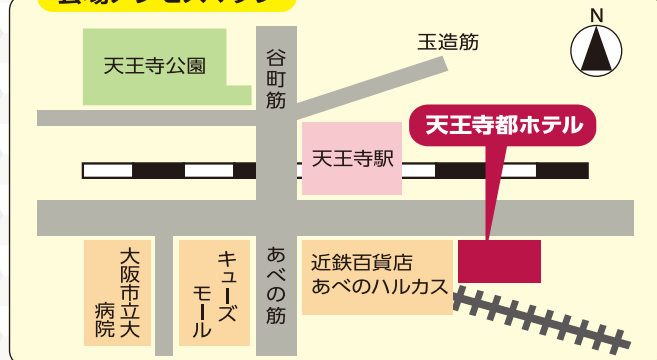
テレビ、雑誌、インターネット、連日どこでも健康情報があふれかえっていて、特に食と病気予防の話などは人気があるのか、目に入らない日はないのではと思うくらいです。

中には噂レベルのものもあり、「いったい何を信じていいのか？」と戸惑われる方も多いのではないのでしょうか。

今回の講師の方々からは、データを基にしたエビデンス（根拠）と理論から得られる知見を、わかりやすく丁寧に説明していただきます。

時間があれば、皆様からのご質問にも答えていただけるかと思えます。この貴重なチャンスにふるってご参加ください！

会場アクセスマップ



災害に備えて

今夏に発生しました大阪北部地震、台風21号、北海道胆振東部地震におきまして被災されました皆様に心よりお見舞い申し上げます。

この度、(公社)大阪府鍼灸マッサージ師会は、大阪府と「災害時の避難所における人的支援に関する協定」を締結しました。日本全国で災害が発生しており、多くの方々が避難所で生活する事態となっています。環境の急変や、精神的なショックと不安からの健康被害は大きな問題となります。それらに対し、東日本大震災や熊本地震、西日本豪雨災害などでは、多くの鍼灸マッサージ師がボランティアとして被災地へ駆けつけ、避難住民の健康サポートに従事しています。これらの活動は組織的に行うことが求められており、災害時は行政との連携により正確な情報収集と協力が必須となります。

今回の防災協定により、大阪が万が一被災地となった場合に、公益社団法人である大阪府鍼灸マッサージ師会と大阪府鍼灸師会の両業団に対し、大阪府は災害支援活動を協力要請することができます。

今後いつ発生するかわからない災害に備え、本会も支援体制をより強くしていきたいと考えています。



竹内大阪府副知事と廣野会長による協定書交換式

災害から命を守るために

早目の避難

避難の指示や勧告はお住まいの市町村から発令されます。

「避難準備」「高齢者等避難開始、避難勧告」「避難指示（緊急）」という順に拘束力が強くなります。「ジュンコウカンゴシ＝准高看護師」と覚えてもいいでしょう。ただし必ずしもこの順番で発令されると限りませんし、障がいや病気などで移動に時間がかかる方は、早めの避難をお考えください。



体温を守る

暑い時期に電気が止まった避難所では、熱中症のリスクが高まります。冷房がない状態では、日陰で風通しの良いところに休み、水分をしっかりと摂ることくらいでしか対処できません。もともと熱中症リスクが高い高齢者や持病を持っている方などは、早急に被災地以外への移動を済ませなければ生命にかかわります。

人のつながり、土地とのつながりはとても大事ですが、それも命あってのことです。

水分と食料

水と食料は普段から7日ほどの備蓄をしておくことが望ましいと言われていますが、結構なスペースが奪われます。水に関しては、災害時に役立つ携帯用の浄水器が多く販売されています。ただし商品によって細菌の除去には強くても、毒物の濾過はできなかったり、またほとんどの濾過器が海水には対応できないことなどの課題はありますので、買う前に十分調べておくといいでしょう。

食料の備蓄品として勧められるものに、スパゲッティなどのパスタがあります。同じ乾麺類でも、うどん・そうめん、ラーメンなどは、米と同じくβデンプンといわれ、熱を通さなければ消化ができません。パスタはαデンプンで、水でふやければ食べることが可能になります。また消費期限も長いので便利です。ただし、高温乾燥で作られたパスタはβデンプンが多いようなので、ご注意ください。

エコノミークラス症候群を防ごう

車の中などで座ったまま長時間過ごしていることで、足の静脈の中に血の塊ができ、この静脈血栓が血管を通過して肺の動脈を塞いでしまうと、非常に危険な状態をもたらします。これが急性肺血栓塞栓症（エコノミークラス症候群）で、年齢性別にかかわらず誰にでも起きる可能性があります。次のような点に注意して、予防してください。

1. できれば身体を伸ばして寝返りできるスペースで寝る。
2. 水分をこまめに摂る。
3. アルコールは量に注意。
4. 日中に歩いたり、適度な活動をする。
5. 寝るときに足首を前後屈させてふくらはぎを動かす。

不眠と便秘

精神的なショックや不安、環境の激変から、不眠や胃腸の不調が起きるのは無理もないことですが、このような交感神経優位の状態が長く続くと、心身に様々な弊害が生まれます。日中に身体的な活動がある程度しておくことは、とても良い影響があるようです。

