

ええ あんばいや OSAKA

季刊誌



いっしょに、いこな!
大阪・関西万博

Contents

- ◆ 府民公開講座のご案内
- ◆ eスポーツで認知症予防!
- ◆ からだにやさしい健康レシピ
- ◆ ツボ紹介
- ◆ インフォメーション

府民公開講座のご案内

2024年 11月24日(日)

会場：都シティ大阪天王寺

入場無料：先着 200名

13:00~
13:20

まもなく開幕!

いっしょに、いこな! 大阪・関西万博

大阪府・大阪市関西万博推進局

13:30~
14:30

第1講座 いつまでもいきいき元気に!

「健康寿命を延ばす簡単筋トレ法」

講師 谷本 道哉 先生 Michiya Tanimoto

順天堂大学大学院 スポーツ健康科学研究科 教授

「筋肉は裏切らない」で流行語大賞にもノミネート。

NHK「みんなで筋肉体操」「筋肉アワー」「おはよう日本」、テレビ朝日「モーニングショー」などに多数出演。著書は「筋トレまるわかり大辞典」「スロトレ完全版」「すごい筋肉貯金「ながら筋トレ」で死ぬまで歩ける筋肉を貯める方法」発刊など多数。

会場で日頃からできる簡単筋トレを伝授してもらいましょう!

14:40~
15:00

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

15:10~
16:10

第2講座 「免疫ケア」あなたの健康をサポート

キリンビバレッジ株式会社

1. 免疫ケアセミナー

近頃、注目の「免疫」気にしていますか? 健康な人の免疫機能維持をサポートしてくれる、今話題の「プラズマ乳酸菌」を知って体調管理をしましょう!

2. 紅茶セミナー

紅茶のおいしい淹れ方、歴史などを知って、紅茶をおいしく楽しみましょう! 「午後の紅茶」の秘密や、お菓子とのフードペアリングもご紹介します。



eスポーツで認知症予防!

厚生労働省などの推計によると2022年の認知症患者数は約443万人、高齢者の約8人に1人の割合になっています。そこに「軽度認知障害(MCI)」も加えると、患者数合計は1,000万人を超え、高齢者の3~4人に1人の割合となります。

そのような状況のなかで、近年注目されているのがシニア世代におけるeスポーツです。**eスポーツとは、Electronic Sports (エレクトロニック・スポーツ)の略称で、コンピュータゲームを使用した対戦をスポーツとして捉える際の名称です。**

一般的にコンピュータゲームといえば若い世代のものと思われがちですが、障害者やシニア層にも普及し始めています。それにくわえて、**認知症の予防やフレイル(虚弱)の予防**に効果があることが、数多くの研究結果から明らかになっており、高齢者施設や自治体で活用されています。

eスポーツは視覚や聴覚から得られる情報をもとに、自身で考えコントローラーを操る必要があり、脳への刺激が高く、認知症予防に繋がると言われています。また、指だけでなく、腕や足の動きに連動した操作が必要なゲームもあり、フレイルの予防にもつながります。

その他の効果として、**デジタルデバインド(情報格差)の解消**が期待されます。新型コロナウイルス感染症により、行政サービスのデジタル化が加速しました。そのためデジタル操作に苦手な層が生じ、必要なサービスを受けられないことで、社会から孤立してしまう問題が懸念されているのです。eスポーツを通じて人と交流する機会を確保し、デジタル機器に触れることで、この問題の解消の一助になる可能性があります。

シニア向けコンピュータゲームと言っても高齢者施設や自治体で採用されているものは「太鼓を使ったリズムゲーム」、「体を使ったボウリングゲーム」、「カーレースゲーム」、「体を使ったテニス・バドミントンゲーム」、「計算など頭脳ゲームやテーブルゲーム」など初めての方でも比較的簡単に楽しめるものです。この“楽しむ”ことこそ一番大切です。“楽しみながら”実施することで、脳の血流が促進され、脳の活性化につながり、認知機能(理解・判断・記憶など)の維持や改善に効果があると、報告されています。eスポーツに積極的に参加して楽しみましょう。



● **ねんりんピック**でも正式採用!

