

季刊誌



ええ あんばいや OSAKA

Contents

- ◆ 府民公開講座報告
- ◆ 骨を強くしなやかに！
- ◆ ツボ紹介
- ◆ からだにやさしい健康レシピ
- ◆ 点訳奉仕者養成講座
- ◆ インフォメーション

府民公開講座 Report

皆さまこんにちは。今回は先日行われました府民公開講座の様子をご報告します。
令和7年11月23日（日曜日）都シティ大阪天王寺にて本会主催の府民公開講座が開催されました。

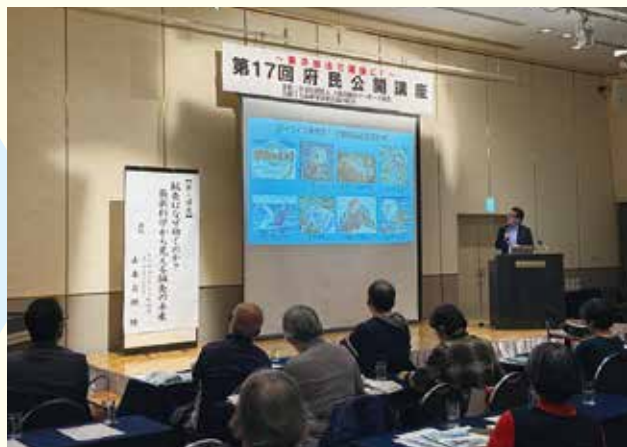
第1講座は森永乳業株式会社様にご講演いただきました。

腸内環境を整えるセルフケアポイントや骨を丈夫にするコツなど、食と日々の生活の中で出来ることを教えていただきました。商品を開発する過程でどれ程健康に向き合っているのか、研究と開発に心血を注いでいるのか、聞き応えのある講演でした。

第2講座は大阪府警より特殊詐欺の新しい手口が紹介されました。

寸劇動画を使ったわかりやすい説明と、ポイントを絞った詐欺を見抜く方法に会場の誰もが真剣に耳を傾け、講演最後の質問タイムでは多くの質問の手が上がり関心の高さがうかがえます。最近は特殊詐欺被害の半数は現役世代で、お金を持っていなくてもだまされて借金を抱えることもあるそうです。

どんな手口で近寄ってくるのか知っておくことは、被害に遭わないためにも大切ですね。



第3講座はNHKの名物番組「東洋医学ホントのチカラ」や「サイエンスZERO」を手がけたチーフディレクター山本高穂氏の講演です。

「鍼灸はなぜ効くのか？ 最新科学から見る鍼灸の未来」と題して鍼灸の神髄に迫るお話をさせていただきました。鍼灸の効く仕組みの科学的解明が進められ、WHOをはじめ世界中で鍼灸の技術が取り入れられ結果が出ていると云うことを、TVのディレクターらしく上手くまとめて下さいました。

ツボ押しタイムでは会場スタッフを務めていた鍼灸マッサージの先生もお手伝いし小さな交流もありました。

今回もたくさんの受講者に恵まれ活気ある府民公開講座となりました。アンケートからも高評価を頂き次につなげてゆきたいと思います。また、次回皆様の元気なお姿を拝見出来ることを楽しみにしています。（編集委員 高濱 剛）

骨を強くしなやかに！

● 骨は動いて強くなる

骨を丈夫に保つには、栄養と日光浴、適度な荷重と運動が必要になります。栄養に関しては次ページの健康レシピの説明をご参考ください。

適度な荷重は骨が縦軸に重力がかかることです。これで成長や維持ができるので、姿勢よく立てること、背もたれに頼らず座れることが大事です。そして運動の基本はやはり歩くことになります。歩けば一歩ごとに振動と負荷がかかることで、骨への栄養の供給がうながされますし、筋肉の活動自体も骨を丈夫にすることが分かっています。

