

ええあんばいや

健康生活
応援誌



OSAKA
おおさか



2011
秋号

Vol. 7

心も体も健康に

参加費無料

府民公開講座

平成23年11月27日(日) 午後1時30分～2時30分

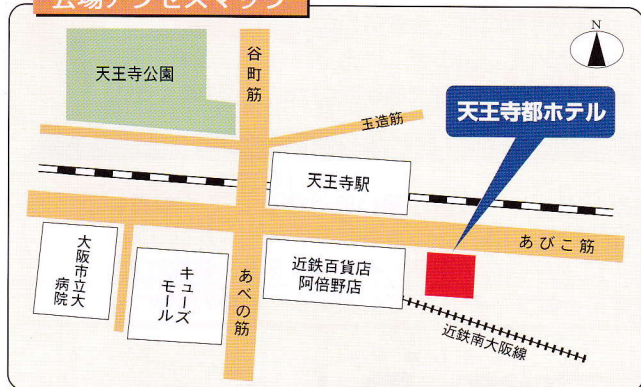
■会場：天王寺都ホテル 大阪市阿倍野区松崎町1-2-8 ☎06-6628-3200

■テーマ：ターミナルケア

当院における在宅での看取りの現状と在宅医療の課題を整理する

ターミナルケア（終末期医療および看護）は、延命を目的とするのではなく、身体的苦痛や精神的苦痛を軽減することによって、クオリティ・オブ・ライフ（QOL、生活の質）を向上することに主眼を置き、緩和医療とともに精神的側面を重視した総合的なケアを行うものです。

会場アクセスマップ



JR天王寺駅東口正面、地下鉄天王寺駅・近鉄大阪阿部野橋駅直結
あべの近鉄百貨店東隣り

●講師

かすお ひろむ
数尾 展 先生



(社) 大阪府医師会
介護・高齢者福祉委員会 委員
藤井寺市医師会 副会長
数尾診療所 院長

数尾先生は、在宅ケア・在宅医療に携わる中、地域の医療や介護、関係機関との連携の重要性を強く提唱されています。

現在、「医療・ケアマネネットワーク連絡会（通称 いけ！ネット）」の会長も兼任され、地域の他職種を交えた勉強会を行うなど、活発な取り組みを推進されています。一般の方はもちろん、ご家庭で介護をされている方、医療・介護関係の方も、ぜひ、ご来場ください。

- 主催：社団法人 大阪府鍼灸マッサージ師会
- 後援：大阪府・大阪市
社団法人 大阪府医師会
公益社団法人 全日本鍼灸マッサージ師会

先着200名様に粗品プレゼント

参加費は無料です 直接会場へお越しください。（申込不要）

■お問合せ 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 ☎06-6624-3331

も く じ

- ② 東洋医学で介護予防 ゼンシン体操
Osaka A-nbai スポット「適塾」
- ③ 旬の食材「鮭とさつま芋」
イチおし!「撰竹(さんちく)」・まめ知識
- ④ お知らせ・各地域イベント情報

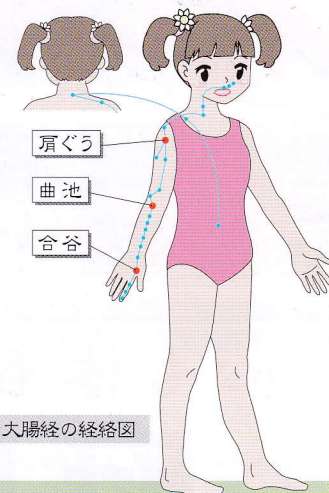
東洋医学で介護予防 「ゼンシン体操」で毎日健康に！

今回は、公益社団法人 全日本鍼灸マッサージ師会が推奨するゼンシン体操の紹介です。

東洋医学では、からだ全身に **気（き）・血（けつ）・水（すい）** がながれる **経絡（けいらく）** があるといわれており、そこにはたくさんのツボがあります。からだを動かしたときに、痛み、つっぱり感、だるさ、違和感や動きに制限などがある場合、その部位上にある経絡に異常があると考え、その経絡上の筋肉をストレッチや運動を行うことにより、症状の改善を図るのが、**ゼンシン体操**です。

