



# ええ あんばいや OSAKA

季刊誌

ろうばい

## Contents

- ◆ 片脚で立ち上がれるかな？
- ◆ 府民公開講座
- ◆ 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

# 片脚で立ち上がれるかな？

テレビの健康バラエティ番組でタレントさんが椅子から片足だけで立ち上がれるか、試しているシーンを見かけることがよくあります。これは日本整形外科学会が定めたロコモ度テストの中の一つで、詳しい内容はホームページで紹介されています。

ロコモ度テストは、下肢筋力をしらべる「立ち上がりテスト」、歩幅をしらべる「2ステップテスト」、身体の状態・生活状況をしらべる「ロコモ25」の3つがあります。ぜひ、ホームページをご覧になり実践してみてください。

## ロコモ ONLINE

日本整形外科学会公式  
ロコモティブシンドローム  
予防啓発公式サイト  
<https://locomo-joa.jp/>



## ● レッツチャレンジ!

立ち上がりテストは最初、高さ40cm(一般的な椅子高)の台に座って行います。

両腕を組んで腰を掛け、両脚は肩幅、床に対して脛(すね)が約70度(40cmの台の場合)になるようにして、反動をつけずに立ち上がり、そのまま3秒保持。できなかった場合「ロコモ度2」判定です。

40cmの台から両脚で立ち上がった後、図の様に片脚でテストをします。

左右どちらかの脚を上げ、その時上げた方の脚の膝は軽く曲げ、反動をつけずに立ち上がり、そのまま3秒保持します。両方試して、どちらかできない場合は「ロコモ度1」判定です。

皆さん、試してみたいかがでしたでしょうか? 「できないでふらついた、ああロコモ度1なのか…」と思われる方、ちょっと待ってください!

(次のページへ)

## 注意すること

- ・無理をしないよう、気を付けましょう
- ・テスト中、膝に痛みが起きそうな場合は中止してください
- ・反動をつけると、後方に転倒する恐れがあります

反動をつけずに立ち上がる



立ち上がって3秒間保持



反動をつけずに立ち上がる  
ひざは軽く曲げてOK



立ち上がって3秒間保持



【ロコモ度1】 移動機能の低下が始まっている状態  
【ロコモ度2】 移動機能の低下が進行している状態

## 令和元年度 府民公開講座 のご来場、誠に有難うございました!

令和元年11月10日、都シティ大阪天王寺で開催された府民公開講座。大塚食品㈱ヘルスプロモート部管理栄養士の花村翠さんによる「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」、大阪市立大学名誉教授で健康科学研究所所長の井上正康さんによる「無意識世界と健康長寿の処方箋：さらば生活習慣病」



の2つのテーマには、たくさんの府民の方にご来場いただきました。

当会季刊誌をご覧になって参加された方のほか、大阪府「健活10」推奨アプリ「アスマイル」をご覧になって参加された方も多く、受講者アンケートでは、健康や病気に関する情報が分かりやすかった、食生活の大切さをあらためて実感できたなどの反響をいただきました。

今回は、令和2年11月22日(日) 同会場で開催予定です。

## (続き) 立ち上がりテスト(片脚の場合)のポイント

～安全・正しい判定のために～

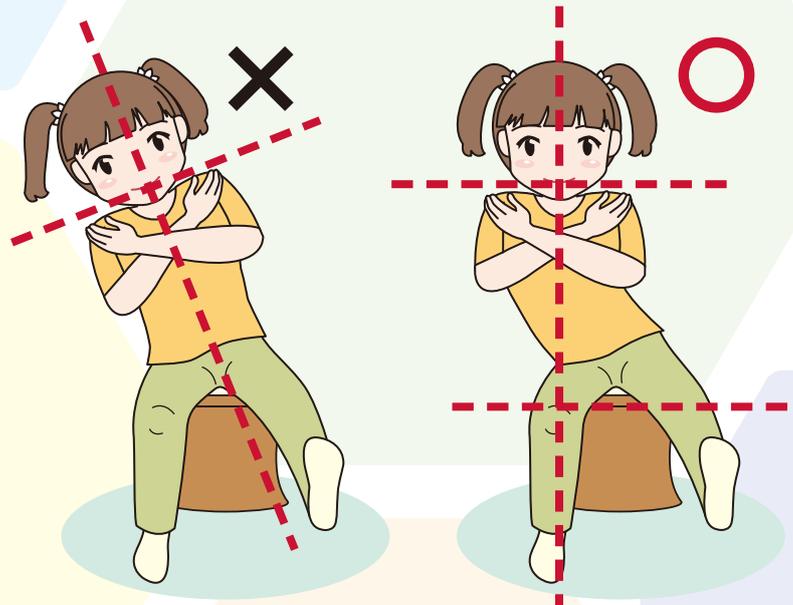
### ●上半身は傾けるのではなく、スライドするように

両脚で立ち上がる時、頭も重心(胸あたり)もそのまま真ん中にあります。片脚で立つ場合、床に着いた足側へ重心を移動してからでないと、反対側へ倒れてしまいます。多くの人は上半身を斜めに傾けるようにします。(イラスト左) 結果、一番重い頭が外側へ落ちる力に耐えねばならず、バランスを崩して立ち上がれずに終わります。

