

# ええ あんばいや OSAKA

季刊誌

あやめ



いっしょに、いこな!  
大阪・関西万博

## Contents

- ◆「歩き方」どうしていますか?
  - ウォーキングとナンバ歩き
  - ナンバ歩きのメリット
- ◆今回のツボ
- ◆からだにやさしい健康レシピ
- ◆同行援護従業者養成研修受講生募集!
- ◆アスマイルで健康をお得に
- ◆インフォメーション

## 「歩き方」どうしていますか?



昨年11月に厚生労働省の専門家検討会が、健康づくりのために推奨される、身体活動・運動の目安となるガイド案を10年ぶりに改訂しました。

その中で、歩行やそれと同じ程度の活動について、**成人は「1日60分(1日約8千歩)以上」、高齢者は「1日40分(1日約6千歩)以上」を推奨**しています。

もちろん身体に問題を抱えている方は、距離や時間を調整する必要がありますが、このような数字は最新の調査をもとに更新されており、一つの目安として参考にすることができます。

ただ、どれくらい歩くか以前に、どのように歩くかについて、最近注目されている歩き方があります。坂道や長距離を歩く必要がある場合などに、一度試してみてもいいでしょうか。

### ●ウォーキングとナンバ歩き

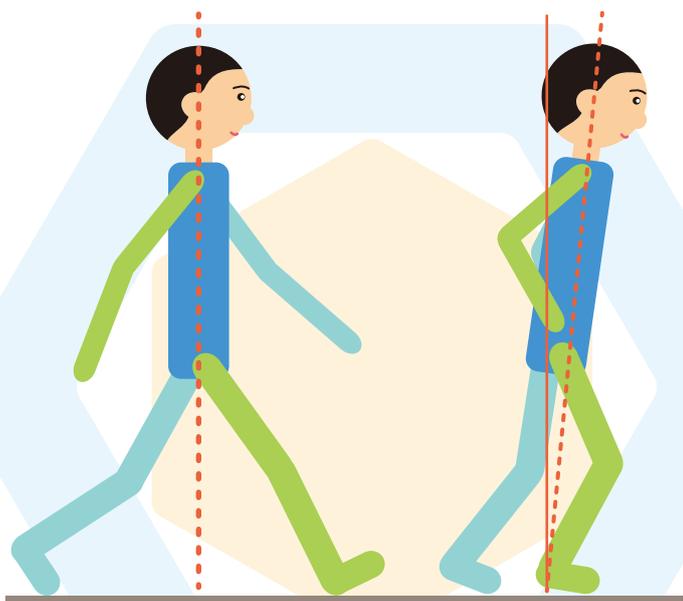
「ナンバ歩き」という言葉を聞いたことはありませんか? NHKでも取り上げられたり、講座も開かれたりしています。

ナンバは昔の日本人がおこなったといわれる身体の動かし方で、よく「同側の手足が同時に前に出る歩き方」のように言われることもありますが、これは少し誤解のようです。

基本的なナンバ歩きのやり方を、一般的に広がっているウォーキングのやり方と比べてみましょう。

**歩き出す前の立ち姿勢に違いはありません。**前かがみや後反りにならないよう、耳と肩とくるぶしは垂直の一直線。

視線を前に、頭のとっぺんは上から吊り上げられる感じを作ってから、始めてください。



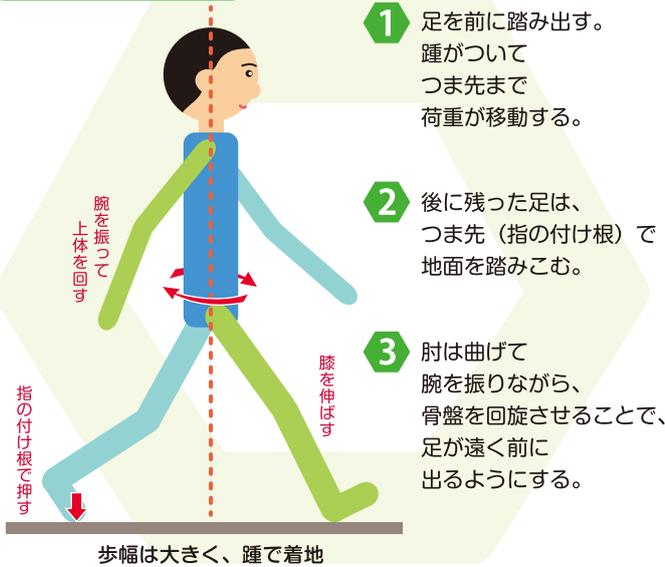
ウォーキング

<単軸歩行>

ナンバ歩き

<二軸(多軸)歩行>

## ウォーキング



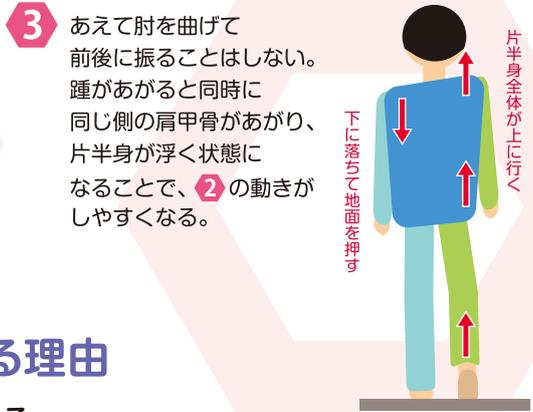
歩幅は大きく、踵で着地

## ナンバ歩き



歩幅は狭く、つま先で着地

ナンバという言葉の語源や意味がはっきりしていないため、二軸（多軸）歩行と呼び、対して一般的なウォーキングを単軸歩行と呼ぶこともあります。いずれにせよ、初めて見ると戸惑うのが普通です。「二軸歩行」と動画検索すると実演動画が沢山出てきますので、一度ご参考ください。