経絡ストレッチ、フロアーエクササイズ、チェアーエクササイズの3つで構成されています。

今回は、「経絡ストレッチ」です。いろいろな運動の前後に行うと効果的です。まずは、「経絡テスト」からはじめましょう。

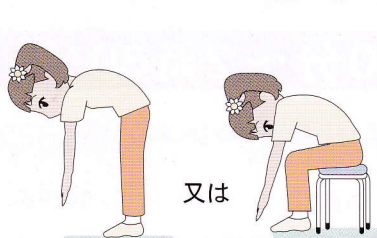


大腸経の経絡図

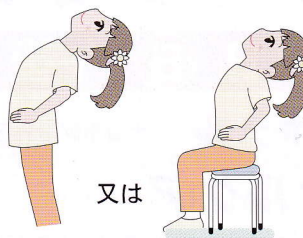
★ からだの前面・後面・右側面・左側面を順番に、つらい動きを探しましょう。

※ 経絡テストは福岡大学 向野義人教授が考案したテストです。

経絡テスト



前屈（膀胱経・腎経）

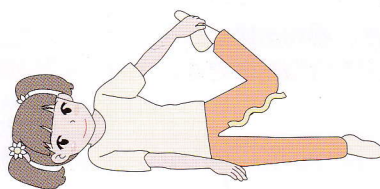


後屈（胃経・脾経）



側屈（胆経・肝経）

経絡ストレッチ



つっぱっている感じでOK（痛いほど伸ばさない）。つっぱり感が楽になるまで続けてください。（30秒くらい）

★★ つらい場所が分かったら、次は「経絡ストレッチ」です。

その日の体調に合わせ、無理せず楽しく行いましょう。痛みが出たり、具合が悪い時は中止してください。次回は、フロアーエクササイズをご紹介します。

Osaka **A-anbai** スポット



てきじゅく
「適塾」

たくさんのビルが立ち並ぶ大阪市内のオフィス街にひっそりと佇む屋敷。かの有名な福沢諭吉や大鳥圭介など、幕末から明治維新にかけて活躍した人材を輩出した「適塾」です。

江戸時代の医師で蘭学者である、緒方洪庵が設立したこの塾は、現在の大阪大学の前身とされています。昭和15年に大阪府の史跡、翌16年には国の史跡として指定され、昭和39年に重要文化財に。

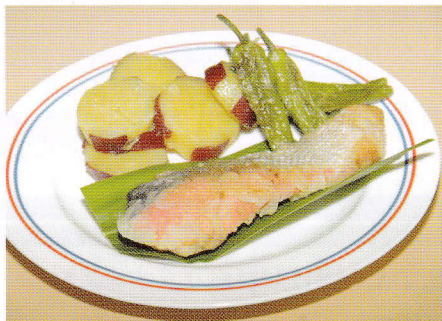
現在、一般公開されています。（大阪市中央区北浜3丁目3番8号）

- ◆ 開館時間 … 午前10時～午後4時
- ◆ 休館日 … 月曜日、国民の祝日の翌日、年末年始（12/28～1/4）
- ◆ 入場料 … 一般250円 学生130円（団体割引あり）
- ◆ 交通 … 京阪電車・地下鉄は淀屋橋又は北浜下車、市バスは淀屋橋下車

■旬の食材 「鮭とさつま芋」

味覚の秋がやってきました。

今回は旬の食材、鮭とさつま芋を使って、「鮭のバター焼き」と「さつま芋の煮物」を料理研究家山田直子さんに、作って頂きました。ぜひお試しください。



鮭のバター焼き

材 料 生鮭4切 ししとう5本

調味料 (下味) 塩少々 酒少々
片栗粉少々 バター少々 サラダ油少々

作り方 ①鮭に下味をつけて、片栗粉をまぶす
②フライパンにバターを入れ、鮭の両面を焼き取り出す
③ししとうは切り込みを入れ、サラダ油を少し落とし、さっと焼く

ひと口メモ

魚を焼く時は、海は身から、川は皮からと覚えていたら便利です

さつま芋の煮物

材 料 さつま芋400g くちなしの実1コ

調味料 水1/2カップ 酒1/2カップ 砂糖1/3カップ

作り方 ①さつま芋を1cmの輪切りにし、塩少々を入れた水につけ、アク抜きする
(お芋は皮つきのままでもよいが、ピーラーで1cm間隔で皮をむくと彩りがよくなります)
②鍋に①が浸かるくらいに水を入れ、くちなしの実を加えゆがく
(くちなしの実を入れるとお芋の黄色が鮮やかになります)
お芋が黄色になったら、火を止める
③別の鍋に調味料を加え煮立ててから②を入れ、中火でコトコトと煮含める



イチおし!

