

# ええあんばいや

健康生活  
応援誌

OSAKA  
おおさか



謹賀新年 2012 本年も皆さまのご健康とご多幸をお祈り申し上げます



昨年10月に開催された大阪マラソンは、多くの人に感動をあたえました。間近で見た人も、TVで見た人も、マラソンへのチャレンジ意欲が湧いてきたのではないのでしょうか？

今回は、ランニングを始める際の注意点について、大阪体育協会スポーツ医・科学委員会委員長 岡田邦夫先生 にかがいました。

## ランニングを始める際の注意点

### ● あなたの健康状況は？ — 走るための条件



大阪マラソンでは3万人近い人が走り、多くの方が完走しました。健康と体力づくりには運動が最も適していますが、一方では運動に伴うトラブルも発生しますので注意が必要です。健康・体力づくりのためにこれからランニングを、と思っている方は、自分自身の健康状況をしっかりと把握し、また、病気をお持ちの方は主治医の先生にご相談されてから始めるようにしましょう。「昔取った杵柄」は思わぬ落とし穴になります。生活習慣病のみならず膝や腰などに問題をお持ちの方も主治医にご相談してください。運動する前に体調の確認はもちろんのこと、無理せずジョギングやランニングを楽しむようにしてください。

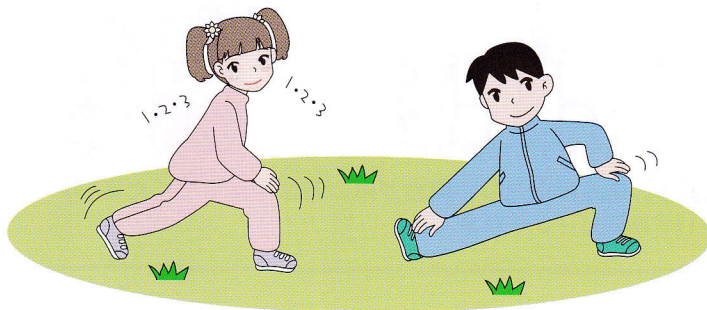


岡田邦夫先生

### ● これから走ろうと考えている方に

#### — 無理せず、ゆとりをもって、しかし走りこむ

ランニングを始めるに際しては、まず水分の補給とともにウォームアップが必要です。アキレス腱のストレッチを初めとして、下肢や上半身の筋肉もストレッチしておいてください。今後長距離を走ろうと計画されている方は、腹筋・背筋などのレジスタンストレーニング(※1) もプログラムに入れておくことが必要でしょう。暑すぎる、寒すぎるといった気象条件についても、当初は無理のないようし、また、早朝や食後すぐ、飲酒後などは避けましょう。体調などに構わず走ることは大きな事故の元になりますので。(2ページに続く)



も  
く  
じ

- ② ページ 東洋医学で介護予防 ゼンシン体操
- ③ ページ 旬の食材「白菜と菊菜」  
イチおし! 「太衝」・まめ知識
- ④ ページ お知らせ・各地域イベント情報

さて、ランニングの初めは、ゆっくりとしたスピード、つまり、お話しできるようなスピードで、が基本です。お友達と一緒に走るのも安全な方法です。話ができないようなスピードは体に過剰な負担をかけることになります。疲れたら歩く、そしてまた走るようにするのも良いでしょう。速歩やランニング中に胸の不快感や脈の乱れ、足の痛みなどいつもと違う症状が出た場合には、ランニングを中断して様子を見て、落ち着いた時点で主治医に相談してみてください。「転ばぬ先の杖」が肝心です。



## ● 長距離を走ろうとする前に



これから5km走ろうとしている方は、当然のことながら5kmしっかりと歩けること、速歩ができることが前提です。走破する距離や制限時間がある場合にはその時間は歩いたり、ジョギング、ランニング（※2）できることが前提となります。LSD（Long Slow Distance）とは長い距離をゆっくりと長い時間をかけて走ることで、マラソンを走るための基本となるものです。全身持久力が求められるランニングですので、強度は低くても長時間継続できる循環・呼吸機能の向上を図ることが重要となります。もちろん、体重に問題がある場合には、栄養管理も含めて対応が必要となります。長時間ジョギングやランニングをする前には、ガスを発生するような食物や高残渣食物（※3）は避けるようにしましょう。