令和6年10月19日~22日に鳥取県で開催される厚生労働省主催の「ねんりんピック2024」からeスポーツが正式競技として採用が決まりシニアのeスポーツが注目を集めているなか、大阪でも共同通信デジタルが「高齢者eスポーツ指導員」養成講座を開講しました。(後援は社会福祉法人大阪市社会福祉協議会、協力は週刊大阪日日新聞社)

採用されているゲームも「太鼓を使ったリズムゲーム」です。シニア向けeスポーツは認知症予防やフレイルの予防など良い効果が得られる反面、長時間集中することによる疲れ目や、筋肉疲労、筋腱損傷などの体の不調を訴える方の増加も予測されます。

しかしながら現状ではシニア向けeスポーツに関する専門的な知識を持った医療従事者も少なく、eスポーツによる体の不調の予防や適切なケアを行える人材の育成が必要です。



● **大鍼eスポーツ部**結成!

そこで、大阪府鍼灸マッサージ師会では、2024年8月に「**大鍼eスポーツ部**」を結成しました。当会所属の国家資格保持者がeスポーツに精通することで、ケガの予防やケアの状況を理解し、マッサージや鍼灸施術で、シニアにおけるeスポーツの発展と、認知症予防とフレイルの予防に貢献することを目指します。

からだにやさしい健康レシピ



朝夕が涼しくなり、ようやく秋がやってきました。食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋、どれも楽しみたいですね。今年はオリンピックがあったので、スポーツを楽しもう！という方も多いのではないのでしょうか。運動に必要な筋肉を保つために、たんぱく質をしっかり摂ることが大切なことは、かなり周知されてきたように思います。確かにたんぱく質は重要ですが、運動するにはエネルギーが必要です。今回はエネルギー源に注目してみましょう。

エネルギー源の筆頭として糖質（炭水化物）が挙げられます。考え事をした時に甘いものが欲しくなりませんか？脳で糖質をエネルギーとして消費しているからです。

体の中でエネルギーを作るとは最重要事項です。運動の種類や強度にもよりますが、空腹時など糖質が体内に少ない状態で運動すると筋肉を分解してエネルギーを作ろうとするので、筋肉量が落ちやすくなると言われています。運動する時はエネルギー源のご飯もしっかり摂るようにしましょう。

糖質制限が話題になることもありますが、過度な糖質制限は学習能力低下や認知症、老化を促すのではないかとい

うことが報告されています。米は炭水化物の塊のように思われがちですが、微量栄養素や食物繊維、たんぱく質も含まれています。三食きっちり食べることにより一日に必要なたんぱく質の約20%を摂ることができます。一食につきお茶碗一膳を目安に新米を楽しませてはいかがでしょうか。

今回ご紹介するレシピは中華風の混ぜご飯です。「青田から飯になるまで水加減」（米は田んぼで育てるときも、飯を炊くときも水加減が大事という意味）の諺がありますが、混ぜご飯は炊き込みご飯よりも水加減を気にしないで良いので、失敗なく簡単に作ることができます。

材料にある五香粉とは丁子、陳皮、八角、山椒など5つのスパイスを組み合わせた中国のスパイスです。効能としては身体を温める、新陳代謝を活発にする、消化促進、抗菌作用、肥満予防などが挙げられています。

今まで使ったことのない新しい香辛料にチャレンジすることで脳が活性化し、認知症予防にもなると思い今回使用しました。唐揚げに利用しても美味しくいただけます。頭の体操に、スポーツに、たんぱく質だけでなくエネルギー源のご飯も摂りながらそれぞれの秋を楽しんでください。

