

季刊誌

ええ
あんばいや
OSAKA

オンシジューム

いっしょに、いこな！
大阪・関西万博／

Contents

◆「いのち輝く」って何だろう？

- ・息をするから生きている
- ・老人力の本当の意味
- ・陰と陽の平衡

◆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！
- ◆インフォメーション

55年前に開かれた大阪万博のテーマは「**人類の進歩と調和**」でした。この当時「**進歩**」と「**調和**」は矛盾するのではないかと考えた人がいました。進歩は必ず何らかの破壊や軋轢を生むからです。

岡本太郎の太陽の塔も、この矛盾に対する巨大な問いかけという説があります。

それに比べてみると「**いのち輝く未来社会のデザイン**」というのは実にストレートです。いのちがある以上輝けることを望む人の方が多いでしょう。では、いのちとはいったい何なのでしょう？

「いのち輝く」って何だろう？

●息をするから生きている

「いのち」の語源は諸説あります。「い」は「生く」または「息吹く」、「ち」の方は「霊」または「息の勢い」ともいわれ、自然の威力一般を示す言葉ではないかとも考えられているようです。

とにかく「生きる」と「息をする」は切れないことのように、昔の人にとって「**いのちがある**」＝「**呼吸ができています**」だったのは想像できます。

生物の多くは呼吸なしには生きることが、次世代へのバトンタッチもできません。「いのち」という言葉には、昔の人が直観として抱いていた自然への関心と畏敬の念を感じます。

この「いのち」の不思議さは、現代に生きる私たちにもついてまわります。生まれてきたのに、いつか終わりがくるものがどうして生まれたのでしょうか？食べるためにわざわざ動いたり、工夫しないといけない存在がなぜできたのでしょうか？

これらに明らかな答えはないものの、考えてみるといのちは「**進歩と調和**」という矛盾を体現したもののように思えます。生物は個体の単位でも種の単位でも、変化しながらでなければ持続しないからです。回転しなければ立っていることができない、コマや一輪車のようで、動的平衡と呼ばれたりします。

「**同じ変化でも成長はいいけど老化はいやだ**」と思われるかもしれません。だからこそ**老化防止に「運動 食事 呼吸」の各種方法がすすめられます**。

ただ、どれだけ努力をしても人間である以上、若いままでいられないのも事実です。



● 老人力の本当の意味

であれば老化をポジティブに捉える方が得ではないでしょうか？ひところ「**老人力**」という言葉が流行りました。この言葉はいつのまにか健康で力強い高齢者に使われるようになり、やがて消えましたが、本来は逆の意味で提唱されたものです。

例えば耳が遠くなったら「**余計なことを聞かずに済むようになる**」などは昔からいわれました。そういう状態を「**老人力がついた**」と表現すればよいということです。いろいろ言いかえてみましょう。

「足が遅くなる」→「**せかせかしなくなる**」

「物忘れがひどくなる」→「**必要なことだけ覚えている**」

「近くのものが見えない」→「**遠くへの見渡しが得意**」

考えればいくらでもできそうです。

「**笑う**」「**考える**」は他のいのちにはない人間の輝きです。

それも二つとも、**タダ**でできるんです！

ちなみに笑っている時の呼吸は、深呼吸よりも健康的な息の仕方です。



● 陰と陽の平衡

伝統医学の根幹をなす**陰陽論**は、先に述べた動的平衡と同じような見方を、古代の人が自然への直観から導いたものとも言えます。**物質（陰）**と**活動（陽）**は常にセットで存在し続けます。だからこそ感情が身体の病気に影響することをいち早く知っており、その対処も研究していました。それらは今でも有効な考え方なのです。

未来社会では私たちに予想もしえない医療が出現しているかもしれませんが、人間の身体そのものが大きく変わるとは思えません。死ぬまで毎日生まれ変わる30兆の細胞を輝かせるのは、おそらく文明の果てにある科学の成果より、今まで人が人として当たり前にやってきた努力（食べる・動く・考える・笑うなど）を続けていくことではないでしょうか。だとしたら皆さんのいのちは常に燦々と輝いているわけです！

