

# ええあんばいや

健康生活  
応援誌



OSAKA  
おおさか

2011  
春号

Vol.5



この度、東北地方太平洋沖地震において被災されました皆様に、心よりお見舞い申し上げます。  
被災地の復興とともに、被災された皆様が、早く安心した生活を取り戻すことができますよう、  
心よりお祈り申し上げます。

(社)大阪府鍼灸マッサージ師会



Osaka A-anbai スポット

## 「桜の通り抜け」

独立行政法人 造幣局本局

桜前線北上中ですが大阪の桜といえば、なんといっても造幣局の通り抜けですね。

今年は、東北地方太平洋沖地震により多くの方が被災されたことを考慮し、通り抜けのライトアップが中止され、終了時間が早くなりました。

また、通り抜け通路に東北地方太平洋沖地震による被災者を支援するための募金箱が設置されています。

【開催日時】平成23年4月14日(木曜日)から4月20日(水曜日)までの7日間。平日は午前10時から午後5時まで。土曜日・日曜日は午前9時から午後5時まで。

【見どころ】今年の桜は八重桜など約128品種約352本の桜が植えられています。今年の花は「妹背(いもせ)」です。また、新たに「伊豆最福寺枝垂(いずさいふくじだれ)」が登場します。週末は混雑しますので平日のご見物がおおすすめです。

【豆知識】桜の通り抜けに先立ち、お年寄りやからだの不自由な方々に対し、ゆっくりと桜を満喫していただく機会として「特別観桜会」が開催されています(3月下旬にお申込の上、抽選となっています)。

造幣局では、年に1度、財務大臣が出席し、硬貨が規定通りの重さかどうかを調べる「貨幣大試験」が開催されています。

photo by hisayo taniguchi

### アクセスマップ



【通り抜けの方法】造幣局南門(天満橋側)から北門(桜宮橋側)への一方通行(距離約560メートル)

【場所】〒530-0043 大阪市北区天満1-1-79  
地下鉄谷町線・京阪本線「天満橋」駅(京阪東口・2号出口)下車徒歩約15分

JR東西線「大阪天満宮」駅(JR2号出口)下車徒歩約15分

JR東西線「大阪城北詰」駅(3号出口)下車徒歩約15分

- ② ページ 五月病って病気なの!?・イチおし!「百会」
- ③ ページ 旬の野菜「あさり」・目の不自由な方に出会ったら
- ④ ページ お知らせ・各地域イベント情報

## ■ 五月病って病気なの!?



俗に五月病といわれるものは医学的には「適応障害」とされ、新学期や異動の多い時期、新しい環境に馴染めないことから起きる心身の不調の総称です。五月に限らず、長期の休み明けや環境の変化によって起きる症状も入ります。これらは本人の心がけの問題だけでなく、身体の不調の方が大きな原因となっていることも多いものです。今回は五月病をカラダの季節病として考えてみましょう。

### 一年÷一日

東洋医学では、一年の春夏秋冬を一日の朝昼夕夜と似たものとして考えています。冬眠の季節が夜ならば、生き物が活動し始める春は朝となります。五月病は朝に目が覚めたものの、なかなか布団から出られない。また、起きたけれども活動できない状況と似ています。これは、自分の意思とは別に身体の運転をしてくれている、自律神経のリズムの不調が原因です。

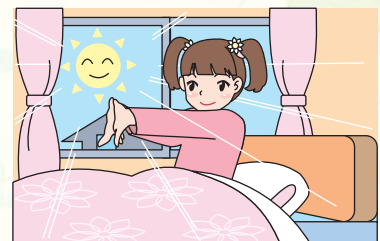
### 身体はまだ冬バージョン?

夜が長い冬の身体は、保温性が高く、活動性は低いものです。春にもそれを引きずっていると、朝は起きられず自然と夜更かしになり、やがて不眠を招き悪循環に陥ります。また春先の倦怠感、冬の身体の高熱の“こもり”が元とも考えられています。

### 対処法 春仕様のカラダへ!

- 1、早寝早起きがいいのは当然ですが、先ず重要なのは早起きの方です。早起きをすることで早寝ができるように、体はリズム設定されています。起きにくい人は日の出に合わせて光を浴びるようにして下さい。日光が理想ですが、無理ならば強めの照明をタイマーセットするのもいいでしょう。
- 2、適度な運動をお勧めします。保温から発散への移行期間として、通勤通学に少し汗ばむような運動を取り入れてみましょう。
- 3、便通を整えます。運動とともに、たけのこ、キャベツ、さやえんどうなど、旬の物から繊維質やビタミンをとるのも効果的です。

鍼灸やマッサージも自律神経の働きを調整する有効な手段の一つです。以上のセルフケアとともに専門家にご相談ください。



### 「イライラをおさえるつぼ」 (百会・ひゃくえ)

イライラする・落ちつかない・集中できないなど、気のめぐりが悪くなると、からだにストレスがかかります。

そんな時、**百会 (ひゃくえ) のツボ**を押してみましょう。

軽く目を閉じて、人差し指のはらで、しばらく押します。

個人差がありますが、頭がスーツとし、気持ちが落ち着きます。

軽い頭痛にも効果的です。



頭のてっぺんにあり、左右の耳の延長線上と鼻からの延長線とが交わる点が百会です

## 旬の食材「あさり」

あさは2月～4月頃が旬とされています。新鮮なあさがりが入ったらぜひ酒蒸しを 作ってみませんか。料理研究家 山田直子さんに今回は2品作って頂きました。 ぜひお試しください。