おすすめレシピ

中華風混ぜご飯

作りやすい分量 10膳分

作り方

- ① ご飯は普通の分量の水で炊く。
- ② 青梗菜は3センチ長さに切り、繊維に沿って細切りにし、茎の部分と葉先に分けておく。
- ③ 葱はみじん切りにする。
- ④ 干しエビ、干し椎茸は水で戻す。水で戻した干し椎茸、豚かたまり肉は1センチの角切りにし、豚肉はAの調味料に漬けておく。干しエビと干し椎茸の戻し汁に水を加えて1カップにしBの調味料を加えておく。銀杏は煎っておく。
- ⑤ フライパンに油を熱し、葱を炒めて香りが出たらエビを炒めさらに干し椎茸を加えて炒める。豚肉を加えて押しつけるようにして炒める。
- ⑥ ④のBの調味料を加えた戻し汁を加えて時々混ぜながら汁気を飛ばすように煮詰める。
- ⑦ ⑥の汁気が少なくなってきたら②の青梗菜の茎の部分の先に加えて熱を通し、最後に葉先を加えて炒めながら汁気を飛ばす。
- ⑧ ①のご飯に具を混ぜ合わせ銀杏を合わせ器に盛る



材料 (10膳分)

米	3 合	
青梗菜	1 株	
白ネギ	1/2 本	
干しエビ	大さじ 3	
干し椎茸	3 枚	
豚かたまり肉 (脂身付きコース) 好きな部位で良い	200g	
A	醤油	小さじ 2
	酒	大さじ 1
サラダ油	大さじ 2	
干しエビ、干し椎茸の戻し汁と水合わせたもの	1 カップ	
B	砂糖	小さじ 1/2
	五香粉	小さじ 1/4
	醤油	大さじ 3
銀杏 (水煮) 枝豆、甘栗などでも良い	20 個	

エネルギー 265kcal

たんぱく質 7.2g 脂 質 6.5g

炭水化物 41.9g 塩分相当量 1.0g

一膳分の栄養価

今回のツボ

筋縮 (きんしゆく) … 第9胸椎と第10胸椎の棘突起間

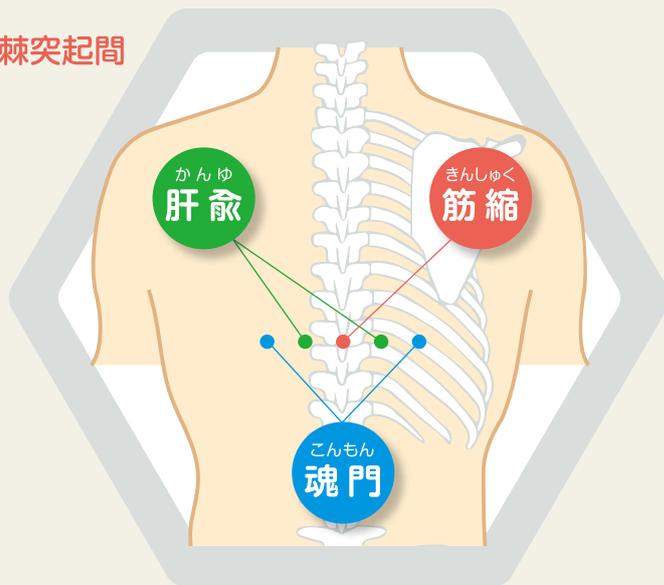
肝俞 (かんゆ) … 筋縮の外方4横指

魂門 (こんもん) … その外方4横指

府民公開講座では「筋肉」と「免疫」について、お話をいただきますが、この二つとも東洋医学では「肝」の役割とされています。

「肝」は現代の解剖・生理学での肝臓とは違ってきます。肝という字の右側の「干」は兵が使う盾を意味します。ウイルスや細菌から身を守るのが免疫、物理的な問題から身を守るのが筋肉です。怒りなどのストレスも関連します。

三つのツボは、これらの働きを調整したり、反応を診る場所でもあります。



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.53 (秋号) 令和6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