3 あえて肘を曲げて前後に振ることはしない。踵があがると同時に同じ側の肩甲骨があがり、片半身が浮く状態になることで、2の動きがしやすくなる。

## ● ナンバ歩き（二軸歩行）のメリットとされる理由

- 1 力む部分が少なく、動きが素早い上に長く続けられる。
- 2 足を大きく前に出すと、地面からの反発と（上向きの力）と体幹の荷重（下向きの力）で、膝や股関節が挟まれるリスクがあるが、二軸歩行ではそれがない。
- 3 階段、のぼり坂などが楽に上げられる。
- 4 着物でも着崩れせずに歩ける。

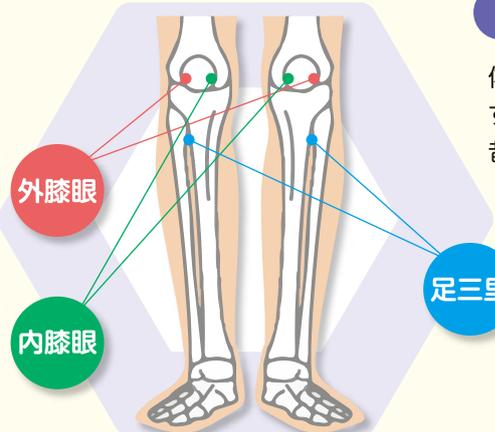
短距離走、長距離走、競歩のトップ選手でも、ユニークなフォームが時折り目に入りました。すべての人にとって理想的な歩き方はなく、体質や体格、加えてその時の目的にあった歩き方があると考えた方が良いでしょう。そのあたりは今後の研究と調査に期待しましょう。

## 今回のツボ

### 膝眼（しつがん）

膝の眼と書いて膝眼（しつがん）。膝には靭帯などが集まり負荷が掛かると内側や外側に痛みが出てきます。ツボの位置は、膝のお皿の下部分に、内側と外側にくぼみがあると思います。

内側が **内膝眼**（ないしつがん）、外側が **外膝眼**（がいしつがん）になります。



### 足三里（あしさんり）

俳人・松尾芭蕉もお灸をすえていたとして有名なツボです。昔は旅人や飛脚の方には **足三里** にお灸をしていたそうですよ。

**足三里** にお灸を

していたそうですよ。

ツボの位置は、外膝眼から指4本分下、スネの骨に添ったところになります。

# からだにやさしい健康レシピ



春は街が桜でピンク色に染まり、なんだか気持ちもウキウキした気分になりますね。春夏号のテーマは『歩行』です。散歩がてら花見に出かけるのにもいい季節ですね。からだにやさしい健康レシピでは、歩行に必要な筋肉の主要な材料であるたんぱく質についてお話します。

**たんぱく質=筋肉**と思われる方も多いと思います。もちろんそれも正解です。しかし、それだけではなく、臓器や皮膚、髪の毛、骨、血液の赤血球の成分、ウイルスや細菌が入ってきたときに戦う免疫物質などのいろいろな物質の材料になっています。不足すると筋肉量や筋力が低下したり、貧血になったり、免疫力が低下し感染症にかかりやすくなったりします。このようにたんぱく質はわたしたちのからだにとって、とても大切な栄養素なのです。たんぱく質は様々な食品に含まれていますが、その中でも良質のたんぱく質を含む食品を摂るとよいとされています。

では、良質のたんぱく質を含む食品とはどのようなものなのでしょうか。最近テレビなどで『**高齢になると肉を食べましょう。**』などとよく聞きます。

そうです肉は良質のたんぱく質なのです。その他には、魚や卵、大豆・大豆製品も良質のたんぱく質を含みます。これらを毎食まんべんなく食べるとよく、特に高齢女性は朝食にしっかりとたんぱく質を食べることで、筋力がアップできるという研究結果もあります。また、たんぱく質だけでなく骨を作ったり、転倒を予防したりする栄養素のビタミンDを摂ることも必要です。

食品ではサケやサバ、きのこに含まれています。そして私たち人間は日光に当たることでビタミンDを体に活かすことができます。たんぱく質と併せてビタミンDもしっかり摂り、適度に日光を浴びて、いつまでも元気に歩くことができる土台を作りましょう。

