

ええあんばいや

健康生活
応援誌



OSAKA
おおさか



2011
冬号

Vol.3

参加費無料



心も体も健康に

府民公開講座

平成23年2月27日(日) 午後1時～4時

■ 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

【先着200名様に 粗品プレゼント】

テクスピア大阪(泉大津)
でも大好評でした!

いつまでも元気でいきいきと



第1講座 「いきいき すこやかに」

● 講師 (社)大阪府医師会理事
(医)藤森クリニック 院長 藤森 次勝 先生



第2講座 「子どもに学ぶ人間学 ～笑顔が一番!～」

● 講師 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・保育士 原坂 一郎 先生



第3講座 「身近に受けられる鍼灸マッサージ」

● 講師 (社)大阪府鍼灸マッサージ師会 副会長 西村 久代 先生



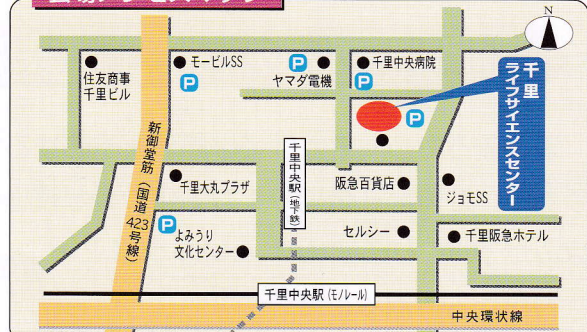
■ 主催：社団法人 大阪府鍼灸マッサージ師会
■ 後援：豊中市・吹田市
社団法人 大阪府医師会
社団法人 全日本鍼灸マッサージ師会

参加費は無料です 直接会場へお越しください。(申込不要)

■ お問い合わせ 大阪府鍼灸マッサージ師会事務局

〒545-0011 大阪市阿倍野区昭和町2-10-5 TEL 06-6624-3331

会場アクセスマップ



● 地下鉄(北大阪急行電鉄)御堂筋線
● 千里中央駅 北出口すぐ
● 大阪モノレール
● 千里中央駅 徒歩5分

アンケートに答えて、応募しよう!

4ページのアンケートに答えて、ハガキで応募すると、
抽選で10名さまにQ.U.Oカードをプレゼント♪

- もくじ
- ② 花粉症対策・イチおし!「風邪予防のツボ」
 - ③ 旬の野菜「大根」・目の不自由な方に出会ったら
 - ④ お知らせ・各地域イベント情報・アンケート

■今年もやってくる花粉の季節・・・その前に!?



今 春の花粉は？

年々、患者が増加しているといわれる花粉症。
くしゃみ・鼻水・鼻づまり・目のかゆみの4大症状が特徴です。
今春の花粉飛散量はなんと、昨年の5倍とも10倍とも言われています。
原因は、昨夏の猛暑の影響が大きいようです。

ま ずは予防！

外出時には眼鏡やマスクを装着すると、眼や鼻に入る花粉の数を半分に抑えられます。また、帽子の着用もおすすめです。
帰宅後は、上着を玄関ではたき、手洗い、うがいをしましょう。

ひ どくなる前に

鼻腔や結膜の炎症がひどくなると、なかなか治りにくなります。早めに医師に相談し、アレルギーの原因を調べてもらいましょう。
治療は、内服や点鼻薬、点眼、スプレーの他、レーザーなどによる治療も行われているようです。

症 状には個人差がある

くしゃみや鼻水が多いタイプ、鼻づまりがひどいタイプ、両方ともひどいタイプなど、適した治療法も異なってくるため、自分で花粉症日記をつけて観察するのも良いでしょう。



セルフケア

不規則な生活や睡眠不足、過労や精神的ストレスによる自律神経のバランスの崩れはアレルギー症状を悪化させるので、これらをなるべく避けるようにしましょう。
飲酒は血管を広げて鼻水が増加するので、なるべく控えましょう。
温かいスチームの吸入が有効ですが、代わりに蒸しタオルを顔にあて、その湯気を吸入すると楽になります。また、目のかゆみには、逆に冷やしたタオルをあてると良いでしょう。
毎年花粉症に悩まされる人は、体調の崩れを自覚して、長い目で体調を整えていくように心がけましょう。
花粉は人間に体調の崩れを教えてくれているのかもしれないね。



イチおし!

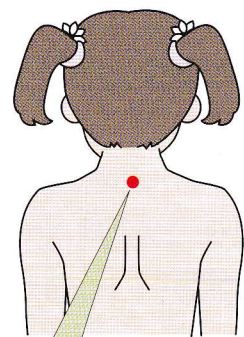
試してね!



「風邪予防のつぼ」(大椎・だいつい)

首の後ろから肩にかけては風邪を予防するつぼがたくさんあります。
うつむいた時に一番盛り上がる頸の骨が頸椎の7番目。その真下のくぼみが **大椎(だいつい)** というツボです。

普段から首回りを冷やさないようにし、「ぞくっ」としたり、「あれ?かぜかな?」と思ったときは、温めて風邪を追いついてしましましょう。ドライヤーなどを用いると簡単ですね。