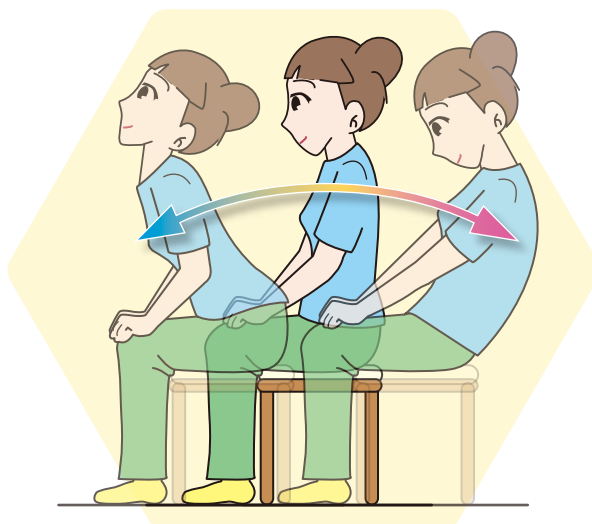
● 背骨を動かそう！

骨の中でも一番大事な骨盤と背骨になるわけですが、ここの運動というのを普段しているようで、意外にできていないことが多いのです。

背骨は首から腰まで 24 個ありますが、これが一つ一つ正常に動くことで関節の動きが維持されます。これのどこかに異常が出て、すぐに気が付かないことの方が多いのが事実です。「いつの間にか骨折」という言葉がありますが、そうなる前にまず「背骨の動き」を実感できることが予防につながります。

● 実践！誰でもできるしなやかに波打つ動き

背もたれのない状態がやりやすいのですが、後ろに落ちると危ないので椅子の前側で座るか、角度の低い背もたれの椅子でおこなうか、何らかの方法で安全を確保してください。



- ① 椅子に座って首は直立している状態からスタート！
- ② お臍と顎が前方に引っ張られるように前屈。
- ③ 力士の「見合って！見合って！」の状態
- ④ お臍と顎を引くようにして後ろへ。
- ⑤ そのまま後ろに倒れるが、顎を引いてるとお腹の筋肉が働くと自動的に止まる。（止まれる角度までにしてください）
- ⑥ お臍と顎を上（前）に突き出して元に戻る。
- ⑦ これを何回か繰り返すことで、背骨の一つ一つの動きを感じることができます。



この運動中に痛みが生じるようであれば、何らかの問題がありますので、すぐに中止してや医師や、鍼灸・マッサージ師にご相談ください。高齢の方で椅子から立ち上がるのがしんどい方は、この動きが苦手なことがあります。動けるときから意識して動くことが大事です。

今回のツボ

脊中（せきちゅう）

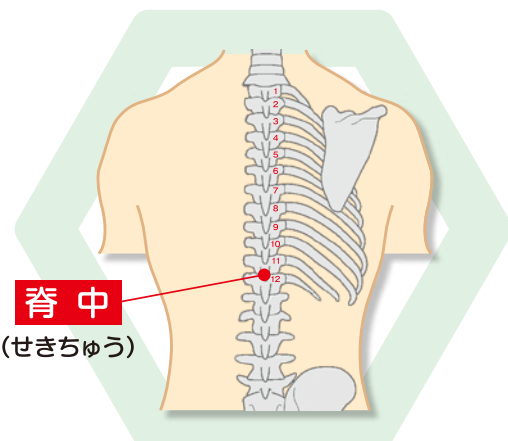
第11胸椎と第12胸椎の間のくぼみに取ります。いろんな目的で使いますが、今回は胴体の回旋運動の重要ポイントとして紹介します。

胸椎は左右に捻る運動がしやすい構造になっていますが、第10胸椎までは肋骨が前後でつながっているため制限されます。

その下の二つ（特に第12胸椎）は先端が前部から離れているので、ここの動きすることで胴体を左右に捻りやすくなります。

腰椎はあまり捻ることのできない部位なので、この胸椎12番の動きが悪くなると、腰椎が無理に代わりをしようとして痛みが生じることがあるので要注意です。

（編集委員 野尻茂樹）



からだにやさしい健康レシピ



年齢を重ねると、「骨密度が気になる」「転倒が心配」という声をよく耳にします。骨は私たちの体を支える土台であり、血液をつくる重要な器官でもあります。骨は常に作り替えを行うため、日々の食事や生活習慣の影響を大きく受けます。

