



季刊誌

ええ あんばいや OSAKA

すすき

Contents

- ◆府民公開講座
- ◆自分の力で立ち上がる！
合理的な動きを覚えて感覚を鍛えよう！
- ◆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

心もからだも健康に 府民公開講座

入場無料 先着 200名



令和元年11月10日(日) 午後1時～4時(12時30分開場)



●第1講座 13:00～14:30

マイサイズでおいしくカロリー & 塩分コントロール ～ 減らすだけじゃない！栄養管理～

講師 大塚食品株式会社 ヘルスプロモート部
管理栄養士 花村 翠さん

●第2講座 14:30～16:00

無意識世界と健康長寿の処方箋：さらば生活習慣病

講師 健康科学研究所 所長
大阪市立大学 名誉教授 井上 正康さん

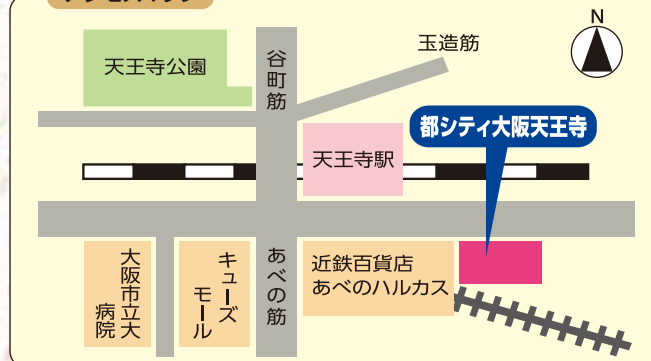


毎年、たくさんの府民の皆さまにお越しいただき
誠にありがとうございます。今年もご来場お待ち
いたしております。

- 主 催 公益社団法人 大阪府鍼灸マッサージ師会
- 後 援 一般社団法人 大阪府医師会
公益社団法人 大阪府看護協会
公益財団法人 東洋療法研修試験財団
公益社団法人 全日本鍼灸マッサージ師会
大阪府東洋療法協同組合

会場：都シティ大阪天王寺 (旧 天王寺都ホテル)

アクセスマップ



自分のちから(筋力)で立ち上がる!

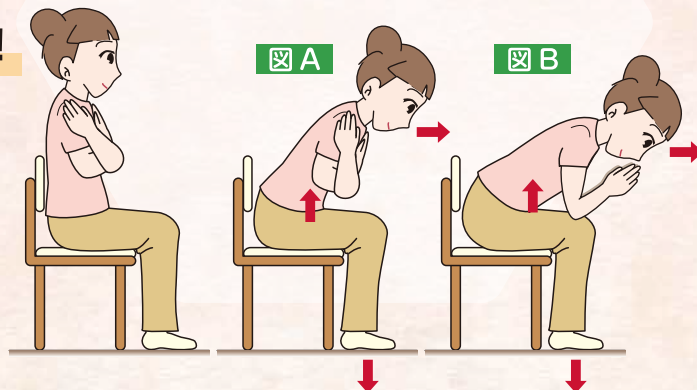
ロコモティブシンドローム（加齢によって骨や筋肉が弱り、立つ・歩くなどの動きに支障が出て、要介護状態に近づきやすくなること）という概念を日本整形外科学会が提唱し、予防を呼びかけてから12年。筋肉を鍛えることの大切さは、一般にも広く浸透してきています。老若男女を問わず、強い筋力と骨は、運動機能の維持に重要な役割を果たしますが、動きのポイントを知っておくことで、つつい使わなくなる筋肉を効率的に動かすことができます。



「合理的」な動きを覚えて「感覚」を鍛えよう!

立ち上がり動作は、一般的に成長の過程で自然に取得できるものですが、筋力の衰えなどにより最近立ち上がりにくくなった・・・と感じている方は、次のポイントに注意してみましょう。

1. 上体は **図A** のように倒す。両足の上に肩が来るように。
2. 足裏の骨で床を押す。その時に、足の指は指先ではなく付け根を床に強く押すように。
3. 床を押したときに、せັくく倒した上半身を後ろに戻さないようにしましょう。



頭は身体の中で一番重い部分ですから、上半身の重心は肩あたりの高さにあります。そのため両踵を結んだ線上に肩を持っていくことが一番重要になります。立つ動作の間、肩はずっと踵のラインの上から離れることはありません。膝頭が足先を出ないように注意してください。図のように脛が直角に近い状態で少し膝が前にある状態です。その場合であれば肩の下に踵が来るように、体を倒します。

