

ええあんばいや OSAKA

季刊誌

心もからだも健康に

府民公開講座 Report

第15回府民公開講座にご参加と応援をくださいました皆様、ありがとうございました！今回も有意義な話題をたくさんお知らせすることができました。ごく簡単にではありますが、こちらに紹介いたします。



第1講座 ～鍼の聖地 OSAKA～ 500年の歴史に学ぶ#つぼパワー!!

森ノ宮医療大学大学院 保健医学研究科 保健医学 長野 仁教授にご登壇いただきました。

長野先生は日頃は実際の施術に当たる一方で、日本の鍼灸の歴史を探求する数少ない研究者の一人です。今回はその実践と研究から得られた知見の一部を、ご披露いただきました。



●大阪は鍼の聖地？

日本で現存する最古の医学書「医心方」は984年（平安時代中期）に編纂されたもので、鍼灸の記述は、外科的な治療がほとんどでした。6世紀に伝来して千年はそのような状態だったようです。

安土桃山時代の終わり頃、小槌を用いた日本独自の鍼法である「打鍼」（だしん、うちばり）が生まれます。これを多くの弟子に広めたのが、摂津の国（今の大坂北中部から兵庫県南東部）で生れた御薦意斎（みそのいさい）という医師でした。

鍼は外科以外の病気にも使われるようになります。大阪は日本の鍼治療の起点でもあったというわけです。

●武術の視点から

紀元前の哲学と思想に裏打ちされた伝統医学は、一筋縄では読み取りにくい側面があります。

少し専門的な話ですが、鍼灸を学び始めた学生は「陽明經という経絡は名の通り陽に属しているのに、なぜ陰に当たるお腹を通るのか？」という素朴な疑問に当たります。

この疑問に武術の視点をもって解説されました。東洋の伝統医術は武術の歴史と深く関わっています。身体の感覚のすべてを、今の科学では説明できません。にもかかわらず昔の人は運動の「体感」を、原理として応用していたのです。

●歴史から学ぶ

二千年前に大きな基本的体系を完成し、記録することにも成功した伝統医学は、経験と知恵によって病から逃れられるという確信と希望を、人々に与えてきました。実践に携わる私たちが、この歴史を見直すことで、また新たな発見ができる可能性を感じさせてくれる講義でした。



いっしょに、いこな！
大阪・関西万博／

Contents

◆府民公開講座 Report

- 第1講座
- 特別講座
- 第2講座
- ◆ からだにやさしい健康レシピ
- ◆ 今回のツボ
- ◆ インフォメーション

特別講座

【特殊詐欺等の犯罪から被害を防止するために】

大阪府警察本部 生活安全部 府民安全対策課の方より、最近の特殊詐欺の発生状況から犯行の手口、警察の取組み、被害に遭わないためのポイントについて、解説をいただきました。

今の特殊詐欺は、**国際電話番号から掛かってくる**事が急増しているようです。
電話番号の前に**+1 や +44 などから始まる番号**は要注意!!

そもそも海外との電話などすることがない、不要であるという方ならば、**発信、着信を休止出来るサービス**もあるので、ご契約されている会社に問い合わせてみるといいですね。

被害に合わないために未然に防ぐことは、とても大切です。

**カードの暗証番号を聞かれる、
電話でコンビニへ誘導される**など、



少しでも、「ん?」と思ったら、すぐに家族、警察へ相談してください。

第2講座

いのち輝く未来社会のデザイン

第2講座では、大阪府市万博推進局企画課長川崎泰穂氏が登壇され、万博をこの大阪で開催する意義と工事の進捗状況、完成イメージの紹介がありました。

今、巷では工事の遅れや予算の高騰を心配する声や報道が溢れ、中止すべきと叫ぶ方もいます。そんな向い風の中、開催する意義とは「未来を目標を見つける為」と言います。

万博は世界中からたくさんの人やモノが集まるイベントで、地球規模のさまざまな課題に取り組むために世界各地から英知が集まる場です。さながら「未来社会の実験場」。

気候変動によって頻発する自然災害、止まらない戦争、未来が見通せない時代に「いのち輝く未来社会のデザイン」を示すイベントであることを強くうたわれました。



続いて公益社団法人大阪府鍼灸マッサージ師会会長廣野敏明から「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、説明がありました。

「共創チャレンジ」とは、大阪・関西万博のテーマである「いのち輝く未来社会のデザイン」を実現するため、自らが主体となって未来に向けて行動を起こしている、または行動を起こそうとしているチームの活動のことをいいます。

