

ええあんばいや OSAKA

季刊誌

はす



Contents

- ◆ アタマとココロを整理する!
- ◆ 今回のツボ
- ◆ からだにやさしい健康レシピ
- ◆ パソコン点訳講習会 受講者募集
- ◆ 令和4年度同行援護従業者
養成講座受講者募集
- ◆ インフォメーション

アタマとココロを整理する!

新型コロナウイルスが蔓延してから2年以上たちました。かつて当たり前であった日常が当たり前でなくなり、当たり前ではなかったことが、すっかり当たり前になってしまったような感があります。いくぶんかマシになったとはいえ、不穏な世界情勢もあいまって、どことなく閉塞感は漂っているようです。

他人と会う機会が減った分、スマホに吸い取られる時間が増えた人も多くなっています。現代社会で生きる以上、最新の情報を常に入れておきたいくなるのは当然ですが、行き過ぎた「情報依存」は精神の健康をむしばむことになります。

精神的な安定は、少なくとも身体のそれと同等に大事です。口から入れる栄養に量と質のバランスが必要なように(3ページ参照)目や耳にいれる情報もバランスが重要です。新聞、テレビ、スマホを置いて、少しの間だけお付き合いください。



● 情報があふれる社会

テレビや新聞などでは、連日新しい情報を届けてくれます。科学的な話もあれば、陽性者がどこでどれだけ増えた(減った)という話もあります。様々なニュースが追い切れないスピードで大量に入って来ます。

ここで思い出していただきたいのは、免疫というのは、ウイルスや細菌という外敵の性質とともに、受け取る側の私たち一人ひとり、個人差がかかわってくるということです。ワクチンの副反応もしかりです。

当然のことですが、どれだけ探しても「わたし自身」について、教えてくれるマスメディアはありません。自分の健康について大事なのは、自分の身体への知識のはずです。

このことは当たり前でありながら、あまり意識することがないため、ますます不安になり情報に頼ってしまっているとも考えられます。新聞、テレビなどのマスメディアを信じないという人で、SNSを情報源にしている人も増えています。しかしSNSに流れている情報は、マスメディアからの二次的、三次的な引用であることが多く、その上に情報源がはっきりしていないという大きな問題があります。

デマやフェイクニュースが、世界中を飛び交っていることも知られています。そしてマスメディアよりも危険なのが、いつのまにか偏った情報(似たような意見)ばかりを集めてしまうところです。対立する考え方過剰に反応し、怒りのようなネガティブな感情を増幅させることができます。



● 予測は間違えることもあり、できないこともある

この2年ほど、科学関係者をメディアで目にした時代は無かったように思えます。国会中継でも再三見ました。専門家といつても、数々の立場があります。ウイルスについての研究者、免疫についての専門家、感染対策など疫学の専門家、時には意見が対立しているのを目にしてしまったこともあるでしょう。

分析し、予測し、それを活用する、これが科学の仕事であることは確かであり、人間が行うものである以上、そのどこかで間違いが生じる可能性はあります。だから意見の対立は常に生じるものです。

生物学者の池田清彦氏は著書「構造主義科学論の冒険」で、科学とは「因果関係の説明を増やす作業」であると言っています。「永遠の真理を求めるのは科学の仕事ではない」とも書いています。

健康になるにはどうしたらいいか？という問いに、科学は貢献してきましたし、これからも必要になってくるでしょう。しかし、「健康とは何か？」について答えるのは科学ではできません。それは「幸せとは何か？」などと同じ、哲学のような人文科学的な問い合わせとなります。一応WHOが定義していますが、それが正しいかどうかは、私たち一人ひとりが考えて良いものではないでしょうか？

● 情報とどう付き合うか？

情報依存、ネット中毒などの状態に陥らないようにするために、次のようなことに気をつけてはいかがでしょうか？

1. 情報は入れ過ぎない。不安や不快さが増えそうなら触れないようにする。
2. 普段から自分の身体に関心を持つこと。（外部の情報に自分はない）
信頼できるかかりつけ医の話をよく聞いておく。
3. SNSの匿名の記事は相手にしない。分野、所属など素性の分かる個人のアカウントだけ見る。読むも書くも品位に注意する。表現が、心を大きく刺激するものは避ける。
4. 気になった引用記事は引用元を調べる。
5. 反対意見を尊重する習慣をつけ、立場の違う論者もフォローする。
6. 刻々と変わる情報よりも、基本的な知識、普遍的な知恵について、思考を深め理解を高める時間を多くする。インターネットよりも、読書や芸術（長い年月に耐えて残ってきた実績があるもの）に触れる時間を今こそ増やす。
7. オンラインでもいいから、現実に人との対話をじっくりする。



ここにあげた注意点は病気や健康の話題に限ったことではありません。むしろ政治や社会問題について考える時に、一番意識しておきたいことばかりです。特に、5、6、7を実践することは、自分自身について考える機会をもたらしてくれるかもしれませんね。

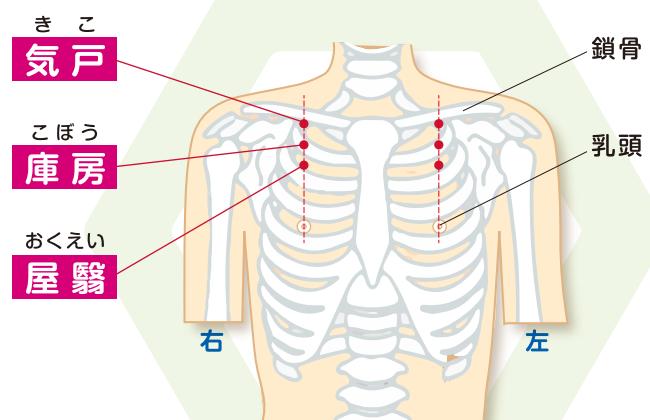
● 今回のツボ

- ・ 気戸（きこ）
- ・ 庫房（こぼう）
- ・ 屋翳（おくえい）

3つとも、足の陽明胃経というライン上にあります。鎖骨の下や肋骨の間は、触ってみると意外に凝っていることが多いものです。

イラストのように現代人は下を向く作業が多く、この辺がいつも緊張しています。反対側の手の指3本がちょうど、隙間にるように当たりますので、圧痛のある場所などは、入念に骨に沿ってさすってみてください。