料理研究家  
山田直子さん



### あさりの酒蒸し

材 料… あさり(殻付き) 500g、アサツキ少々(万能ネギでも可)

調味料… 酒 大さじ1、薄口しょう油 大さじ1

#### 作り方

- ① あさを砂出しし、流水で手早く洗い、ザルで水気をよく切る。
- ② アサツキを小口切りにして準備。
- ③ 熱したフライパンにあさりを入れ、フタをしてから火にかける。鍋をゆすりながら火を通し、貝が開いたら酒と薄口しょう油を全体にふりかけサッと混ぜる。
- ④ ③を器に盛り、アサツキをまぶしたら出来上がりです。

#### 一口メモ

酒の肴として人気の一品。あさはできるだけ新鮮なものを。お好みでバター(大さじ1)を加えたら若い人にも喜ばれます。

### 五色なます

材 料… 大根250g、人参30g、キュウリ1本、干し椎茸3枚、鶏肉のささみ2本

調味料… 合わせ酢、米酢 大さじ3、砂糖 大さじ2、塩 小さじ半分

- 作り方… ① 水でもどした干し椎茸を細切りにし、もどした水に砂糖(小さじ1)、しょう油(小さじ1)を加え甘煮にする。
- ② 鶏肉に塩と酒をふり、電子レンジで3分間加熱してから細かくほぐす。
- ③ 大根、人参は細い千切り、キュウリは薄く斜め輪切りにしてから千切りにし、薄く塩をする。
- ④ ①②③の水気を絞り、合わせ酢であえて盛りつけをする。



## 目の不自由な方に出会ったら

(道案内、誘導のしかた) その2

基本的には、肘のあたりを軽くもってもらい、半歩前を横に並んで歩きます。障害物を避ける時は、「**大きい看板**があるので、少し右に寄ります。」のように、状況を説明してあげましょう。

並んで歩けない所では、例えば「**工事中です**。狭くなるので前を歩きます。」と声をかけた後、前に立って、ゆっくりと前後に並んで歩きます。体の向きは、進行方向を向いて歩いて下さい。

通り過ぎた後は、声をかけて、もとのように横に並んで歩きます。

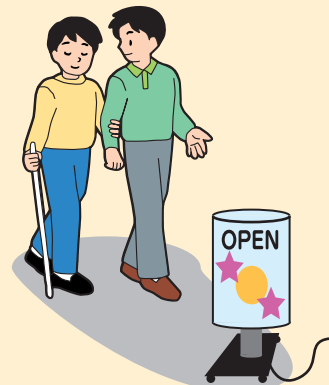
段差や階段では、2人のリズムに注意して、ゆっくりと1段だけ先に上り下りします。階段の前で一度立ち止まり、「階段があります。15段くらい上がります。」とか、「20段くらいの下り階段です。」と説明してから歩き出します。

手すりがある場合には、「手すりを持ちますか?」とたずね、手すりを持つと希望されたら、手すりに触れさせてあげましょう。

階段の終わり近くになれば、「あと3段**です**。」と声をかけ、「終わりました。」と説明をしてあげると安全に上り下りできます。

あなたがそばを離れる時には、必ず声をかけてから離れましょう。その後、1人で移動できるように、目標までの距離やまわりの状況を説明してから離れます。もちろん、他の方に案内を引き継げるなら、お願いするのも良いでしょう。

あなたがすぐに戻ってこられるならば、安全な場所に移動して、壁や柱に触れさせてあげると安心して待てます。「○○○で離れますが、**4～5分後には**戻ります。」のように、離れる理由と時間を話してから離れると、不安なく待ってもらえます。



## 各種講座

- 点訳と朗読の奉仕者養成講座 **現在開催中**  
平成23年4月6日～6月29日（5月4日を除く毎水曜日）全12回 午後1:30～3:30
- パソコン点字教室 **平成23年秋季予定**
- 視覚障がい者に対する初心者向けパソコン講習会 **平成23年秋季予定**  
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：大阪府鍼灸マッサージ師会事務局 **06-6624-3331**



## 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、府民の方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

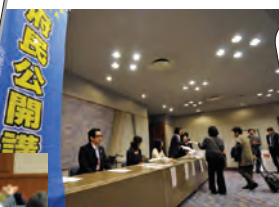
【電話番号】 **06-6624-3331**

### いつでもメール相談

【24時間受付】 **info@osmk.or.jp**

## ★各地域のイベント情報

2月27日(日) 千里ライフサイエンスセンター(豊中市)にて府民公開講座が開催されました！  
次回は、11月に開催予定です！



## 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.5 (春号) 平成23年4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](mailto:info@osmk.or.jp)