

ええあんばいや

健 康 生 活
応 援 誌



OSAKA
おおさか

2010
夏号
Vol. 1



8月9日は「はりきゅうマッサージの日」です

平成15年11月4日に記念日登録されました。
全国各地で鍼灸マッサージの普及・啓発の日として
様々なイベントが開催されています。

大阪府民の皆様、こんにちは！
社団法人大阪府鍼灸マッサージ師会です。

本年より、季刊誌「ええあんばいや OSAKA」をお送りすることになりました。府民の皆様の健康に役立つ情報を定期的に発信していきたいと思いますので、是非ご愛読下さいますよう、宜しくお願い申し上げます。

もくじ

2 … 熱中症対策
ページ 旬の野菜「冬瓜」
イチおし！
「肩こりのツボ」

3 … 季節と健康
ページ 「夏の冷え」
寝起きの3分間体操
4 … お知らせ
ページ 各地域イベント情報

府民公開講座のお知らせ

笑顔の子育て第一人者

TVやラジオでおなじみの原坂一郎氏が講演！

保育はもちろん、講演・研修・執筆・トークショー…子どものことなら何でもお任せの原坂氏！
あらゆるテーマを、「楽しく」「アツく」「わかりやすく」届けてくださいます。
フジTV「テレビ寺子屋」や NHK「となりの子育て」(子供の思い出の品整理法)を始め、数々の
メディアでQ&Aを担当。

日ごろの子育てに関する不安や疑問がある方、是非この機会に！



原坂一郎氏

KANSAIこども研究所所長
日本笑い学会理事
こどもコンサルタント

「いきいき すこやかに」

講師 大阪府医師会 医師

テーマ

「身近に受けられる鍼灸マッサージ」

講師 大阪府鍼灸マッサージ師会 副会長 西村久代

「子どもの笑顔に学ぶ人間学」

講師 KANSAIこども研究所所長・こどもコンサルタント・保育士 原坂一郎氏

大阪府内北部・南部にて全2回開催

第1回 平成22年11月28日(日) 午後1時開催

会場 テクスピア大阪 4F研修室 大阪府泉大津市旭町22-45 南海本線「泉大津」駅下車徒歩3分

第2回 平成23年2月27日(日) 午後1時開催

会場 千里ライフサイエンスセンター 5Fサイエンスホール

大阪府豊中市新千里東町1-4-2 地下鉄御堂筋線「千里中央」駅下車（北出口すぐ）

■ 熱中症に気をつけよう！

外気温が高くなると、人間は体温を一定に保つために発汗が多くなりますが、その都度水分補給しないと、体温が上昇し熱中症となる恐れがあります。

水やお茶、特にスポーツドリンクは吸収しやすいので、効果的です。外出する時は、日傘や帽子をかぶるなど、少しでも暑さをしのぐ対策をして出かけましょう。



ポイント

●もし家族が熱中症になつたら？

意識がない、ぐったりしている、けいれんを起こしている……すぐに救急車を呼びましょう。そして体を氷・水などで冷やします。

●頭痛やだるさがある

涼しいところに移動させ、スポーツ飲料や少しの塩が入った水（水1リットルに小さじ3分の1くらいの塩を入れたもの）を飲んでもらいましょう。水も飲めないほど弱っていたら、すぐに病院へ。

帽子をかぶる♪



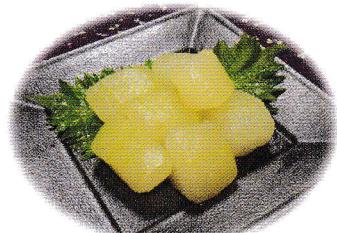
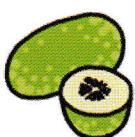
■ 旬の野菜 冬瓜

冬瓜は、夏の7～8月に収穫される野菜。

皮が厚くてきめ細かく、長期保存が可能で、冬でも美味しく食べられる特性があることが、名前の由来とも言われています。

水分が95%以上もあり、口の渇きを癒し、解熱作用・利尿作用があります。便秘の解消のほか、汁を飲めば疲労の回復に良いとも言われています。

お吸い物、煮物、あんかけ、味噌汁の実、あえものなどの料理にすると良いでしょう。

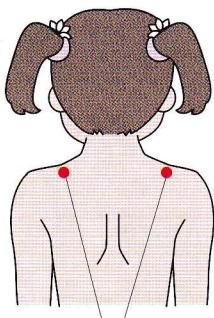


イチおし!

「肩こりのツボ」

肩がこったとき、自然と手が行くところに、肩井（けんせい）というツボがあります。

井は「井戸」を連想させるごとく大きなくぼみという意味であり、背骨の付け根と肩先の中間点にこのツボはあります。



背骨の付け根と肩先の中間点



中指を肩井にあて、前へ引き出すように押す。押している側と反対に首を傾けると、さらにええあんばいです。

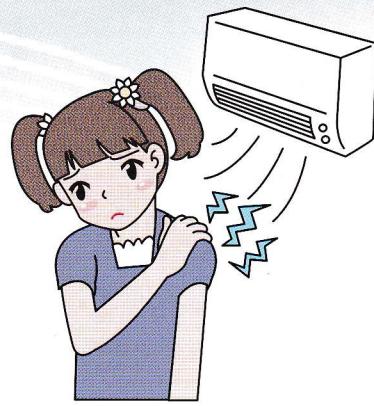


夏の冷え

夏に冷えるの？

「冷え」といえば冬のものと思ったら大間違い。エアコンの普及した現代においては、実は夏こそ冷えによる体調不良を起こしやすいといえます。

一日中エアコンのよく効いた部屋で過ごし、冷たいものを食べ、服装は夏らしい薄着です。冷えに侵される条件は十分です。特に若い女性のおしゃれは、常に冷えの危険と隣り合わせといえるでしょう。



