

季刊誌



ええ あんばいや OSAKA

Contents

- ◆ 寒さに負けない身体に!
- ◆ ツボと服装でセルフケア
- ◆ 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
- ◆ 府民公開講座報告
- ◆ インフォメーション

温暖化が叫ばれる昨今ですが、それでも冬の寒さは身体にこたえ、ひいては精神の状態にも影響します。今回は「冷え」の対策にふれてみます。

寒さに負けない身体に!

● 体温の元はどこ?

体温の6割は、筋肉の活動によって生まれていると考えられています。じっとしていても、わずかな収縮を繰り返し、熱の産生を維持しています。残りの半分（全体の2割）は肝臓の働きによるとされています。肝臓や腎臓が熱を生んでいたことは、古代中国大陸の医師も知っていたようで、「命門」や「相火」という、臨床上にも重要な概念を残しています。寒さが多様な病気を引き起こすのを観察し、身体を内側から温める方法を鍼灸や生薬で開発してきた歴史があります。



空気中の酸素と薪の炭素が結合して燃える

熱はどのようにして生じるのでしょうか？それは、筋肉でも内臓でも、物が燃えるのと同じく似た現象である「代謝」により発生します。酸素が必要なのも同じです。血流が悪くどこかが冷えていたら、温められた血液が来ていないこともあります。酸素が不足して代謝ができていないのかもしれませんが。

燃える材料（エネルギー源）としての炭素は、代謝の材料でもあり、文字通り炭水化物はその代表となります。脂肪はアブラであり空気中では燃えやすいのですが、体内では燃やすのに時間がかかります。時間がかかるゆえに、貯蓄に向いているわけです。

肥満の人は寒さに強そうですが、必ずしもそういうわけでもありません。元々、代謝しにくい（燃やしにくい）体質が原因で、人一倍寒がりの場合があります。

寒さに勝とうとして、エネルギー源を増やしても、貯まりやすい人は太り、使われずに出ていく人は痩せた寒がりになります。もし今「寒がりなので朝にお腹いっぱい食べている」という方がいたら、少し減らしてみた方が良いでしょう。今まで胃腸へ余分に回っていた血液（酸素）が、体表面にいち早く届いてくれるからです。小さなエンジンのままガソリンだけ入れても燃焼しません。

● “燃えやすい”人になるには

エンジンの機能を高めるには運動が必須です。

運動は酸素の需要と供給を増やし、うまく筋肉を増やせば基礎代謝も上げられます。ポイントは、体幹から太腿までの大きな筋肉をよく働かせることです。手足など末端の冷えでも同じです。代表的なものとしては、速足歩行やランニングの他、室内でできるものとしては、プランクとスクワットがあります。



筋や内臓のミトコンドリア内で酸素と炭素が結合

体幹の筋肉を動かすことは、肝臓や腎臓、小腸などへの血流にも、良い影響を与えます。肩甲骨、肋骨など、普段意識しない骨を良く動かすと、背骨周囲の筋肉がよく伸び縮みするのがわかりますよ。



プランクは臍の位置が下がってこないように、しっかりと支えます。無理なフォームですると腰に負担がかかります。



スクワットを初めてする方は、椅子からの立ち上がりで始めましょう。

つま先を足先より出さずに、図よりも浅めに座ります。

股関節で前屈し、膝頭が前にユラユラ動かないように立ち上がります。

座る時は、立つときと同じ姿勢で、同じ位置に戻るようにします。

● ツボと服装でセルフケア

東洋医学では、**風邪は万病の元（冷えは万病の元）**と言われるように、風邪や冷えから様々な疾患に繋がります。寒い時こそしっかりと体調を整えていきましょう。今回は風邪の引きはじめや、「**冷え**」に関するツボとセルフケアをご紹介しますと思います。

