

季刊誌



ええ あんばいや OSAKA

ムスカリとチューリップ

Contents

- ◆「健活10」で健康づくり!
- ◆認知症を知ろう!
 - ・アタマが冴える季節はいつ?
 - ・脳と腸の関係
- ◆ツボ紹介
- ◆からだにやさしい健康レシピ
 - ・さばと大豆の地中海風
- ◆インフォメーション

10 健活10
Osaka wellness action

〈ケンカツ デン〉で
～健康づくりを始めましょ!～

「健活10」とは、大阪府が府民の健康づくりをオール大阪で推し進めるキャッチコピー!

生活習慣の改善や生活習慣病の予防等に向け、皆さんで取り組んでいただきたい「10の健康づくり活動」のことです

<p>1</p> <p>健康に関心を持ちましょう</p>	<p>2</p> <p>朝ごはん＆野菜をしっかりと食べましょう</p> <p>1日に野菜 350g以上</p>	<p>3</p> <p>日頃から体を動かし運動しましょう</p> <p>1日の目標 男性 9,000歩 女性 8,000歩</p>	<p>4</p> <p>ぐっすり眠り疲れをとりましょう</p>	<p>5</p> <p>ストレスとうまく付き合いましょ</p>
<p>6</p> <p>お酒の飲み過ぎに注意しましょう</p> <p>1日の適量 ビールなら 中瓶 1本 ワインなら 1/4 本</p>	<p>7</p> <p>たばこから自分と周囲の人を守りましょう</p>	<p>8</p> <p>歯と口の健康を大切にしましょう</p> <p>毎日歯磨き 1年に1回 健診受診</p>	<p>9</p> <p>けんしん(健診・検診)を受けましょう</p> <p>がん検診 特定健診</p>	<p>10</p> <p>病気が見つかったらきちんと治療しましょう</p>

詳しくは、健康医療部 保健医療室 健康づくり課 ☎ 06(6944)6029 HP 健活10 検索

(公社) 大阪府鍼灸マッサーヂ師会は、健活 10 を応援しています!

「特別なことではない、わかっているけどできない」実は2千年前の医学書に記載があるくらい健康への取り組みは、人類にとって長年の課題です。「健康で長生き」自体が人生の目標ではなく、「…するために元気でいたい」また「…のために長く生きたい」という、具体的な目的を持った思いこそが、もっとも強い動機付けとなるでしょう。

「したいことが無い」という方は、「無い」を「見つかっていない」に言い換えてみてください。

年齢に上限はありません。今より健康になったら何ができるかを、思い浮かべてみることから始めてはいかがでしょうか?

認知症を知ろう！

健康寿命を考えるとときに、無視できないのが認知症の問題です。厚労省が平成27年に発表（29年改訂）した認知症施策推進総合戦略（新オレンジプラン）によると、日本国内の認知症患者は2020年度には600万人を超えると推計され、「認知症の人にとって住みやすい社会は、誰にとっても住みやすい社会」ということが書かれています。認知症患者が多いことを否定的にとらえすぎないことも必要で、制度や行政だけでなく、私たち一人ひとりの意識のあり方で、良くも悪くも変わっていくものと受け取っていいでしょう。

とはいえ、誰でも元気に生涯を全うしたいのは当然ですから、世界中で予防と治療の方法が研究されています。認知症の予防は先述のように、意欲的な生活が最重要ですが、次に紹介する新事実は主に身体面での注意点につながるものです。心と身体両方を健やかに保つヒントになればと思います。



● アタマが冴える季節はいつ？

昨年、米、カナダ、フランス合同で、認知機能が季節によって変わるかどうかを調べる調査がなされました。（発表元PLoS Med（2018; 15: e1002647））これによりますと70歳以上の高齢者では記憶・認知機能が低くなるのは春分前後に最も低くなるらしく、冬から春でのケアの重要性をうたえています。

対象になった高齢者 3,353人は健康な人、アルツハイマー型と、それ以外の認知症の人が含まれています。作業記憶、知覚速度、視空間能力など19項目の認知機能テストで、複合的な点数を出す方式をとる方法で、季節による比較をしたところ、夏季と冬季では5年分に近い差があったそうです。特に作業記憶、知覚速度で顕著らしいですが、健康な高齢者とアルツハイマー病患者にあてはまることで、ほかの認知症患者では差が小さいとのことでした。

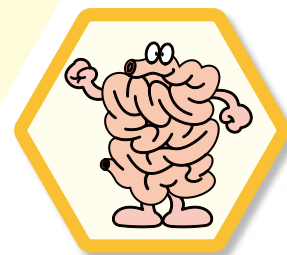
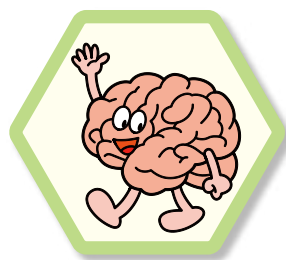
寒い時期は「冬季うつ病」の発症も懸念されます。また身体の痛みが出やすい時期でもあります。うつも痛みも認知能力を下げる原因であることは、以前から知られていました。春から夏に向かうこの時期は、頭も身体もいっぱい元気にさせる最高のチャンスかもしれません。



● 脳と腸の関係

今年の1月に新聞報道で、認知症と腸内環境の関連が取り上げられました。認知症の人は腸内に「バクテロイデス」という細菌が少なく、認知症でない人は多い傾向があるとのことでした。バクテロイデスが多い人は、そうでない人に比べて罹患（りかん）率が約10分の1、バクテロイデスが少なく種類不明の細菌が多い人はそうでない人に比べ罹患率が約18倍だということです。