また、鍼灸マッサージ師会による被災地での健康支援活動（ボランティア）によると、鍼灸やマッサージ施術後に不眠や便秘が良くなったとの報告を受けています。薬が不足していても使える療法として覚えておいてください。



政府広報オンラインの「防災・減災」

https://www.gov-online.go.jp/list/us_ct2_bosai_gensai.html

厚生労働省の「被災地での健康を守るために」

<https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/hoken-sidou/disaster.html>

からだにやさしい健康レシピ



おすすめレシピ

鯛とエリンギと厚揚げの
しゃぶしゃぶ鍋

材 料（1人分）

鯛切り身 1切れ分（60g） エリンギ 1本（50g）
厚揚げ（三角） 1個（70g） みつば 1束（50g）
にんじん 10g だし用昆布 1枚
ポン酢またはごまだれ（好みで）
ポン酢 大さじ1 練りごま 小さじ2

作り方

1. 鯛は、うすくスライスする。（または、刺身用に切られた魚）
2. エリンギは縦にスライスする。
3. 厚揚げは三角になるよう薄くスライスする。
4. みつば、にんじんは食べやすいよう切る。
5. 練りごまに少しずつポン酢を混ぜ、ごまだれを作る。
6. 鍋に水と昆布を入れ、材料をじゃぶじゃぶの要領で火を通す。
7. 好みでポン酢やごまだれをつけていただく。

今年の夏は酷暑と台風の影響で野菜の高騰が続きましたが、10月に入ると少し落ちつき、秋の食材が多く出回りお鍋もそろそろ恋しい季節になりました。今回ご紹介する料理は、メインになる魚だけでなく、エリンギや厚揚げもしゃぶしゃぶにする鍋ものです。

家族そろって鍋を囲むと、気持ちも楽しくおいしくいただけますが、最近、一人で食事をする人も増えてきています。一人鍋にもなるよう、材料が揃えやすく簡単調理ができるよう考えてみました。高齢者でもあっさりといいただけます。

鯛は薄く切ることができないようでしたら、刺身用に薄くスライスしているものを購入してもよいでしょう。また、牛肉や豚肉などの肉類でもできます。エリンギは縦にスライスすることでコリコリ感がたまりません。固いものが苦手な方は、斜め切りにすると柔らかく食べることができます。

栄養面で見ると、鯛には白身魚には珍しくDHA（ドコサヘキサエン酸）を多く含み、血栓の予防効果があり、動物性たんぱく質を豊富に含みます。厚揚げは大豆製品の代表的な食材で、植物性たんぱく質やカルシウムが多く含まれます。（このお料理で牛乳300mlと同じカルシウムが取れます。）また、エリンギはビタミンDを含みます。そして、みつばをたっぷり添えてビタミンCを補うと、ここまでそろると・・・？そう！「骨粗鬆症の予防」にうってつけの料理となりますね。

ポン酢やごまだれは市販のものでもよいですが、ポン酢があればごまだれは簡単に作れます。好みにあわせてオリジナルなたれを作ってみましょう。

協力：（公社）大阪府栄養士会（担当者 橋本通子さん）

1人分の栄養価

エネルギー 292kcal

たんぱく質 24.1g 脂質 19.3g 炭水化物 7.8g

カルシウム 310mg 食塩相当量 0.7g

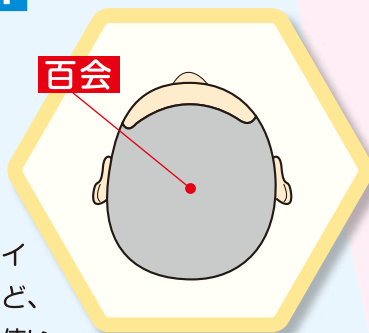


ツボ紹介

百会 (ひゃくえ)

…頭のとっぺん。

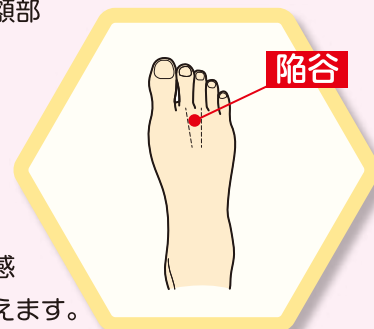
左右の耳孔を結んだ線と正中線との交点。不眠やイライラ、頭がスッキリしない時など、自律神経を調整するのによく使います。むくんだ感じで押さえるとへこんでいる時は、指先で当ててへこみを埋めるように静かに押さえます。



陥谷 (かんこく) …足の甲の骨の隙間。

で、2番目と3番目の骨の谷間で前よりに取ります。

下半身の血流改善及び、身体の前部の症状(胃腸の不調、歯痛、前額部頭痛)に使います。親指と人差し指で、足の裏と甲を挟んで、周囲の骨が動きやすくなるよう、ほぐすような感じでやさしく押さえます。



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.35(秋号)平成30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 廣野敏明
- ◆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