肩や首の凝りがマシになったり、呼吸がしやすくなる効果が期待されます。



ツボの位置

取り方 … 鎖骨の下をなぞり乳頭線上にあるのが 気戸。
鎖骨を越えてすぐ下が 庫房。
そのもう一つ下が 屋翳。



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



皆様、こんにちは。2022年もあっという間に3か月が過ぎ、4月になり新年度が始まりました。入学や就職、異動などで新生活をスタートされた方も多いのではないでしょうか。

農林水産省は、食育に対する国民の意識を把握するため「食育に関する意識調査」を実施しました。この調査によると、「新型コロナウイルス感染症の拡大前と比べて食生活が変化したか」の問いに、「自宅で食事を食べる回数」や「自宅で料理を作る回数」が「増えた」と回答した人の割合が高くなりました。

また、若い世代では、「家族と食事を食べる回数」や「通販（オンライン）を利用した食品購入」などについても「増えた」と回答した人の割合が高く、外食の機会が減ったことや、在宅時間が増えたことが食生活の変化に影響していると思われます。

「健全な食生活を実践することを心掛けている」人の割合は75.7%と高い一方で、「主食・主菜・副菜をそろえて食べることが1日に2回以上ある」が「ほぼ毎日」の人の割合は36.4%でした。2019年（厚生労働省調査）の男性45.4%、女性49%に比べて減少しています。

調理済みの「冷凍食品・レトルト食品」や、外食のわりに中食（スーパー・外食店など外で作られた料理を購入し自宅で食べる）を利用する機会も増えています。

これらは種類も豊富で、食べたい物を必要な分だけ購入でき、家事の負担の軽減につながりますが、選び方によっては、揚げ物など味が濃く脂肪を多く含む料理が重なる、おにぎり・サンドイッチなど主食中心の食事になるなど、栄養バランスが偏ってしまうこともあります。

便利な食材を賢く利用しつつ「主食・主菜・副菜」の揃った食事を摂るように気をつけたいです。具沢山のスープやサラダ、お浸しなど手作りの料理を1品プラスして、不足しがちな野菜を補うと良いですね。

また、簡単に作りたいという人が増え、チャーハンや焼きそばなど、「主食・主菜・副菜」と一緒に調理した複合料理の消費が増えています。

今回のおすすめレシピは、1品で栄養バランスの良い食事を摂ることができるカレー風味のピラフです。炊飯器を使って調理するので簡単に作ることができます。鶏肉もじっくり加熱することでやわらかく仕上がりります。

おすすめレシピ

炊飯器でカレーピラフ



作り方

- ① 米は洗い、ザルに上げておく。
- ② 鶏肉に塩・こしょうをする。
にんじん、たまねぎはみじん切りにする。
さやいんげんは熱湯で色良くゆで、
5mm幅の小口切りにする。
- ③ 炊飯器に米を入れ普通炊飯の目盛りまで水を入れ
大さじ2杯分減らす。にんじん、たまねぎ、A、
鶏肉の順番に入れ普通炊飯で炊く。
- ④ 炊き上がったら鶏肉を取り出し食べやすい大きさに切る。
ピラフにさやいんげんを加え全体に混ぜる。
- ⑤ 皿にベビーリーフ、横半分に切ったミニトマト、
ピラフ、鶏肉を盛り付ける。
- ⑥ 混ぜ合わせた＜ドレッシング＞をサラダに添える。

材 料 (4人分)

米	2合
鶏肉(もも)	1枚(300g)
塩	小さじ1/8
こしょう	少々
にんじん	中1/2本(60g)
たまねぎ	1/2個(100g)
さやいんげん	7~8本
A	
固形コンソメ	1個
カレー粉	大さじ1/2
塩	小さじ1/2
有塩バター	小さじ1
ベビーリーフ	80g
ミニトマト	8個

<ドレッシング>

ポン酢しょうゆ	大さじ1
酢	大さじ1
すりごま	小さじ1
ごま油	小さじ1/2

1人分の
栄養価

エネルギー 507kcal

たんぱく質	18.8g	脂 質	17.2g
炭水化物	64.4g	食塩相当量	2.1g

協力：(公社)大阪府栄養士会(担当者 西谷仁美さん)

パソコン点訳講習会 受講者募集

- 日 時：令和4年6月22日～
7月20日の毎週水曜日
(全5回) 午後2時～4時
- 会 場：大阪府鍼灸マッサージ会館
2階会議室
- 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：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6月15日 (水)



同行援護従業者養成講座

令和
4年度

受講者募集

一般課程

- 日時：令和4年9月17日(土)～19日(祝)
・受講料：20,000円 (テキスト代が別に必要)

応用課程

- 日時：令和4年9月23日(祝)、24日(土)
・受講料：18,000円 (テキスト代が別に必要)

両課程で

- ・受講料：35,000円 (テキスト代が別に必要)

- 定 員：25名 (先着順)

問い合わせ

(公社) 大阪府鍼灸マッサージ師会事務局
TEL. 06-6624-3331

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ご相談について、
府民の皆様からのお問い合わせ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.46 (春夏号) 令和4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 / <https://osmk.osaka.jp>
- ◆ メールアドレス / info@osmk.osaka.jp