バクテロイデスは、以前は善玉菌でも悪玉菌でもなく、優勢な方に味方をしてしまう日和見菌の一種と考えられていましたが、近年では肥満や血糖値の増加を抑える働きをしていることが認められています。もともと欧米人の腸に多く、脂質の摂取により増えるため、最近の日本人は昔よりも増えていると考えられます。



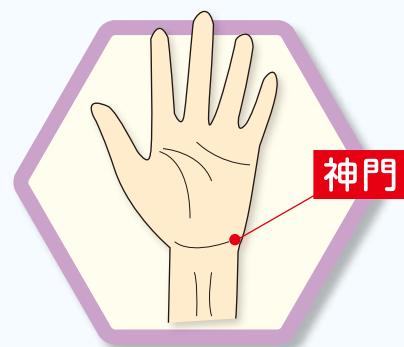
ツボ紹介

神門（しんもん）

手のひらを上にしてみて、手首の横紋（手首周囲を巻くシワの線）の小指側の端にあります。骨と骨の間の小さなくぼみにとります。

神の字のつくツボはいくつかあり、精神的な活動とも関係が深いと考えられていて、これは代表的なものです。また、左側の神門は便秘によく効くことがあります。

あまり強い刺激に耐えられるところではなく、どう使うかは専門家にご相談ください。



からだにやさしい健康レシピ



5月1日から新しい元号に変わります。どんな元号になるのか、皆様さまざまに思いをめぐらせておられるのではないのでしょうか。さて、春夏号は認知症予防の食事について少し考えてみます。

生活習慣病は脳卒中を招くため、脳血管性認知症の直接的な原因となります。また、アルツハイマー型認知症の発症リスクを高めることもわかっています。このことから生活習慣病予防の食事がひいては認知症予防の食事につながります。

生活習慣病予防の食事の基本は1日に3回の食事を摂り、毎食、「主食・主菜・副菜」をそろえることです。そして、さまざまな食品をバランスよく食べて腹八分目を心がける。また、塩分の摂り過ぎに気をつける。ビタミン・ミネラル・食物繊維を十分摂るということが大切になります。

認知症予防には運動することも大きな効果があります。適度な運動は血流をよくして動脈硬化を防ぎ、筋肉や骨を丈夫にして転倒・骨折を防ぎます。

今回のレシピに使用しているさばなどの青魚には、DHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタエン酸）が多く含まれています。DHAはアルツハイマー型認知症発症予防に有効であるという報告があります。EPAは血管を拡張して血行を促進してくれるので、生活習慣病予防に役立ちます。

おすすめレシピ

さばと大豆の地中海風



材 料（1人分）

さば	1切れ
こしょう	少々
小麦粉	適量
オリーブ油	小さじ1
バター	3g
にんにく	1片
たまねぎ	25g
トマト	中 1/2個（75g）
しめじ	20g
ゆで大豆	30g
白ワイン（酒でも可）	大さじ1
濃い口しょうゆ	小さじ1
固形コンソメスープの素	1/4個
さとう	小さじ 1/2
パセリ	適量

1人分の栄養価

エネルギー	335 kcal		
たんぱく質	20.5 g	脂質	20.5 g
炭水化物	14.6 g	食塩相当量	1.5 g

協力：（公社）大阪府栄養士会（担当者 巽 和枝さん）

作り方

- ① さばにこしょうをふり、小麦粉をまぶす。フライパンにオリーブ油を熱し、皮目の方から焼き、両面をこんがり焼く。焼けたら皿に取り出す。
- ② にんにくはみじん切りに、たまねぎはうす切りに、トマトは粗みじんに切る。しめじは根元を落とし、ばらばらにほぐす。
- ③ さばを焼いたフライパンにバターを落とし、にんにくを入れて炒め、香りがたってきたらたまねぎを加えてしんなりするまで炒める。
- ④ ③に②のトマト、しめじとゆで大豆を加え、白ワイン、しょうゆ、固形スープの素、さとうも加えて5～6分煮る。
- ⑤ ④に①のさばを戻し入れて2分ほど煮て、皿に盛り付け、パセリを添える。

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



「企業対抗リレーマラソンフェス！おおいずみ」参加者募集中！

～ 職場の仲間とわいわい楽しむもよし！ 競い合うのもよし！
走って、食べて、しゃべって、職場も体も元気になろう！～

府内で営業されている企業にお勤めの方及び関係者様を対象としたリレーマラソンが開催されます。
1.92km×22周の42.24kmを制限時間5時間で走破！職場の仲間や家族で走り終わった後は、
中央花壇でフェスを楽しんだり、バーベキューで打ち上げもできます！国家資格を持った鍼灸
マッサージ師会のスタッフが専用ブースにてマッサージ・鍼でケアを行っています。運動後の
アフターケアや健康に関する相談も受け付けております。奮ってご参加ください！



- 開催日：6月9日(日) ■ ところ：大泉緑地公園 (堺市北区)
 - お問合せ先：大泉緑地管理事務所 072-259-0316
- 詳しくは、大泉緑地公式ホームページをご覧ください。



information

パソコン点訳講習会 受講者募集

- 日 時：2019年6月19日～7月17日 毎週水曜日(全5回) 午後2時～4時
- 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
- 対 象：点字基礎講習会修了者、ないしは同等経験者
- 受講料：無 料
- 定 員：5名(先着順)
- 申込先：(公社)大阪府鍼灸マッサージ師会 事務局 TEL. 06-6624-3331
- 締 切：2019年6月12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
(お気軽にお越しください。)

【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.37(春夏号) 2019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 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