そんなふうに思うと、何だか**ミャクミャク**と元気が出てきた気になりませんか？

今回のツボ

神 関（しんけつ）

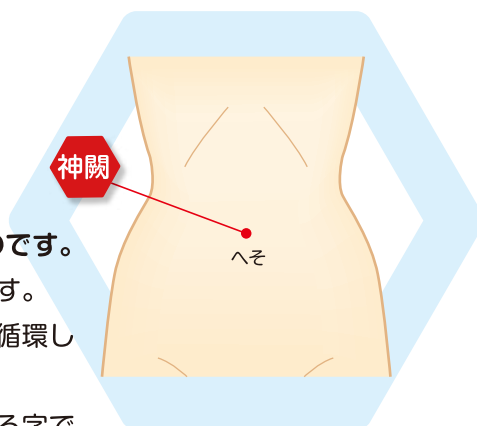
部位は**すばり臍（へそ）**そのものです。経穴としての名前がこれになります。

神は人の心身を統括するために循環しているものを表します。

関は「欠」と同じ意味で使われる字で、臍が切り取られてくぼんでいることから思われますが、諸説あり、別の意味も含んでいるかもしれません。

生姜や塩などを台座にして温灸をすることがあります。

低体温で、胃腸、泌尿器、婦人科などに悩みのある人に使うことがあります。



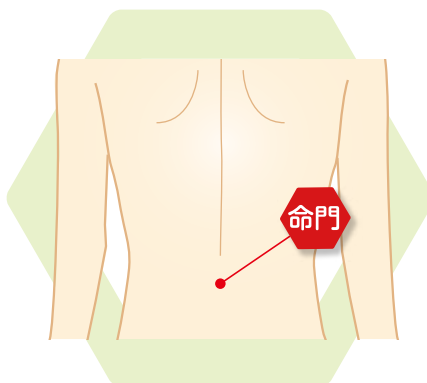
命 門（めいもん）

腰椎2番と3番の間。

臍の裏側にあたる部位です。

「命門」は生まれた時からいのちを支えるために燃え続ける火の意味があります。

ピンポイントで温めることで、足や腰、下腹部の冷えを改善し、小腸や泌尿器などの働きを良くするのに使います。



からだにやさしい健康レシピ



4月13日に大阪・関西万博が開幕しました。テーマは「いのち輝く未来社会のデザイン」なので、「いのち輝く」ことを食べる面から考えてみました。

私たちの健康を支える栄養素の一つに「ビタミンD」があります。ビタミンDの生理作用の主なものに、正常な骨格と歯の発育促進があげられます。また、小腸でのカルシウムとリンの吸収、ならびに腎臓での再吸収を促進させることです。

ビタミンDが欠乏すると、小腸からのカルシウムの吸収の低下と腎臓でのカルシウムの再吸収が低下し、カルシウムが不足して低カルシウム血症となります。低カルシウム血症を補おうとして骨からカルシウムを取り出そうとします（骨吸収が亢進）。

その結果、骨がもろくなり骨粗鬆症及び骨折につながりやすくなります。また、血中カルシウム濃度を一定に調整することで神経伝達や筋肉の収縮などを正常におこなう働きがあります。最近の研究では、免疫力の向上や心血管疾患の予防、さらには精神的にもよい影響を与えることがわかってきています。いのちが輝く日々を送ることにつながる栄養素とも言えます。

日本人の食事摂取基準（2025年版）ではビタミンDの1日の摂取量の目安量は18歳以上の男女で9.0 μ g、耐用上限量が100 μ gと設定されています。令和元年国民健康・栄養調査によると、日本人のビタミンDの平均摂取量は6.9 μ gです。食品別の摂取量を見ると、魚介類からの摂取量が最も多く、次いで卵類、きのこ類、肉類、乳類となっています。

ビタミンDは紫外線を浴びることで、体内で生成されます。日光を十分浴びる機会が少ないと感じる方は食事からビタミンDをとることを意識しましょう。ビタミンDは脂溶性ビタミンのため過剰摂取による健康障害があります。サプリメントなどを利用するときには気をつけましょう。ビタミンDは魚類の鮭、さんま、鰯などに多く含まれます。また脂溶性ビタミンなので油と一緒に食べると吸収率が高まります。

今回はビタミンDを多く含む鮭と卵を使った鮭のなたね焼きを紹介します。マヨネーズを使うことで油脂と一緒に摂れ、ビタミンDの吸収率も高まります。菜の花を添えた春を感じる料理です。

おすすめレシピ

鮭のなたね焼き

材 料（2人分）

生鮭切り身（一切れ約80g）	2切れ
白ワイン	少々
塩	少々
こしょう	少々
卵	1個
マヨネーズ	大さじ1
レモン果汁	小さじ1/2
パセリ（みじん切りにしたもの）	小さじ2
ミニトマト	2個
菜の花	10g

エネルギー 213kcal

タンパク質	19.3g	脂 質	12.4g
炭水化物	57.0g	食塩相当量	0.6g
ビタミンD	26.8 μ g		

1人分の
栄養価



作 り 方

- ① 生鮭は身の厚みを半分にそぎ開き、白ワインをふってしばらくおき、塩、こしょうをふる。
- ② 卵はゆでて、みじん切りにして、マヨネーズ、レモン果汁を加え、みじん切りにしたパセリも加えて混ぜ合わせる。
- ③ ①の鮭を切り開いた面を上にして広げ、②のをせる。
- ④ オーブントースターで焼き色がつくまで焼く。
- ⑤ 菜の花はゆで、ミニトマトは半分に切って鮭に添える。

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（2025 年 4 月 1 日現在）
- 研修内容 …… 今年度よりカリキュラムが変わり「一般課程」のみ開催いたします。

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 13 日（土）、14 日（日）、20 日（土）、21 日（日） < 合計 4 日間 30 時間 >
 - 受講料 30,000 円（税込）
 - テキスト代 2,970 円（税込）
 - 定 員 20 名（先着順）
- ※ 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
（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 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

※ 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 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

Instagram はじめました。



これから SNS でも
地域活動や健康情報を
発信していきますので、
是非ご登録をお願いします！



季刊誌

ええ
あんばいや
OSAKA

- ◆ 発行 / vol.55（春夏号）令和 7 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