

季刊誌



ええ あんばいや OSAKA

Contents

～運動したら何が起きる？～

- ・マイオカインって何？
- ・「貯筋」が利子を生む
- ・キツイことはしたくない？
- ・東洋療法と筋肉

- ◆ 今回のツボ
- ◆ からだにやさしい健康レシピ
- ◆ 点訳奉仕者養成講座受講者募集
- ◆ インフォメーション

運動したら何が起きる？

皆さん、健康のために運動をした方がいいと思われますか？ 多分、そう聞かれて「いいえ」と答える方は少数派でしょう。では、もう一問、「運動したらどんな効果があると思いますか？」

回答で一番多そうなのが「やせる」でしょうか。ほかに「筋肉、骨が丈夫になる」「血流がよくなり冷え症が改善する」「呼吸器や循環器を強くする」など、どれも間違いではありません。筋肉の仕事というのは「エネルギーを消費して、身体を動かす・支える」が主であり、「静脈やリンパの流れを促す」「熱を発生し身体を温める」などが付随していることは事実だからです。

ところが近年になって筋肉の隠れた役割が注目されています。筋肉から分泌されるホルモン「マイオカイン」です。様々な病気の予防、健康・美容の維持に関係しているといわれています。



● マイオカインって何？

ギリシャ語で「マイオ」は「筋」、「カイン」は「作動物質」を意味します。骨格筋が収縮するときに分泌される物質で、300種類以上あると言われています。ただし、その大半はどんな働きをしているのか未だ不明です。

現在知られている代表的なマイオカインを右にあげました。予防効果の期待されるものが肥満、糖尿病、大腸がん、認知症、うつ病、どれも現代人の病と言えそうなものばかりです。

現代病の増加はマイオカインの不足＝運動不足の証かもしれません。これは日本人だけではなく、先進国と呼ばれる地域に共通した問題です。特に生活習慣病大国のアメリカでは、2007年に「Exercise is Medicine (運動は薬である)」というコンセプトの活動が始められています。世界中のどこでも、運動するだけならお金は要りません。そして同時にいくらお金や権力があっても買えないクスリでもあります。

代表的マイオカイン

・ FGF-21

インスリンの働きを正常にし、メタボリック症候群、糖尿病などの改善に関わるとされています。

・ SPARC

血漿中のインスリン上昇を抑え、大腸がん予防への効果が期待されています。

・ BDNF

神経細胞の栄養因子。認知症、うつ病の改善に必要な物質として注目されています。

・ IGF-1

インスリンと協力して糖質を細胞に運びます。脳内では神経細胞を活性化したり、BDNFの受け皿を増やすことで学習能力を強化していると考えられています。

ちょきん

●「貯筋」が利子を生む

今までの内容だと「自分はまだ若くて痩せているし関係ないかな」と思われた方もいるかもしれません。よくマイオカインは「筋肉が収縮する時（運動時）にでる」と言われますが、厳密には違ってきます。動いていないときに出ているものもあるのです。それだと、筋肉の量が少ない人は少ししか分泌されないわけですから、やはり運動をして筋を増やしておいた方が良いでしょう。

また転倒・骨折予防などを考えても、若い時に筋肉をつけることはとても大事です。

●キツイことはしたくない？

運動に必要な時間や強度というのは個人差があります。ジムへ行ったり、専門のトレーナーに教わるのも良い手ではありますが、自ら運動不足と感じている人であれば、先ずは「とにかく自分で動く」ことから始めたらよいでしょう。

歩いて行ける所に車を使ったりしていないでしょうか？車で15分くらいの場所なら自転車で行けるでしょうか？信号の多い街中だと、意外なことに車より早く着くこともあります。

歩く、走る、自転車をこぐ、それぞれ主に使う筋肉が変わりますが、下半身は筋肉が多いのでどれもおすすめです。いきなり苦手なことや、「ぜったいこれだけやる」と無理な運動量に挑戦すると続きません。まずは、とにかく動かすことが必要なのです。

ひと昔前ですと、「運動による消費カロリーはわずかだから運動では痩せられない」という話を聞かれたこともあったでしょう。しかし、それは先に述べた筋肉の多様な働きが知られていない時代の誤解だということがわかります。



●東洋療法と筋肉

運動をしたくても、何らかの原因で動きづらさが生じている場合、鍼灸やマッサージを活用してはいかがでしょうか。スポーツの分野では選手がパフォーマンスを上げるため、コンディショニングに鍼灸やマッサージを活用しています。

マイオカインは自分で運動する以外に、外側からの刺激（経皮的電気刺激や精油など）によっても分泌される例が確認されています。鍼灸やマッサージがマイオカイン放出にどう影響するかは、これからの研究課題といえますが、皆様の健康活動や運動のサポートとして、ぜひ役立てていただきたいと思います。

●今回のツボ

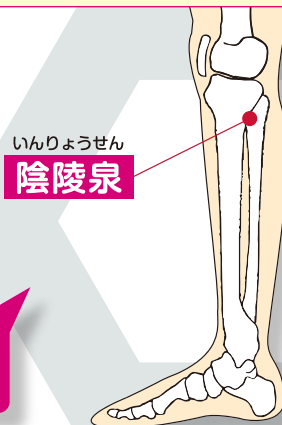
陰陵泉（いんりょうせん）

伝統医学では足の太陰脾経という経絡の中の、重要なツボとして扱われています。脾は現在の医学でいう「脾臓」とは全く違います。口から摂り入れ、分解された栄養分をエネルギーに変えられるようにする機能で、どちらかというと脾臓の働きに近くなります。