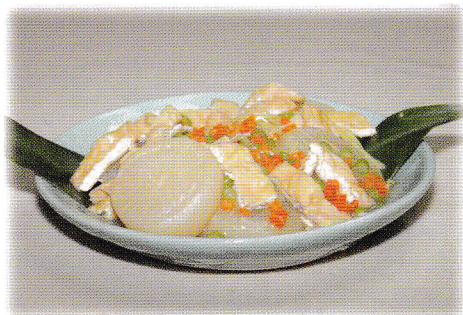
頭を前に倒し、一番盛り上がってくる背骨(第7頸椎)の下

旬の食材 大根

大根は一年中ありますが、12月～2月頃が旬です。
大阪狭山市の料理研究家 山田直子さんによる、旬の
美味しい大根を使った「あんかけ煮」のご紹介です。
ぜひお試しください。



山田直子さん



“大根のあんかけ煮”

作り方

- ① 大根は2cm幅の輪切りにする。
- ② 皮を少し厚めにむいて面取りをする。
- ③ お鍋に大根がつかる位の水（米のときじる
または、ぬか一握り）を入れてゆがく。
- ④ 大根に竹串を通し柔らかく煮えていれば、
火を止めて煮汁がさめるまでそのまま置く。
- ⑤ 大根がつかる位の昆布でとった出し汁に、
調味料を入れて煮る。
- ⑥ 薄揚げをお湯で油抜きして、短冊に切り入
れる。
- ⑦ 大根がほっこり煮えたら、皮をむいた土生
姜を2センチぐらいの細切りにし、人参・
さんど豆を細飾り用として、同じ長さに揃
えてさっと煮て、片栗粉の水どきを加え、あ
んを作り、上からかけたら出来上がりです。

材 料

大 根 1本
京あげ 1枚
土生姜 1片
人 参 30グラム
さんど豆 6枚

調味料

昆 布 10cm
お 酒 50cc
醬 油 大さじ3杯
砂 糖 小さじ2杯
片栗粉 大さじ1杯



目の不自由な方に出会ったら

(道案内、誘導のしかた)

白色の杖を持った方が手を挙げた時、困っている様子であったり、
危険な場所に近寄っているのを見かけたら、「何かお困りですか？」、
「お手伝いしましょうか？」と、思い切って声をかけましょう。

交差点の横断や階段の上り下り、低い看板など出っぱっている物、
人混みで混雑している場所、工事現場の近くや騒音の激しい場所など、
目の不自由な方には、危険な場所がいっぱいあります。

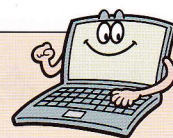


道や場所をたずねられたら、「あちらです」と答えるのではなく、
目の不自由な方が向いている方向からみて、「前です」、「後ろです」、「右」、「左」のように答えて下
さい。この時に、距離やまわりの状況も説明します。

一緒に歩いて案内する場合は、本人より半歩前の横に立ち、自分の左右いずれかの肘のあたりを軽
く持ってもらいます。子供や身長の高い方の場合手首のあたり、逆に背の高い方なら肩のあたりを
持ってもらっても良いでしょう。

目の不自由な方は、あなたの動きを感じて歩きます。腕の力を抜いて、あまり手を振らないで体の
横に付けます。安全に歩ける2人分の幅をとりながら、「100メートルほど前に進みます。」とか、
「5メートル前に進んだ先を右に曲がります。」などのように、あらかじめ説明をしておく、安心
して歩くことができます。

逆に、急に手をつかんで引っぱったり、背中を押したりすることは不安を感じます。目の不自由な
方は、白い杖でまわりを触りながら状況を感じ取っているので、杖には触れないように気をつけま
しょう。



視覚障がい者のための初心者向けパソコン講習会

平成23年1月～2月 全5回

(毎週 **金** 曜日 14:00～17:00)

スクリーンリーダー（画面読み上げソフト）を使って、キーボードによるローマ字入力での文書作成から、メール、インターネット操作までを学ぶ、初心者向けパソコン操作の講習会です。

- ◆ 定 員 : 3名 (先着順)
- ◆ 会 場 : 大阪府鍼灸マッサージ師会館 2F
- ◆ 受 講 料 : 無 料
- ◆ 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

点字ボランティアも募集しています。

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 【開催時間】 毎月第2土曜日 午後8時～（事前予約が必要です）
【開催場所】 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 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）午前9時～午後4時半まで
【電話番号】 **06-6624-3331**
- ◆ いつでもメール相談 【24時間受付】 info@osmk.or.jp

★ 各地域のイベント

昨年、大阪府内各地域にてたくさんのイベントが開催されました！



健康相談、パネル展示、はり灸・マッサージの体験、小児はり体験など、今年も各地域にて開催を予定しております。

ええあんばいや アンケート

- Q1** 本誌をどこでお知りになりましたか？
A：役所 B：保健所 C：包括支援センター
D：区民・福祉センター E：鍼灸マッサージ院
F：その他（ ）
- Q2** 今回の記事の中で、一番印象に残った記事は？
A：府民講座 B：花粉症 C：旬の食材
D：イチおし！ E：目の不自由な方への道案内
- Q3** その他、ご意見、ご要望等がありましたらお聞かせ下さい。

Q1からQ3の回答と住所・氏名・年齢・性別をハガキに書いて、下記の宛先までご応募下さい。
抽選で10名様に QUOカード「1,000円」分をお送りいたします。

締切 平成23年2月28日消印まで有効

当選は商品の発送をもって代えさせていただきます。
ホームページからも応募できます。

免許所持者がどうか 確認しましょう！

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：大阪府医事看護課 ☎ 06-6944-9171

季刊誌「ええあんばいや OSAKA」

vol.3 (冬号) 平成23年1月1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>

メールアドレス info@osmk.or.jp