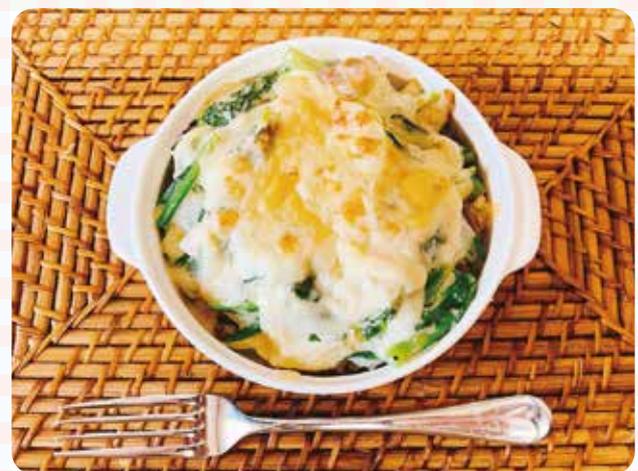
今回のレシピは、たんぱく質が十分に含まれ、そして春の野菜である菜の花を使用したものです。ホワイトソースは市販のホワイトソースを使用すると簡単に調理ができますので、一度お試しください。

おすすめレシピ

## 菜の花と とり肉のドリア

### 作り方

- ① 菜の花はさっと茹で2cmに切る。玉ねぎは薄切りにする。鶏もも肉は小さめの一口大にする。
- ② 中火に熱したフライパンにオリーブ油をひき、玉ねぎと鶏もも肉を加え火が通るまで炒める。
- ③ 薄力粉を加え全体になじむまで中火で炒め、牛乳を少しずつ加え、なじませたら菜の花とコンソメ、こしょうを加え、とろみがつくまで加熱し、火からおろす。
- ④ 耐熱皿にごはんをよそい、③をかけてピザ用チーズをのせる。オーブントースターで焼き色がつくまで5分程度加熱する。



### 材料(4人分)

ごはん	300g
鶏もも肉	60g
菜の花	100g
玉ねぎ	100g
薄力粉	大さじ 2
牛乳	200ml
固形コンソメ	1個
こしょう	少々
オリーブ油	大さじ 1/2
ピザ用チーズ	40g

エネルギー 503kcal

1人分の  
栄養価

たんぱく質	20.2g	脂	質	16.1g
炭水化物	75.7g	カルシウム		333mg
塩分相当量	1.8g			

協力：(公社)大阪府栄養士会 (担当者 栗林 美貴子さん)

# 同行援護従業者養成研修 受講生募集！

この講座は、視覚障がい者の自立と社会参加を支援する同行援護従業者（ガイドヘルパー）の資格取得講座です。

【大阪府指定番号 54】

- 受講資格 …… 義務教育修了者で 満 65 才未満の方（2024 年 4 月 1 日現在）
- 研修内容 …… 「一般課程」「応用課程」の 2 課程 があります。 両課程とも受講する場合は受講料の割引があります。

## 一般課程

同行援護従業者として必要な知識、技能を学びます。

- 日 時 9月14日(土)、15日(日)、16日(月・祝)  
〈合計3日間 22時間〉
- 受講料 22,640円(税込・テキスト代含む)
- 定 員 25名(先着順)

## 応用課程

サービス提供責任者等、指導的業務に就くことを想定した研修。一般課程（知事が認める同等の研修を含む）の修了者対象。

- 日 時 9月21日(土)、22日(日・祝)  
〈合計2日間 12時間〉
- 受講料 20,640円(税込・テキスト代含む)
- 定 員 25名(先着順)

- ※ 一般・応用 両課程とも申込みされる場合は、**受講料 合計 37,640円** (税込・テキスト代含む) です。
- ※ 演習時に、交通費・昼食代が必要になることがあります。
- ※ 天候等により、講義・演習ともに延期する場合があります。
- ※ 各講義・演習は進捗状況により時間を多少延長する場合があります。

- 会 場 大阪府鍼灸マッサージ会館 3階大ホール  
大阪市阿倍野区昭和町 2-10-5
- アクセス 大阪メトロ御堂筋線「昭和町駅」より徒歩約5分  
3番出口より南へ100m、昭和町2丁目交差点 東入る 250m
- 申込み / 問合せ 公益社団法人 大阪府鍼灸マッサージ師会  
公4事業部（担当：志賀・小川）  
TEL 06-6624-3332 FAX 06-6624-3337

## 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](mailto: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

## ● アスマイル

で健康をお得に



「アスマイル」という大阪府民の健康をサポートするアプリがあります。

大阪府内の市町村に住民登録がある18歳以上の方が参加できます。

スマートフォンアプリ「アスマイル」をダウンロードして、ウォーキングや特定健診の受診、健康イベントへの参加等、普段の健康活動によりポイントを貯めて、抽選に参加できたり、電子マネーなどの特典と交換できる仕組みです。

**今なら2025大阪・関西万博に関連する素敵な特典が当たるポイントチャレンジもあります。**

健康になってポイントも得られるなら、一挙両得ですね。

### 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



季刊誌

ええ  
あんばいや  
OSAKA

- ◆ 発行 / vol.52 (春夏号) 令和6年5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](mailto:info@osmk.osaka.jp)