これを防ぐには上半身を傾けず、頭から胸あたりまでが垂直になって、片脚に相対する形をとればよいのです。(イラスト右)

横腹を外側に張り出して、支える足の親指の後ろにお臍がくるくらいまで、上半身をスライドさせてみましょう。

このまま、身体を前に倒せば、重心が足の内側にかかりバランスがとれやすく、肩、頭が水平であるため、揺れも少なくなります。



### ●物理法則は裏切らない!

「筋肉は裏切らない」というキャッチフレーズが巷で流行っていますが、力以上に裏切らないのが「法則」です。物を手から離れたら、上に行かずに下へ落ちます。私たちの身体も、その法則に支配されており、これをいかに味方につけるかで力の発揮が変わってくるのです。

運動テストをするときは、できる限り合理的な姿勢をとっておこないましょう。

# からだにやさしい健康レシピ



おすすめレシピ

## 牡蠣のあけぼの焼き 大根とレーズンのサラダ



### 1人分の栄養価

エネルギー	221kcal		
たんぱく質	8.5g	脂質	12.2g
炭水化物	17.2g	食塩相当量	1.5g

### 材 料 (4人分)

#### 牡蠣のあけぼの焼き

牡 蠣	3～4個 (80g)
ワ イ ン	小さじ 2
マヨネーズ	小さじ 2
ケチャップ	小さじ 2
卵 黄	1個分

#### 大根とレーズンのサラダ

大 根	50g
レーズン	10g

### 作り方

- ① マヨネーズ・ケチャップ・卵黄は混ぜ合わせておく。
- ② 牡蠣は洗って水気をきり、白ワインをふって耐熱容器に入れ、①をかけてオーブントースターで4～5分焼く。(加熱時間は牡蠣の大きさに合わせて加減する。)
- ③ サラダは、大根を千切りにしレーズンを加えて混ぜあわせしばらくなじませる。  
このままでおいしくいただけますが、お好みでドレッシングを。

あけましておめでとうございます。令和になり初めてのお正月、気持ちも引き締まりますね。今年も皆様が元気に暮らせますように、今回は免疫力を高める栄養たっぷり簡単牡蠣料理をご紹介します。

旬本番の真牡蠣は、プリッとした食感とクリーミーな味、栄養も豊富で「海のミルク」とも言われ、古くから世界中で食されてきました。魚介類の生食を好まない欧米でも牡蠣だけは例外だそうです。かつてはヨーロッパの真牡蠣が一気に死滅し、日本が稚貝を提供してこの危機を救いました。これにより日本の真牡蠣が世界中で養殖されるようになりました。日本の牡蠣が世界の愛好家を救ったとはちょっと誇らしいですね。

栄養面では味覚を司る味蕾の機能を維持する亜鉛が多く含まれることで有名ですが、その他にもたんぱく質やカルシウム・マグネシウムなどのミネラル、造血機能を高めるビタミン B12 などビタミン類も豊富に含まれています。また、漢方でも免疫力を高める食材とされており、悪い熱を取り除く大きな力を持つと考えられています。

調理のポイントは調理直前にしっかり洗って汚れを落とすこと。牡蠣をボウルに入れ大根おろし又は片栗粉を加えて揉まないように優しく混ぜ、海水程度の塩水でふり洗いし、キッチンペーパーで軽く水気を拭き取ります。

今回のおすすめレシピは思い立った時にすぐできる簡単レシピです。大根のサラダをプラスして抗酸化作用のあるビタミン C も補給しましょう。

協力：(公社)大阪府栄養士会(担当者 川崎美也子さん)

## ツボ紹介

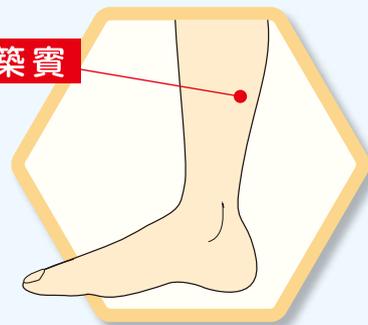
### 築竇 (ちくひん)

内くるぶしのいちばん高いところに小指をおき、指幅4本+3本上がったアキレス腱のやや前の痛みを感じるころ

#### [ 症状・効果 ]

気力があってもカラダがついていかないなどの体力低下、腰痛、冷え、むくみ、こむらがりなど

築竇



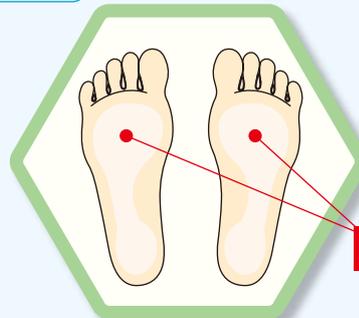
### 湧泉 (ゆうせん)

土踏まずよりやや前で指を曲げた時にできるくぼみ

#### [ 症状・効果 ]

首のコリをほぐし、頭の血行をよくする。体のだるさ、つかれを取る。足の冷え、不眠などに。

湧泉



親指でゆっくりと押ししたり、ドライヤーで軽く温めるのもいいですよ。お灸もおススメです。お灸のやり方については、お近くの鍼灸院にご相談ください。

## 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、市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](mailto: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.39 (冬号) 令和2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 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](mailto:info@osmk.osaka.jp)