目標とする走破距離があれば、まずその目標に向かってステップバイステップで、まず歩けること、次に速歩で完歩し、次にジョグと速歩のサンドイッチ、次にジョグの距離を増やし、ジョグとランニングのサンドイッチ、そしてランニングへと進めていきましょう。その間、足腰関節などに負担がかかる事になりますので、適宜レジスタンストレーニングを行い、ストレッチングを忘れず、こまめに実施するようにしてください。

※1 レジスタンストレーニング……筋肉に負荷（抵抗=resistance）を与えて、筋肥大を引き起こすことを目的とした運動の総称。トレーニングマシンやダンベル、ボール、チューブニングなどさまざま。

※2 ジョギング、ランニング……ジョギングは一般的にランニングよりスピードが遅く、会話ができる状態といわれ、長時間の有酸素運動ができるため健康にも良いとされている。

※3 高残渣食物……腸に残りやすい食物

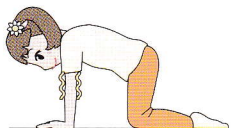
## ■ 東洋医学で介護予防 「ゼンシン体操」で毎日健康に！

前回「ええあんばいやOSAKA vol.7」に引き続き、今回はゼンシン体操「フロアーエクササイズ」編のご紹介です。フロアーエクササイズを行なうことで、姿勢が良くなり、腰痛を予防することができます。エクササイズの前後には、前回ご紹介した「経絡ストレッチ」を行ないましょう。

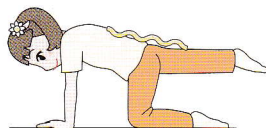
### フロアーエクササイズ（■印は毎日やりましょう）

- 8回ゆっくりと無理はしないで、出来るものからやりましょう。
- 動くときは「イチ」「ニ」「サン」と声をかけながらやりましょう。

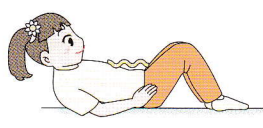
#### ① 四つん這いで腕立て伏せ



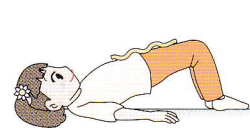
#### ② 脚を後ろに伸ばす



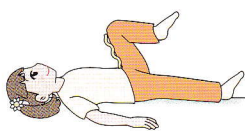
#### ③ ヘソのぞき



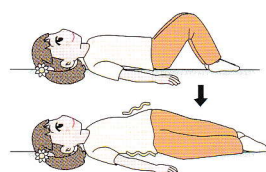
#### ④ お腹を上げる



#### ⑤ 脚を交互に引き上げる



#### ⑥ 両膝を左右に倒す



#### ⑦ つま先立ちとかかと立ち



#### ⑧ 膝の曲げ伸ばし



（膝がつま先より前に出ないようにしましょう。）

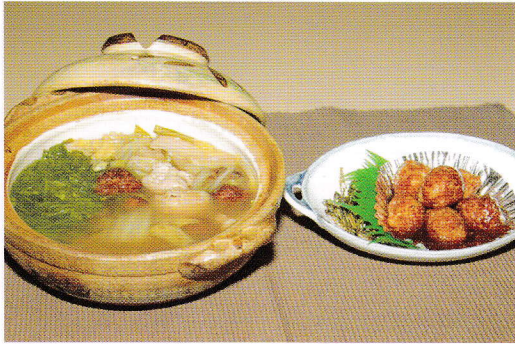
その日の体調に合わせ、無理せず楽しく行いましょう。痛みが出たり、具合が悪い時は中止してください。次回は、チェアーエクササイズをご紹介します。

## ■旬の食材 「白菜と菊菜」

寒の入りとともに寒さも本格的になり、お鍋が恋しい季節ですね。

少し手をかけ、揚げ団子を入れ、お野菜とともに、あたたかい食事をいただきましょう。

(料理研究家 山田直子)



