

ええあんばいや OSAKA

季刊誌

ススキ



いっしょに、いこな！
大阪・関西万博／

Contents

- ◆府民公開講座 案内
- ◆みんなで支えあう“子育て”
- ◆ツボ紹介
- ◆からだにやさしい健康レシピ
- ◆同行援護従業者養成研修を開催
- ◆インフォメーション

入場無料
先着200名

心もからだも健康に

府民公開講座

令和5年11月26日(日) 午後1時～4時30分(12時30分開場)

■ 第1講座 13:00～14:30

～鍼の聖地 OSAKA～

500年の歴史に学ぶ#つぼパワー!!

講師 森ノ宮医療大学大学院 保健医療学研究科
保健医療学専攻 教授 長野 仁さん



特別講座 14:35～14:55

特殊詐欺等の犯罪から被害を防止するために

講師 大阪府警察本部 生活安全部 府民安全対策課

■ 第2講座 15:00～16:30

いのち輝く未来社会のデザイン

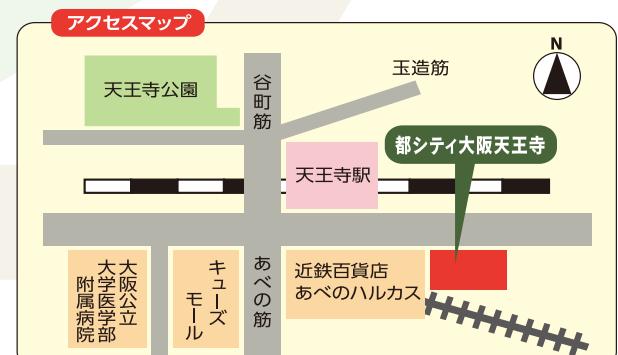
講師 大阪府・大阪市万博推進局
総務企画部 企画課長 川崎 泰穂さん

「TEAM EXPO 2025」

共創チャレンジメンバーとしての
取組みについて

講師 (公社) 大阪府鍼灸マッサージ師会 会長 廣野 敏明

会場：都シティ大阪天王寺



●みんなで支えあう“子育て”

厚生労働省ホームページには、内閣官房こども家庭庁設立準備室が今年の1月に発表した「こども・子育ての現状と若者・子育て当事者の声・意識」という資料があります。その中の「子育てをして負担に思うこと」という調査を見ると、とても大変な現状が見て取れます。

令和2年度 少子化社会に関する国際意識調査 (n=回答者数)

- 子育てによる身体の疲れが大きい
- 子育てによる精神的疲れが大きい
- 子育てに出費がかさむ
- 自分の自由な時間が持てない
- 夫婦で楽しむ時間がない
- 仕事が十分にできない
- 子育てが大変なことを身近な人が理解してくれない
- 子どもが病気のとき
- その他
- 負担に思うことは特にない
- 無回答

	2020年	2015年	2010年	2005年
日本 (n=1,372)	42.6 (%)	30.8 (%)	26.2 (%)	23.8 (%)
フランス (n=1,000)	27.9 (%)	28.5	28.9	29.2
ドイツ (n=1,022)	50.5 (%)	49.6	47.2	46.5
スウェーデン (n=1,000)	61.6 (%)	41.5	41.2	42.4
		12.9	13.3	12.3
		16.0	17.6	15.2
		4.1	3.5	4.1
		36.3	35.7	36.3
		0.1	0.0	0.1
		6.0	6.4	11.0
		3.8	3.6	3.6

注：「無回答」について、2015年以前は「わからない」という項目になる。
出典：令和2年度少子化社会に関する国際意識調査（2021（令和3）年3月 内閣府）

子育て真っ最中の私ですが「みんな同じようなことで悩みがある」と知ることが出来ました。

「子育てに出費がかさむ」が55.6%と半分上回っていますが、「子育てによる精神的疲れが大きい」「子育てによる身体の疲れが大きい」「自分の自由な時間が持てない」も多くをしめています。しかも、2005年からずっとその割合が増えたままです。



これらの事から、『疲れをリセットできる自由な時間』も大切！でも、毎日時間に追われてクタクタ… 食事、お風呂、寝かしつけだけでも大変という思いが、ひしひしと伝わるのでは無いでしょうか？

なかなか自由な時間を取りするのが難しいかもしれません、子育て世代だけでなくとも、疲れをリセットするのは身体にとってプラスです。

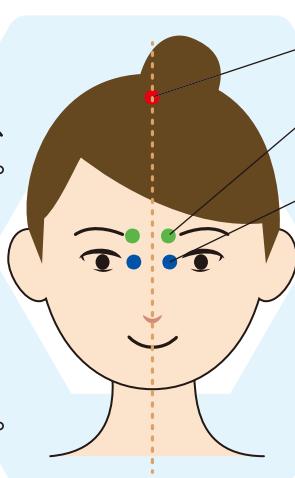
何をすれば疲れがリセット出来るかは人それぞれですが、睡眠の確保、身体のケア、散歩、買い物など。また、ツボケアで少しでもリセット、気分転換になればと思います。本当に毎日お疲れ様です。（育児ママ鍼灸師）