大 椎（だいつい）

首を前屈した時に出る骨（頸椎の7番目）のすぐ下になります。

肺 俞（はいゆ）

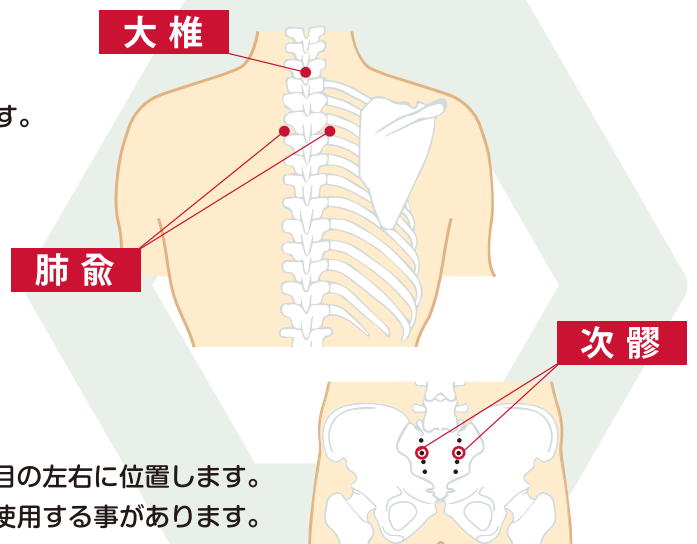
背骨と肩甲骨の間で、胸椎3番と4番の間にあり、脊椎から指2本分外側にあります。

咳が続くと背中が張ってきます。

風邪予防、咳がひどい時などにも使用します。

次 髎（じりょう）

仙骨上にあり、左右4つ合計8つある仙骨孔の上から2番目の左右に位置します。ここから坐骨神経に繋がりますので、坐骨神経痛などにも使用する事があります。



『風邪ひいたかも?』と風邪初期に、大椎、肺俞あたりがゾクッと感じる方もいらっしゃるのではないのでしょうか？東洋医学では『俞』は臓腑症状が現れる場所と言われています。肺俞のほか胃俞、肝俞など名前に『俞』が付いているツボが沢山ありますが、それは次の機会があればご紹介したいと思います。

大椎、肺俞、次髎へはセルフでのお灸はもちろん、ツボを意識してカイロなどで温めると全身温かくなると思います。カイロでの低温火傷には充分にご注意ください。また、発熱や痛みなどがある場合は、自分で判断せず医療機関を受診して下さい。

● 服装は「3つの首」へ「3分前」に?!

首、手首、足首が冷えると、全身が温もりにくくなります。マフラー、ストール、手袋、レッグウォーマーなどで、保護します。これらと、帽子、耳当て、コート、ジャンパーなどの外套は、外出直前ではなく2～3分前に着ておきます。それによって身体と衣服の間に、体温からの熱を溜めておくことが重要です。

顔は外気温を測るセンサーの役割をしています。眼より下を冷やさないようにした方がいいので、マスクはその点でも効果的です。

耳は副交感神経の露出部で、ここが冷えると末梢の血管が開きにくくなります。特に手や足先が冷える人は、耳をカバーしておきましょう。それだけで、かなりマシになることもあるのです。

からだにやさしい健康レシピ



冬本番がやってまいりました。

毎年寒くなると、インフルエンザや風邪を代表とする呼吸器の感染症や、ノロウイルスなどの感染性胃腸炎が流行します。特に今年は新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行、同時感染が懸念されています。

どうして冬になると感染症が流行するのでしょうか。

それは、冬になると気温が下がると同時に湿度も低下し、ウイルスが空中に浮遊しやすくなり、生存期間も長くなり感染しやすくなるからです。

予防対策には、手洗い、うがいは当たり前ですが、その他部屋を暖かくし加湿器などで加湿をする、寒い日はからだを保温する、つまり温かいものを食べることも大切です。

そこで今回は寒い冬にからだも心も温めてくれるかす汁のレシピと具材のさけについて紹介いたします。

さけ、マス類には、河川で生まれ、海洋で育ち3年から5年すると生まれた川（母川）に戻る種類と、淡水で一生終える種類があります。今回使用した紅さけは前者です。紅さけの身は紅色ですが白身魚に分類され、この紅色の色素はカロテノイド類のアスタキサンチンと言います。アスタキサンチンは、すじこやイクラ、えび・かに類の殻や内皮、金目鯛や真鯛の内皮などにも含まれます。