感覚を鍛えるための運動としては、上記の点に注意した上で、相撲の仕切りのように、股を大きく広めにとって腕を下に伸ばして立ち上がるか、筋力の弱い方の場合は、**図B** のように肘を膝の上あたりに置いてはじめても結構です。

足を置く幅を広げると、身体を倒す角度が少なくて済みますが、あまり広げ過ぎると立った時に、前後に安定がとりにくくなるので、ご自身で調整して下さい。逆に肩幅より狭いと上半身を余計に倒す必要があり、腰痛などがあると難しくなります。立つときに左右の膝がくっついていかないようにご注意ください。

● 足の指で床をつかむ

立ち上がり動作と同様に、座る時も上半身を前へ傾けながらゆっくりと座ることで、下肢のよい筋力運動になりますが、踵に重心がかかると力が入りにくく、後ろにステンと座りがちになります。上半身を前へ傾け、膝を足先より前に出さず、足の指で床をつかむようにすると安定して座ることができます。



● 立ち上がる筋肉と、足を伸ばす筋肉は違う?

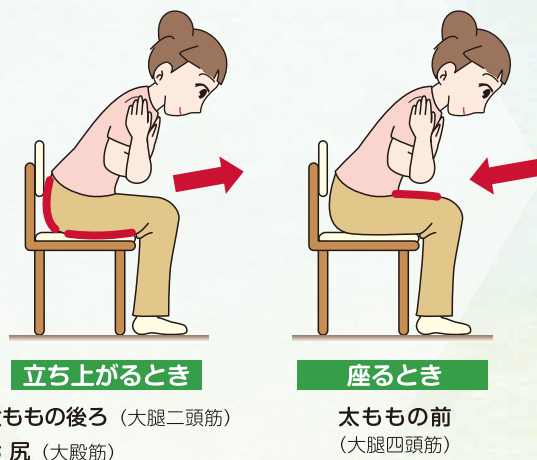
イスに座ったまま膝を伸ばす時は、太腿の前面にある筋肉（大腿四頭筋）が働き、膝を曲げるときは後ろ側にある大腿二頭筋が働きます。

立ち上がりは、膝を伸ばす運動というより、身体をまっすぐに伸ばす運動といえます。多くの筋肉が複雑に関与していますが、この方法では、立つときにお尻や太ももの裏側を主に働かせ、逆に座る動作で、太ももの前の筋肉を強く使っていることを意識できるようになります。

気づいていただきたい**ポイント**は、**床をしっかりと踏み、上半身を前へ傾けることでお尻が上がる**ことと、**太腿の後の筋肉で上体が後へ持ち上がる**ことなどです。

- ・自分の骨の位置がわかり、荷重の載っているところがわかる。
- ・動いているときに、どの筋肉が働いているのかわかる。

これらを実現することが「感覚を鍛える」ということなのです。



立ち上がる時
太ももの後ろ（大腿二頭筋）
お尻（大殿筋）

座るとき
太ももの前（大腿四頭筋）

● 骨、筋、感覚みんな大事!

骨密度や筋力を高めるには、数日の努力では足りませんが、今回説明したような**運動感覚の再教育**と言えるものは、一回目からでも成果が出る場合があります。ただし、一回できたからよしというのではなく、その感覚をいつでも使えるよう維持しておく必要があります。筋力トレーニングも漫然とするのではなく、自分の身体がどう動いているのかに注意しながらおこなうと、より効果をあげられるでしょう。

からだにやさしい健康レシピ



「食欲の秋」真っ只中、皆様は食事を楽しく、美味しく召し上がることができておられますか？夏の疲れは取れましたか？さて、今月号は**筋肉量を保つ食事**についてです。

筋肉は40歳代から徐々に減ってきます。下肢の筋肉は80歳で半減すると言われています。筋肉の減少を予防するためには、適切な運動をすることとバランスの良い食事でエネルギーとたんぱく質の必要量を摂取することが大切です。

エネルギーが不足するとたんぱく質を使ってエネルギーを作ろうとし、筋肉が減って痩せてきてしまいます。また、たんぱく質は酵素やホルモンなど体の機能を調整する大切な役割を果たしているため、免疫機能が低下して抵抗力が弱くなり、様々な病気にかかりやすくなります。私たちの体は一度に大量のたんぱく質を摂っても一定量しか利用することができません。1日3回の食事で、毎食たんぱく質をこまめに摂る必要があります。

