

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

- ◆ 府民公開講座報告
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」
- ◆ 鍼灸マッサージと筋肉
- ◆ 今回のツボ
- ◆ 健康レシピ
- ◆ 点訳奉仕者養成講座 受講者募集
- ◆ インフォメーション

第16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！
おそらく本会の府民公開史上もっとも身体を動かした講座になりました。

これからの健康に大事な知識を、文字通り「カラダごと」伝えてくださいました谷本道哉先生の熱意とともに、皆様にお届けできればと思います！

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」

●なぜ筋肉、筋力か？

世界一の長寿国といわれる日本ですが、健康寿命との差が大きいことが問題視されます。健康であるには身体を自ら動かせることが重要です。

身体を動かすのは筋肉ですから、毎日の家事をしたり一定時間歩いたりすることは、必要でとても良いことなのですが、老化を防ぐにはそれだけでは足りません。

筋肉は平均的な生活だけですと、中高年以降はどんどん減り、筋力は衰えるからです。

積極的に「いつもよりしんどい運動」をやっていく必要があります。

●できる所までを、できる回数までがんばる

従来は筋肉を強くするには連続で10～15回が限度の運動がよく、それより負荷が軽いと効果がないと言われていましたが、近年の研究ではそれより軽くても「これ以上できない」というギリギリまで追い込めば、同等に近い結果が得られることがわかってきました。

そこで谷本先生がお勧めするトレーニングを二つだけ紹介いたします。もちろん動いて痛みなど感じる時は無理をせず、問題を解消してからチャレンジしてください。

1. スクワット

左の写真のように膝は足先より前に出さず、お尻を後ろに出すようにして、しゃがんでいきます。

自分ができる範囲まで下げ、立ち上がります。

もっと負荷を強くしたい人は、膝が伸び切る前に止め、その位置から再びしゃがんでいきます。



2. 腕立て伏せ

会場では隣同士椅子を突き合わせて動かないようにして、両手でつかんだところへ、しっかりと胸をつけに行くようにしています。手の位置が床へ近づくほど負荷があがります。



床に手をついてもできる人は、足の位置を高くすれば高負荷になります。

週に2~3回、1回数分の間隙時間で出来る簡単筋トレ法ですが、運動時の安全確保も大切です。ご自身のペースで無理なく長くゆっくり続けていってください。



谷本先生のお話でとても印象的だったことに「私はトレーニングのために着替えたりしませんよ」というのがありました。確かに先の運動なら着替えずとも、いつでもどこでもできます。顔を洗ったり歯を磨くのと同じように、筋トレ習慣が広まることを、強く願っておられることがひしひしと伝わってくる、アツというまの一時間でした。

鍼灸・マッサージと筋肉

良いと分かっている筋トレも、どこかに痛みがあったり動きにくい部分があったりしては、始めることができません。そのような状態の方々に、私たちが使っている治療法や考え方のごく一部を紹介します。

● 筋筋膜性疼痛に対するトリガーポイント療法

トリガーは「引き金」ポイントは「点」です。筋肉、筋膜の上にある痛みの過敏な部位を指します。関節などにかかるストレスから守るために、痛みを感じるためセンサーが、過剰に反応し続けることで発生したりします。いわゆるコリのあるところもよく該当し、指や鍼などで刺激することで治療します。

● 経筋(けいきん)という考え方

古代中国で生まれた医学の聖典である「黄帝内経」には「経筋」という概念が登場します。身体を縦に流れるとされる左右の十二本の経脈に、並行している筋肉の連なりです。

経脈が一般的に形として実在する物質ではなく、機能的存在と考えられることが多いのに対し、十二経筋は確かに実在しているものに名付けられています。

経脈や経筋の発想を用いれば、痛みを感じる所以外への刺激も効果を呼ぶことができます。膝の痛みを、足指や背中を取ったりすることがあり得るわけです。

近年「アナトミートレイン」という言葉がアメリカから到来し、書籍などが売られています。発生の経緯は違うようですが、考え方はかなり似ています。

今後、このような現象に関してはどんどん研究が進んでいくでしょう。



今回のツボ

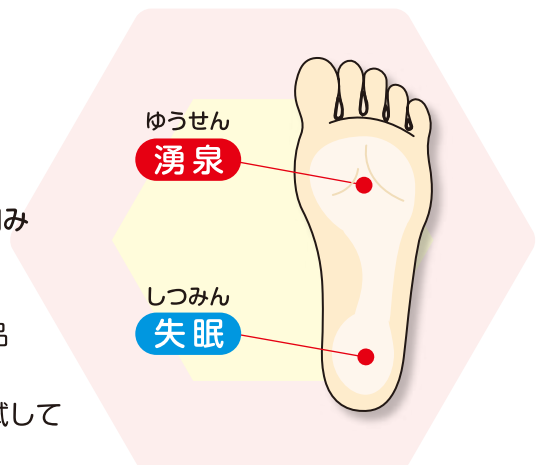
筋力トレーニングした後は身体をゆっくり休める事も大事です。そこで良い眠りを誘うと言われている足の裏のツボをご紹介します。

