

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
ていきたいと思っておりますので、是非ご愛読下さいませよう、宜しく
お願い申し上げます。

もくじ

2 … 熱中症対策
旬の野菜「冬瓜」
イチおし！
「肩こりのツボ」

3 … 季節と健康
「夏の冷え」
寝起きの3分間体操

4 … お知らせ
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！

「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



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

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)

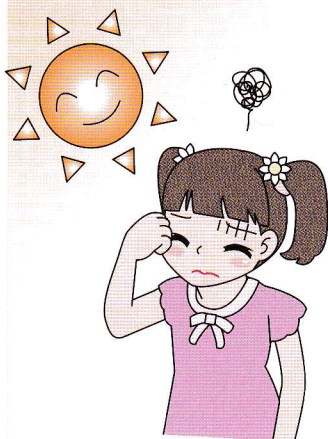
■ 熱中症に気をつけよう！

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。

帽子をかぶろう



ポイント

● もし家族が熱中症になったら？

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。

■ 旬の野菜

とう
冬

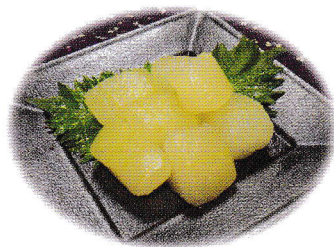
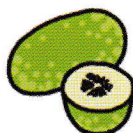
がん
瓜

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。

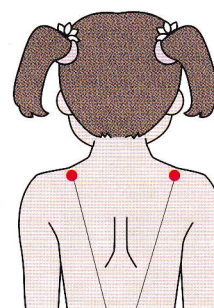


イチおし！

「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があります。



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。

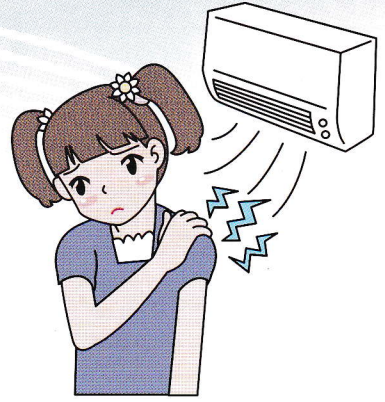


■ 夏の冷え

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でしょう。

きゅうりや冬瓜などは体の熱を取る働き、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ょう。

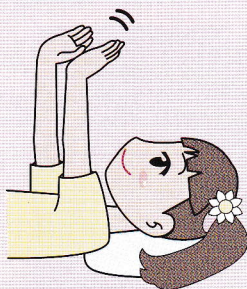


寝起きに3分間でリラックス

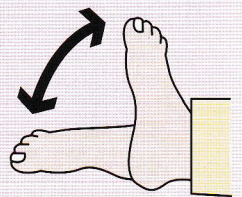
朝、起きるのがつらい！

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、手を繰り返して握ったり開いたりして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 足のつま先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。



体調に合わせて無理しないでね！

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

☎ 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	もぐさ作り・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	はびきのコロセラム	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.harikyumuseum.com/>

季刊誌「ええあんばいや 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>