冷えるとどうなるの？

血液などの巡りが悪くなり、免疫機能が低下し、体のだるさ、コリ、くしゃみ鼻水、消化不良、頭痛や腰痛、女性は生理痛などが起こりやすく、様々な病気の原因にもなります。

対策は？

まずはエアコンの温度を下げすぎないようにすることですが、冷えは「くび」と名のつくところから入るといわれます。エアコンの効いた部屋では一枚余分に羽織り、くび、手くび、足くびをおおってあげるようにしましょう。

どんなものを食べればいい？

体を温める性質のある香辛料、しょうが、ニンニクなどを効かせたり、紅茶やウーロン茶を飲んだりするといいでしよう。

きゅうりや冬瓜などは体の熱を取る働きの他、体の余分な水分を運び去る働きもありますから、血流の改善や、むくみによる冷えの解消に良いでしよう。



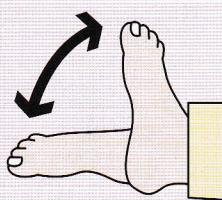
寝起きに3分間でリラックス

朝、起きるのがつらい！
体がだる~い！という方にオススメ♪

- 1 寝たままで両手をあげ、手を繰り返し握ったり開いたりとグーパーしましょう。指の先まで血液の流れがよくなります。



- 3 足のつまさきを下げたり上げたりと交互に数回繰り返しましょう。膝から下の血流がよくなり、歩きやすくなります。



- 2 両手を上げた状態で、さらにゆっくりと両手両足を伸ばしましょう。最初は軽く、徐々に力を入れていきましょう。
全身の緊張がゆるみます。



- 4 膝を曲げて両手で抱え、ゆっくりと胸のほうへ引き寄せましょう。腰から足の緊張がゆるみ、歩きやすくなります。



全身の血流が促進され、体のこわばりやだるさが軽くなり、目覚めがよくなります。
朝は一日のはじまり♪ 健康な毎日を過ごしましょう！

パソコンを使った点字教室

10月～11月 全7回 (毎週 水曜日 15:00～17:00)

10月 … 10月6日・10月13日・10月20日・10月27日
11月 … 11月10日・11月17日・11月24日

◆対象者：点字基礎講習修了者

◆受講料：無料

◆会場：大阪府鍼灸マッサージ師会館 2F

◆お申込み：(社)大阪府鍼灸マッサージ師会 事務所

〒545-0011 大阪市阿倍野区昭和町2-10-5

TEL 06-6624-3331

★各地域イベント情報

(社)大阪府鍼灸マッサージ師会会員が各地域にて、さまざまな活動を行っています。

日 時	場 所	イ ベ ン ト 名	活 動 内 容
9月4日 土 12:00～17:00	野中南公園 淀川区民センター	淀川区民まつり 主催：財淀川区コミュニティ協会	もぐ作り・棒灸作り体験、パネル展示、マッサージ
9月5日 日 13:00～15:30	八尾市文化会館	自分で作る健康、自分で守る健康 後援：八尾市、八尾市公衆衛生協力会	講演会、健康相談会
9月10日 金 10:00～12:00	天王寺区民センター	敬老奉仕マッサージ 主催：天王寺区社協、区視協	マッサージ
9月10日 金 10:00～12:00	住吉区 ときわ会館	敬老奉仕マッサージ 主催：住吉区社協、区視協	マッサージ
10月10日 日 9:00～16:00	羽曳野市立陵南の森 公 民 館	陵南ふれあいフェスタ 主催：羽曳野市	鍼灸マッサージ
10月17日 日 9:00～15:00	はびきのコロセアム	ふれあい健康まつり 主催：羽曳野市健康まつり実行委員会	小児はり
10月17日 日 9:00～15:30	長居公園自由広場	東住吉区民まつり 主催：財東住吉区コミュニティ協会	ツボ刺激指導、健康運動指導
10月23日 土 11:00～16:00	沢之町グラウンド 住吉区民センター	住吉区民まつり 主催：財住吉区コミュニティ協会	マッサージ、パネル展示
11月14日 日 10:00～15:00	東大阪市総合庁舎	市民健康フェスタ'10 主催：東大阪市公衆衛生協力会	健康づくり体操の実演、体験マッサージ
11月28日 日 9:00～15:00	吹田市 万博公園東の広場	万博国際ふれあいマラソン 主催：財吹田市健康づくり推進事業団	鍼灸マッサージ・テーピング

● 楽しく、気持ちよく、タメになるイベントがいっぱい！ お気軽に参加ください。



はり・きゅうの歴史資料館

はりきゅうミュージアム 特別展

平成22年5月27日木～9月24日金まで

「切手のなかの鍼灸・東洋医学」開催中（入場無料）

大阪市東成区中本4-1-8 森ノ宮医療学園専門学校3F ☎ 06-6976-6889

<http://www.hariky whole museum.com/>

季刊誌「ええあんぱいや OSAKA」

vol.1 (夏号) 平成22年8月9日発行

■発行元・企画・編集

社団法人 大阪府鍼灸マッサージ師会

■発行責任者 会長 伊藤 久夫

〒545-0011 大阪市阿倍野区昭和町2-10-5

TEL 06-6624-3331

FAX 06-6624-5141

ホームページ

<http://www.osmk.or.jp>