骨を丈夫にする栄養素は、まず「カルシウム」です。骨の材料そのものとなるため、不足すると骨はスカスカになりやすくなります。骨の強度が低下して骨折しやすくなる骨粗しょう症は、高齢者や女性に多く、背骨の圧迫骨折や大腿骨頸部骨折（股関節の骨折）などを引き起こすと寝たきりや介護の原因になることがあります。

1日に必要なカルシウム量は、男性700～800mg・女性600～650mg（「日本人の食事摂取基準（2025年版）」参照）ですが、日本人は慢性的にカルシウム摂取が不足しがちで、意識して取り入れたい栄養素の代表格です。

牛乳・ヨーグルト・チーズなどの乳製品のほか、小松菜

や水菜といった青菜、ししゃも、桜えび、豆腐や厚揚げなどの大豆製品にも多く含まれています。特に吸収率の高い乳製品は、手軽に毎日の食事へ取り入れられるのでおすすめです。

次に大切なのが、「ビタミンD」。カルシウムを腸で効率よく吸収するためのサポート役です。鮭、サンマ、さばなどの魚類、きのこ類に多く含まれています。また、日光を浴びることで体内でも合成されるため、1日15分程度の散歩も骨の健康に役立ちます。屋内で過ごす時間が長い方は、特に意識して取り入れたい栄養素です。

さらに、骨のコラーゲン部分を作る「たんぱく質」も欠かせません。肉・魚・卵・大豆製品をバランスよくとりましょう。カルシウム・ビタミンD・たんぱく質をバランスよく取り入れ、毎日少しの運動と日光浴を組み合わせることが、骨の強さを守る最良の方法です。できることを、ぜひ一つでも取り入れてみましょう。

今回は、ビタミンDを多く含む魚（さば缶）とカルシウムを多く含むチーズを使用した簡単な春巻きを紹介します。

おすすめレシピ

さば缶とチーズの春巻き

材 料（2人分）

春巻きの皮 …………… 6枚
さばの水煮缶 …………… 1缶（180g）
青じそ …………… 12枚
スライスチーズ …………… 6枚
サラダ油 …………… 適量

<水溶き片栗粉>

片栗粉 …………… 小さじ1
水 …………… 小さじ1

<オーロラソース>

マヨネーズ …………… 大さじ1
ケチャップ …………… 大さじ1/2
牛乳 …………… 小さじ1
練乳（あれば） …………… 小さじ1



作 り 方

- ① さばの水煮缶は汁気をきってほぐす
- ② スライスチーズは半分に切る
- ③ 春巻きの皮（1枚）のはしに青じそ2枚、スライスチーズ1/2枚、さばの順に等分にのせ、手前から巻く。巻き終わりに水溶き片栗粉を塗ってとめる。同様に計6個作る。
- ④ 180℃の油できつね色になるまで揚げる
- ⑤ 食べやすい大きさ（半分）に切り盛り付ける
- ⑥ マヨネーズ・ケチャップ・牛乳・練乳を混ぜ合わせオーロラソースを作り器に入れて添える
（ソースはお好みで辛子しょうゆやポン酢などもさっぱりとして美味しいです）

1人分の
栄養価

エネルギー 419kcal

タンパク質	25.3g	脂 質	20.4g
炭 水 化 物	34.3g	カルシウム	427mg
ビタミンD	9.9μg	食 物 繊 維	2.1g
塩分相当量	2.5g		

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8年4月1日(水)～6月3日(水)の毎週水曜日(4/29・5/6を除く)
午後2:00～4:00 全10回コース
- 対 象 : 大阪府民
- 定 員 : 10名
- 受講費 : 無 料 テキスト代として1,540円(税込)
- 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8年3月23日(月)まで



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

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.57(冬号) 令和8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