SDGs(持続可能な開発目標)17の目標のうち、3番目の『すべての人に健康と福祉を』と8番目の『働きがいも経済成長も』に取り組んでいくビジョンをかけています。

「せっかく大阪で開催されるお祭りなんだから前を向いて積極的に取り組もう！」と声が上がり会場からも応援の言葉が多く出ていました。



からだにやさしい健康レシピ



冬本番がやってきました。寒さが苦手で冬バテになる方も多いようです。冬バテの原因は、季節の変化による寒暖差疲労です。口内炎がよくできる、肌が乾燥する、傷が治りにくい、髪の毛がよくぬけるなどの症状が見られたら、冬バテによる冬型栄養失調かもしれません。

栄養素によっては、寒さに対応するのに使われてしまい、いつもと同量摂っていても不足して栄養バランスが悪くなっているのが原因と言われています。

冬が旬の食材を食べることで、体を温め、疲労回復に必要な栄養素をしっかりと摂ることができます。白菜、大根、ほうれん草、小松菜などの冬野菜は、寒さに耐えるため糖分が多く含まれていて、甘味もあり体を温めてくれます。ビタミンCも多く含まれているので、風邪予防、美肌にも効果的です。

また、からだに必要な栄養素といえば、たんぱく質です。肌や髪の毛、筋肉などからだづくりに欠かせません。たんぱく質は、免疫力を強化し、からだのエネルギー源にもなるので風邪をひきやすいこの時期に大切な栄養素です。

今回は、忙しい方にもオススメのレシピをご紹介します。主菜(たんぱく質を含んだ食品)と副菜(ビタミンやミネラルを含んだ食品)を一つの汁物にした「スープおかず」なら、手軽に作れます。

冬野菜の白菜、白ネギに動物性のたんぱく質(豚肉)と植物性のたんぱく質(豆腐・豆乳)、調味料として塩麹、甘酒などの発酵食品を加えることで、旨味が増して腸内環境も整えてくれます。

からだを温めながら必要な栄養素を摂り、寒い冬を健康的に過ごしていきましょう。

おすすめレシピ 豚肉と白菜の 豆乳＆甘酒スープ

材料 (4人分)

豚バラ肉(薄切り) ······	200g
塩麹 ······	大さじ2
白菜 ······	200g
白ネギ ······	2/3本
パプリカ ······	80g
舞茸 ······	80g (1パック)
無調整豆乳 ······	600ml
木綿豆腐 ······	200g
ごま油 ······	大さじ1
甘酒 ······	200ml
鶏ガラスープの素 ······	小さじ2
塩 ······	適宜
白いりごま ······	大さじ2

エネルギー 419kcal

1人分の
栄養価

タンパク質	19.1 g	脂 質	30.8 g
炭水化物	23.5 g	食物繊維	3.3 g
食塩相当量	1.9 g		



作り方

- ① 一口大に切った豚肉に塩麹で味付けをして5分ほど置いておく。
- ② 鍋にごま油を熱し、豚肉、ざく切りの白菜、斜め切りの白ネギ、千切りにしたパプリカ、ほぐした舞茸をしんなりするまで炒める。
- ③ 炒めた②の鍋に、豆乳と1cm角に切った木綿豆腐を加えて、中火で3分程煮込む。
- ④ ③に甘酒と鶏ガラスープの素を加え、ひと煮たちさせ、塩で味を調える。
- ⑤ お好みで白いりごまをトッピングする。

協力：(公社) 大阪府栄養士会 (担当者 松岡 幸代さん)

今回のツボ

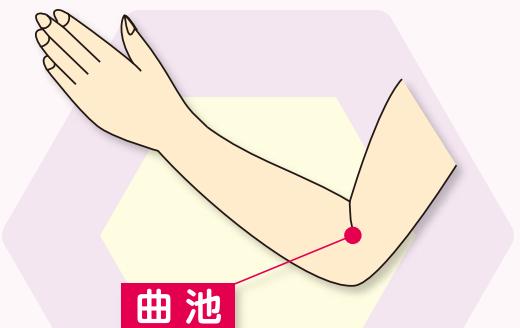
【曲池】(きょくち)

健康レシピにもあったように「冬バテ」の現れ方は様々ですが、曲池は皮膚症状にも胃腸の問題でも反応するツボで、よく使われます。

ここがうっすら冷えているような方は、体温が低く代謝が下がっている可能性が高いので、栄養と運動を意識して見直すのがいいでしょう。

冷えている曲池をピンポイントで温めたり、擦ってみても良いです。

詳しいことは、鍼灸師、マッサージ師にご相談ください。



「気をつけ」の姿勢から直角に腕を曲げて、肘にできるシワの外端にあります。

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



ええあんばいや
OSAKA

- ◆ 発行／vol.51 (冬号) 令和6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