攢 竹 (さんちく)

読書の秋がやってきました。

しかし、目の酷使にはご注意ください。目の疲れを放っておくと、頭痛や肩こりの原因になることもあります。その前にツボ刺激でリフレッシュ!

攢竹は眉毛の鼻側、眉頭にあるツボです。

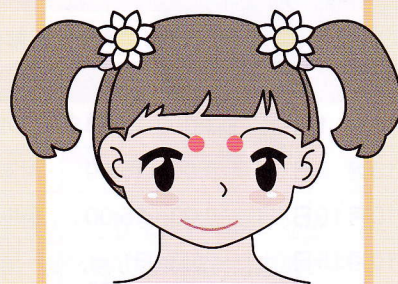
指の腹で押し上げるように、3秒間押して、3秒休む。

これを5回繰り返します。

「攢竹」は、「竹の集まるところ」という意味です。

ツボが眉頭にあることから、眉毛を竹に例えて、この名が付いています。

目の疲れや腫れ、頭痛などにも効果を発揮します。



眉頭、左右の眉の内側の端

まとめ知識

「かんむし(疳虫)に小児はり」



精神的に未発達な小児が、情緒不安定になり、夜泣きや奇声を発したり、乳吐き、食欲不振、下痢などの症状が出ることを「かんむし」、または「かんのむし」といいます。原因は、乳幼児期に多い精神的ストレスと考えられていますが、知能の発達や睡眠のバランス、日中のいろいろな刺激も関係しているとも言われています。

夜泣き対策には、色々ありますが、関西では昔から「小児はり」が盛んに行われています。

「小児はり」は、皮膚に直接刺すのではなく、さすったり、なでたりする手法で、とても心地よく、乳幼児にやさしい治療です。



● 視覚障がい者のための初心者向けパソコン講習会



日 時：平成23年11月11日～12月9日
毎週金曜日 午後2時～4時（全5回）

視覚障がい者を対象に、
スクリーンリーダーを使って行う、
インターネットを中心としたパソコン操作の講習会です。

- 定 員：5名（先着順）
- 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
- 受講料：無 料
- 申込み：大阪府鍼灸マッサージ師会事務局
TEL 06-6624-3331
- 締切り：平成23年10月末まで

● 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

● 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9時～午後4時半

【場 所】 大阪市阿倍野区昭和町2-10-5 TEL 06-6624-3331

地下鉄御堂筋線 昭和町駅 3番出口より南へ100m、第一生命ビル角（昭和町2丁目交差点）東入る250m（徒歩5分）

● 各地域のイベント情報

今年も、大阪府鍼灸マッサージ師会から国家資格を持った鍼灸マッサージ師が、各地域のイベントに参加しています！

日 時	場 所	イ ベ ント 名	内 容
10月 1日（土） 13:00～15:30	中央区民センター	中央区健康展	鍼灸マッサージ体験、健康相談
10月 9日（日） 9:00～15:00	羽曳野市立 陵南の森	陵南の森フェスタ	マッサージ、はり体験
10月16日（日） 9:00～15:00	長居公園自由広場	東住吉区民フェスティバル	健康相談、運動指導、体力測定
10月15日（土）～16日（日） 9:00～12:00	和泉中央駅すぐ 中央公園特設会場	和泉弥生ロマン ツデーウォーク	マッサージケア、テーピング
10月16日（日） 9:00～15:00	はびきのコロセラム	羽曳野市ふれあい健康まつり	小児はり、健康相談
10月22日（土） 11:00～16:00	沢之町グラウンド	住吉区民まつり	マッサージ、パネル展示
11月 6日（日） 9:00～15:00	希来里（きらり）若江岩田駅前	市民健康フェスタ 2011	健康づくり体操の実演、体験マッサージ
11月27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	鍼灸マッサージ・テーピング

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.7（秋号）平成23年10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