湧泉(ゆうせん) 足裏中央より少し前の足指を曲げた時にできる凹み

失眠(しつみん) 足裏かかとの中央

あぐらを組んで指で押さえても良いですが、椅子に座って足元に食品ラップの芯をおいて足裏でゴロゴロ転がすのも気持ち良いですよ。

数分で足の裏がじわじわ温かく感じる様になるので、就寝の直前に試してみたいかがでしょうか。



からだにやさしい健康レシピ



今回は効果的に筋肉をつけるための食事について紹介します。

運動をするときに大切な栄養素には、すぐにエネルギーに代わる「糖質」、少量で効率の良いエネルギー源としての「脂質」、そして、筋肉や骨、内臓、血液をつくるために必要な「たんぱく質」は、肉や魚、大豆製品、卵、乳製品などに多く含まれています。1日の目安量は、肉薄切り2～3枚(60g)、魚1切れ(70g)、卵1個(50g)、豆腐100g、牛乳200mlです。

何もない所でつますいてしまう、ペットボトルのふたが開けにくいなど思い当たることは、ありませんか。筋肉量が減ってきているサインかもしれません。

加齢と共に、筋肉量が減ってきますが、最近では何歳からでも筋肉量を増やすことができると言われています。

筋肉量を増やすには、食事でたんぱく質を多く含む食品を摂ることがポイントですが、一度の食事でたんぱく質を

大量に摂っても吸収できる量は限られています。朝・昼・夕食・間食に分けてこまめに摂るようにしましょう。

また、ビタミンB6、ビタミンCと一緒にとることで、たんぱく質の吸収が高まります。ビタミンB6は、たんぱく質が筋肉へと合成されるのを助ける栄養素です。鶏肉・マグロ・カツオ・じゃがいも・バナナ・ナッツ類に多く含まれています。今回は冬が旬の寒ブリを使用したメニューを紹介します。

ぶりは、とても良質なたんぱく質、脂質を多く含んでいます。ぶりのたんぱく質に、ビタミンB6を多く含むナッツ、ビタミンCを多く含むパプリカを入れたソースをかけた一品です。

ソースには、好みでレモンやゆずなどを加えてもさっぱりして美味しく食べられますのでアレンジしてみてください。

健康的な食生活で、筋肉量を増やして筋力アップを目指しましょう！

おすすめレシピ

寒ぶりの ナッツソースかけ

作り方

- 寒ぶりは、両面に塩を少々ふって約5分おく。
ペーパータオルで出てきた水分をふき、こしょうを少々と片栗粉を両面にふる。
- フライパンにオリーブオイルを大さじ1杯入れ、ぶりを
中火で、こんがり焼き色がつくまで両面を焼く。
- 紫玉ねぎ(普通の玉ねぎでも良い)は、千切りにして少し
水にさらしておく。
- 青ネギは小口切りにする。パプリカは5mm角に切る。
- ナッツ(ピーナツ・くるみなど好みのナッツ)は細かく切る。
- 合わせ調味料の中に青ネギ、パプリカ、ナッツを入れて
かけソースをつくる。
- 器に③の紫玉ねぎを敷き、その上にソテーをした寒ぶり
をのせて、⑥のソースをかける。



材 料 (4人分)

| | |
|---------|-------|
| 寒ぶり切り身 | 4切れ |
| 塩・コショウ | 少々 |
| 片栗粉 | 小さじ2杯 |
| オリーブオイル | 大さじ1杯 |
| 紫玉ねぎ | 1/2個 |
| パプリカ | 30g |
| 青ネギ | 40g |
| ピーナツ | 30g |

【合わせ調味料】

| | |
|-------------|------|
| ごま油 | 大さじ2 |
| めんつゆ(ストレート) | 大さじ2 |
| しょうゆ | 小さじ2 |
| みりん | 小さじ1 |

1人分の
栄養価

| | | | |
|-------|---------|------|-------|
| エネルギー | 305kcal | | |
| タンパク質 | 15.4g | 脂 質 | 21.6g |
| 炭水化物 | 12.9g | 食物繊維 | 1.4g |
| 食塩相当量 | 0.9g | | |

協力：(公社)大阪府栄養士会 松岡 幸代さん

点訳奉仕者養成講座 受講者募集!

- 日時：令和7年4月2日～6月4日
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：(公社)大阪府鍼灸マッサージ師会 事務局 TEL. 06-6624-3331
- 締切：令和7年3月26日(水)



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.54 (冬号) 令和7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