アスタキサンチンとは、機能性成分とかフィトケミカルと呼ばれる成分で、摂取することで健康の維持・増進にはたらくとされています。機能の代表として、抗酸化作用があります。われわれ酸素を吸って生きている生物は、体内で活性酸素を作ります。これが、がん、生活習慣病、老化や認知症などあらゆる病気の発生に関わっているといわれています。この活性酸素を除去し、脂質などの酸化を抑制するのが抗酸化物質であり、アスタキサンチンもそのひとつなのです。その他、同様の作用を持つ抗酸化成分に、ビタミンEやビタミンCがあります。

かす汁には、からだを温める効果と紅さけの色素であるアスタキサンチンによる抗酸化作用がありますので、ぜひ今年の冬には一度お試しください。

今回は紅さけの切り身を使用しましたが、わたしの実家では本来なら廃棄する紅さけのあらを利用してあります。大阪人のもったいない精神であり、今でいうところのSDGsです。もし、魚の臭みが気になる方は、アスタキサンチンの抗酸化作用は期待できませんが、豚肉のスライスを使っても美味しいかす汁ができます。

最後に、からだを冷やさないように、お部屋の温度や湿度に注意したり、温かい食べ物を食べたりして、この寒い冬を感染症に負けないようにお過ごしください。

おすすめレシピ

かす汁



材 料（4人分）

酒 か す	100g	油 揚 げ	15g
塩 ざ け（甘塩か中塩）	120g	青 ネ ギ	適 量
大 根	180g	み そ	大さじ2
にんじん	60g	だ し 汁	700ml
ご ぼ う	40g	※ だし汁は、顆粒出しを使用しても構いません。	

作り方

- ① 大根とにんじんは1から2ミリのいちよう切り、ごぼうは一口大の乱切りに、青ネギは斜め切りにする。
油揚げは熱湯をかけ油抜きをし、5ミリの短冊に切る。
- ② 鍋にだし汁を入れ、その中に青ネギ以外の①の材料を加え、大根などが柔らかくなるまで煮る。
- ③ ②に塩ざけを加え火が通ったら、あらかじめボウルに入れ鍋から取っただし汁でよくほぐしておいた酒かすをざるで濾しながらとき入れる。
みそは味をみながら加える。
- ④ 味が整ったら椀に注ぎ入れ、青ねぎを飾る。

1人分の
栄養価

エネルギー 142kcal

たんぱく質	12.3g	脂 質	4.1g
炭水化物	3.5g	食塩相当量	2.9g

協力：（公社）大阪府栄養士会（担当者 栗林 美貴子さん）

点訳奉仕者養成講座 受講者募集！

- 日 時：令和5年4月5日～
6月14日（5月3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 1,400円（税別）
- 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：大阪府鍼灸マッサージ師会
事務局 TEL. 06-6624-3331
- 締 切：令和5年3月29日（水）

府民公開講座のご来場、誠に有難うございました！

令和4年11月27日（日）、都シティ大阪天王寺で開催された府民公開講座にはコロナ禍にも関わらず、たくさんのご来場を賜りまして有難うございました。

第1講座の近畿中央ヤクルト販売株式会社 総務統括部 広報課 村上昌子さんによる「アクティブシニアでいるためにいつまでも楽しく元気に！～フレイル予防～」では、笑顔体操に簡単な体操、クイズも交えながらの講演でした。

第2講座は、明治国際医療大学 鍼灸学部 鍼灸学科教授 伊藤和憲さんによる「養生～健康寿命延伸に向けて～」と題した講演で、養生（季節や習慣と関連した生活様式）について学ぶことができました。



今後も（公社）大阪府鍼灸マッサージ師会は、府民の皆様の「心とからだの健康」に役立つ情報をたくさん提供していきたいと存じます。

今年も、11月26日（日）に府民公開講座を都シティ大阪天王寺において開催を予定しております。またのご来場をお待ちしております。

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.48（冬号）令和5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