たんぱく質は20種類のアミノ酸で構成されています。このうち9種類は体内で合成されないか、合成されても必要量に達しないため「必須アミノ酸」と呼ばれ、必ず食品から摂る必要があります。この必須アミノ酸のバランスがよいといわれる良質のたんぱく質を含む食品が肉類、魚介類、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品です。1日に摂りたい目安量は、肉薄切り2～3枚、魚1切れ、卵1個、豆腐100g、牛乳200mlです。

そして、たんぱく質と一緒に摂りたい栄養素がビタミンB6です。たんぱく質の代謝を補酵素（酵素の働きを助ける成分）として助けています。ビタミンB6は赤身の魚や、ヒレ肉やささみなどの脂が少ない肉類に多く含まれています。植物性の食品では、バナナやパプリカ、さつまいも、玄米などにも比較的多く含まれています。

協力：（公社）大阪府栄養士会（担当者 吉山美和さん）

おすすめレシピ

さつまいもの豚肉ロール



材 料（4人分）

豚肉もも薄切り 12枚（240g） さつまいも 1/2本（160g）

A 赤みそ、さとう、酒、濃口しょうゆ 各大さじ1、ごま油 小さじ1

グリーンリーフ 2枚

《付け合せ：マリネ》

大根 5cm（120g）、赤パプリカ、黄パプリカ 各1/4個（40g）

赤唐辛子 1/2本

B 酢 大さじ3、さとう 大さじ2、塩 小さじ1/4

1人分の栄養価

エネルギー 244kcal

たんぱく質 13.6g 脂質 10.6g 炭水化物 21.7g

食塩相当量 1.4g（マリネ液は1/4量摂取として計算）

作り方

- ① さつまいもは皮付きのまま5cm長さの拍子切り12本に切る。耐熱皿に入れてラップをし、電子レンジで柔らかくなるまで加熱する。（目安：500Wで2分30秒）
- ② **A**の調味料を混ぜ合わせておく。
- ③ 豚肉もも薄切りを広げ、①のさつまいもを巻く。巻き終わりを下にして、フライパンに並べる。
- ④ フライパンを弱火にかけ、豚肉の下面が焼けたら転がしながら火を通す。火が通ったら調味料を回しかけ絡める。

《付け合せ：マリネ》

- ① 大根は3mm幅のいちょう切り。パプリカはヘタと種を取り除き、1.5cm角に切る。赤唐辛子は種を除き、小口切り。
- ② 耐熱ボウルに**B**の調味料を混ぜ合わせ、①の材料を加え混ぜる。
- ③ 電子レンジ（500W）で1分30秒加熱し、時々混ぜながら30分以上おいて味を馴染ませる。

《盛り付け》

- ① 皿に一口大にちぎったグリーンリーフを敷き、さつまいもの豚肉ロールを盛る。
- ② マリネを添える。



ツボ紹介

メカノレセプター（足底の固有感覚）



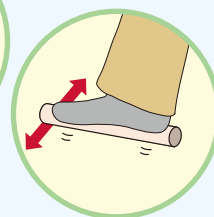
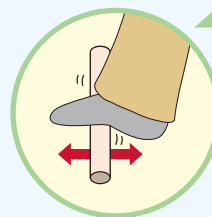
今回は一般にツボと言われているところではなく、身体のセンサーとなっている部分の話です。メカノレセプターは足の裏の土踏まずを囲むように存在しており、身体の荷重の変化を脳に伝え、からだの姿勢や傾きを制御しているセンサーです。これを刺激して鍛える練習をご紹介します。

（用意するもの）

食品包装用ラップの芯くらいの大きさで、踏んでもへこまない棒や筒状のもの。またはゴルフボールやビー玉などを準備してください。

（やり方）

1. イスに座り片足の下に棒を横にして踏みます。前後にゆっくり移動させます。ゴロゴロと土踏まずの間だけを往復しても意味はありません。踵から足指の腹までしっかりと、ゆっくり10秒かけて、できれば同じスピードで動かすようにしてみてください。
2. 前後に転がすのを両足済みしたら、横にしていた棒を立てにします。片足の真ん中で踏むようにします。真ん中は二番目の指と3番目の指の間と、踵の中心を結んだ線です。ここにしっかり当ててから、左右にゆっくり転がします。
3. 適当な棒や筒が無い方は、ボールやビー玉を踏んで、メカノレセプターを回っていくように動かしてください。メカノレセプターは足の裏が固くなったり、冷えたりすると、働きが鈍ります。足の手入れはとても大事ですね。



information



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.38（秋号）令和元年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