陰陵泉を押して痛いときは、食べ過ぎていたり、栄養に偏りがあったりすることが多いかもしれません。また、泉という字がついているように、水分の移動がうまくできていない時にも反応があります。おしっこが出にくい時や、便が軟らか過ぎる時などです。

ツボの位置

脛の骨の内側をすり上げていくと、上の方で止まるところにとります。骨から離れないよう、ぎりぎりのところになります。



押してみて、痛む深さにきたら、それ以上強くせず、むしろやや弱めにして1分～2分そのままにしてみてください。



詳しくは、お近くの鍼灸院にご相談ください。あなたの街の鍼灸・マッサージ院検索



からだにやさしい健康レシピ



明けましておめでとうございます。寒い日が続きますが、お元気にお過ごしでしょうか。

近年は、新型コロナウイルスの猛威で外出する機会が減ったことでしょう。そのため、運動不足の方が増えている様です。今月号は「運動と筋肉について」です。

健康づくりや生活習慣病の発症予防には、日頃から体を動かすことは重要です。厚生労働省が策定した「健康づくりのための身体活動基準2013」では、16～64歳は1日60分、65歳以上は1日40分、体を動かすと定めています。また、今よりも毎日10分多くからだを動かすことも勧めています。歩数にすると、10分で約1000歩になりますので、身体活動を増やすためには、通勤や買い物で歩くことや階段を利用するなど、日常的に取り入れることが必要です。無理せず自分のペースで出来ることを見つけましょう。

ウォーキングや軽いジョギングなどの有酸素運動とあ

わせて筋力トレーニングを行うことで、筋肉量を増やして基礎代謝を増やすことができます。少し負荷をかけた、きつと感じる程度のトレーニングをプラスすることによって筋肉アップにつながります。

筋肉をつくるためには、1日3回の食事であんぱく質をしっかり摂ることが大切です。1日の目安量は、肉薄切り2～3枚(60g)、魚1切れ(70g)、卵1個(50g)、豆腐100gです。そして牛乳200mlを忘れずに飲みましょう。また、「主食」(米飯・パン・麺類など)と「副菜」(野菜・きのこ類・海藻類などを使ったおかず)と一緒に摂ることにより、筋肉を作りやすくしてくれます。

今回のレシピはたんぱく質を多く含む鶏むね肉にねぎソースをかけた油淋鶏(ユーリンチー)です。パサつきがちな鶏むね肉を、下味のさとう水でふっくらと仕上げます。鶏むね肉には、イミダペプチドという疲労回復に効く成分が含まれていて、ねぎソースの酢のクエン酸で相乗効果も期待でき、運動するときにはピッタリですよ。

おすすめレシピ

鶏むね肉の油淋鶏(ユーリンチー)



材料(4人分)

鶏むね肉	小2枚(400g)
A { さとう	小さじ2
水	大さじ3
片栗粉	適量
油	大さじ2
ベビーリーフ	1袋
ミニトマト	8個

《ねぎソース》

白ねぎ	10cm(30g)
しょうが	1片(10g)
にんにく	1片(10g)
B { しょうゆ	大さじ1
さとう	大さじ1
酢	大さじ1
ごま油	大さじ1/2

作り方

- ① 鶏むね肉は、そぎ切り*にしてビニール袋に入れ、Aを加えてもみ込み、30分ほど冷蔵庫で漬ける。
- ② 《ねぎソース》の白ねぎとしょうがとにんにくは、みじん切りにして耐熱容器に入れ混ぜ、Bを加えてラップをして電子レンジ600wで30秒加熱する。
- ③ ①に片栗粉をまぶす。
- ④ フライパンに油を入れて中火にかけ、③を並べ5分焼き、焼き色がついたら裏返して2～3分焼く。
- ⑤ 皿にベビーリーフを敷き、④と半分に切ったミニトマトを盛りつけて②のねぎソースを添える。

そぎ切り*とは包丁をねかせて、そくようにして切ること。厚みが薄くなるので、均一に火を通すことができる。

1人分の栄養価

エネルギー	361kcal
たんぱく質	20.6g
脂質	24.8g
炭水化物	19.2g
食塩相当量	0.8g

協力：(公社)大阪府栄養士会(担当者 清水詩子さん)

点訳奉仕者養成講座 受講者募集!

- 日 時 : 令和4年4月6日～6月15日(5月4日を除く)、
毎週水曜日、全10回、午後2:00～4:00
- 対 象 : 大阪府民
- 定 員 : 20名
- 受講費 : 無 料 テキスト代 1,100円(税込)
- 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 : 令和4年3月30日(水)



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1日曜日 午前10時～午後4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)
午後1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

大阪メトロ 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.45(冬号) 令和4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 / <https://osmk.osaka.jp>
- ◆ メールアドレス / info@osmk.osaka.jp