●ツボ紹介

疲れがたまっている、寝にくい、頭をスッキリなどのとき、気持ち良い程度にゆっくり押さえてみてください。

百会（ひゃくえ）

頭のてっぺん。
両耳の穴を結んだ線と、正中線の交わるところ。



攒竹（さんちく）

眉頭。

晴明（せいめい）

目頭と鼻の付け根の間。

完骨（かんこつ）

両耳の後ろにある
出っ張った骨（乳様突起）
の下やや後の凹部分。



風池（ふうち）

天柱より三横指外。

天柱（てんちゅう）

後頭部、髪の生え際で
真ん中から太い筋線維を
またいだ所。

からだにやさしい健康レシピ



今年は残暑が厳しく、体調を崩しやすいので注意が必要です。バランスの良い食事を意識して、元気に乗り切ってくださいね。今季号は女性の出産前後の食事についてです。

皆様は健康づくりのために食生活が重要だとご存知と思います。特に妊娠前からの食生活は重要で、厚生労働省では2021年に「妊娠前からはじめる妊娠婦のための食生活指針」を策定しています。

1食分のバランスの良い食事の目安として、主食(ごはん、パン・麺類)・主菜(肉、魚、卵、大豆製品)・副菜(野菜、きのこ類、海藻類)が揃っていることがあげられます。牛乳・乳製品、果物を組み合わせて、1日3食の食事を心がけましょう。妊娠中や出産後は、胎児のからだをつくったり、授乳したりすることにより、母体からカルシウムが失われます。妊娠前からの積極的なカルシウム摂取を心がけることが大

切です。カルシウムは、牛乳・乳製品、小松菜やチンゲン菜や水菜などの青菜、大豆製品、干しエビ等に多く含まれています。これらの食材を意識的に取り入れて、カルシウムを摂るようにすると良いですね。

日本人女性にとって摂取量が不足しがちなビタミン・ミネラルとしては、葉酸と鉄があげられます。葉酸は胎児の先天異常である神経管閉鎖障害の予防のため、妊娠前から十分に摂取していることが大切です。妊娠中には付加量が設定されていて、最近は医師からサプリメントを処方されることが多い様です。また、鉄は酸素運搬に必須のミネラルです。これらの栄養素は野菜類(特に色の濃い野菜)に多く含まれているので、しっかり野菜を摂ることが必要です。毎食1~2品の副菜を食べて、1日350gの野菜を摂りましょう。鉄を多く含む食品は、野菜の他にレバー、牛肉(もも、赤身)、かつお(生)、さんま(生)などの動物性食品もあります。1点気をつけてほしいのは、レバーの摂取量です。レバーにはビタミンAが多く含まれていますが、過剰摂取により先天奇形が増加することが報告されているため、妊娠を計画する人や妊娠3ヶ月以内の人は大量の摂取は避けましょう。

今回のレシピはたんぱく質や葉酸、カルシウムを手軽に摂ることができる、ツナと小松菜のクリームパスタです。スパゲティを別茹でしないで、フライパン1つで作ることができますよ。

おすすめレシピ ツナと小松菜の クリームパスタ



材料 (2人分)

スパゲティ	180g
水	500ml
固体ブイヨン	1個 (4g)
ツナ缶	小1缶 (70g)
牛 乳	200ml
小松菜	1/2袋 (100g)
パプリカ	1/2個 (50g)
しめじ	1/2袋 (50g)
おろしにんにく	1cm (2g)
塩	小さじ1/2
こしょう	少々

作り方

- 小松菜は3cmのざく切り、パプリカはヘタと種を取って細切り、しめじは石づきを除いて小房に分ける
- フライパンに水とコンソメを入れて沸騰させ、半分に折ったスパゲティを入れる
(固まらないようにパラパラと入れる)
- 中火で袋の表示時間通りにゆでる
(途中で水分がなくなったら、水を少量足してください)
スパゲティがくっつかないように、時々箸でまぜる
- ③に牛乳とツナ缶を油ごと入れて沸騰させ、
①の野菜とおろしにんにくを加え、かき混ぜながら3分加熱する
- 塩とこしょうで味をつける

* お好みで粉チーズをかけて、美味しいいただけます

エネルギー 502kcal

1人分の 栄養価	たんぱく質	20.7 g	脂 質	13.4 g
	炭水化物	69.7 g	食塩相当量	2.8 g
	カルシウム	219 mg	葉 酸	100 µg

協力：(公社) 大阪府栄養士会 (担当者 清水 詩子さん)

同行援護従業者養成研修を開催しました

視覚障害者の移動と情報提供（代筆・代読を含む）の支援を行う従業者を養成する研修「同行援護従業者養成研修」が、9月16～18日（一般課程）、9月23・24日（応用課程）に開催され、25名の方が修了されました。

大阪府内には2万人を超える視覚障害者がおられ、同行援護従業者（ガイドヘルパー）は、視覚障害者の安全で安心な移動支援サービスとして欠かせないものとなっています。



一般課程では、同行援護に必要な基礎知識のほか、視覚障害者の心理・人権についても学び、演習では実際に外に出て、公道での手引き歩行、交差点横断、改札の通過、電車の乗降、階段やエスカレーターの昇り降りなどを行います。応用課程は、事業所で指導的役割を担う従業者を養成するもので、演習でもより高度な内容となっています。

大阪府鍼灸マッサージ師会では、毎年9月に視覚障害者を支援する公益事業の一環として、同行援護従業者養成研修を開催しています。資格を取得したい方、知識として学びたい方、ぜひ受講してみてください。

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受けております。

● なんでも相談会

【受付時間】 每月第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.50（秋号）令和5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／<https://osmk.osaka.jp>
- ◆ メールアドレス／info@osmk.osaka.jp