### 材 料

白菜 菊菜 鶏もも肉 豆腐

### (揚げ団子)

鶏ひき肉 300g パン粉 2/3カップ

しょうが汁 小1 みりん 大1

しょう油 小1 塩 少々

### (甘酢あん)

だし汁 3/4カップ

酒・しょうゆ・酢・砂糖 各大3

片栗粉 大1

## 白菜と菊菜の揚げ団子なべ

### 作り方

① 白菜は肉厚の部分をそぐようにして、ざく切りにする。

② 菊菜はサッと茹で、3つ切りにしておく。

③ 鶏ひき肉にパン粉、しょうが汁と調味料を入れ、よくまぜ合わせる。

④ 手にサラダ油を少々つけ、ピンポン玉より小さめに丸め、熱した油で揚げる。

⑤ 土鍋にだし汁と鶏もも肉を入れ、よいだしを作る(アクをとる)。水どき片栗粉を入れ、とろみをつける。

※ たくさんで鍋をかこむ場合は、だし汁を少し多いめに。

## 揚げ団子の甘酢あん

④のお団子を甘酢あんにからませる。

お弁当に入れても良いですね。

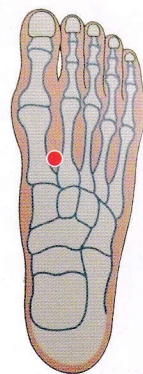


## 太 衝 (たいしょう)

年末年始も過ぎ、本格的に冷え込む時期。今回は、足先の冷えと肝臓を<sup>いたわ</sup>るツボ「太衝」をご紹介します。ツボ押しで冬を元気に過ごしましょう！

太衝は、足の甲側、親指と人差し指の骨の間をなぞって行って、へこみの止まるところにあります。足背動脈上にあるため、軽く触れるとわずかに血管の拍動を感じます。親指か人差し指をツボに当て、心地よく感じる強さで押しましょう。

太衝は足先の冷え、アルコールの分解に関わる肝臓を元気にするツボです。また、自律神経の乱れ、婦人科疾患にも効果的とされています。



足の甲側、親指と人差し指の骨の間をなぞり、へこみの止まるところ

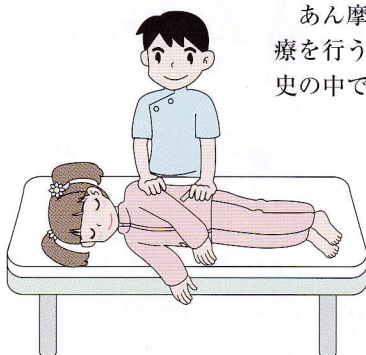
## まとめ知識

## 「あん摩・マッサージ・指圧」とは？

あん摩・マッサージ・指圧とは、押す、引く、撫でる、擦る、叩く、といった手技を用いて治療を行うことをいいます。あん摩は中国、マッサージはフランス、指圧は日本で生まれ、長い歴史の中で体系化されてきました。

あん摩、指圧が経穴(ツボ)経絡(ツボとツボを結ぶスジ)を意識して施術するのに対し、フランスから伝わったマッサージはリンパ、血液の流れ、筋の走行に従って施術します。

このように、あん摩指圧とマッサージとでは理論や手技が全く異なるのですが、日本においてはひとつの国家資格として法制化されており、これらの手技や理論とともに現代西洋医学を学び、国家試験に合格した者だけが、「あん摩マッサージ指圧師免許」を取得して、施術を行うことができます。



## お知らせ

### ●点訳と朗読の奉仕者養成講座

- ◆日時：平成24年4月4日～6月27日  
5月2日を除く毎週水曜日 午後2時～4時  
(点訳9回、朗読3回の全12回)
- ◆会場：大阪府鍼灸マッサージ会館
- ◆定員：20名(先着順)
- ◆費用：1,000円(教材費として)



問合せ：大阪府鍼灸マッサージ師会事務局  
TEL 06-6624-3331  
締切り：平成24年3月19日(月)まで

### ●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10時～午後5時

【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)

### ●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

平成23年11月27日(日)天王寺都ホテルで開催された府民公開講座では、(社)大阪府医師会 数尾 展先生による「ターミナルケア」の講演が行われ、200席の会場が満席となりました。ご来場ありがとうございました。



## 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.8 (冬号) 平成24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](mailto:info@osmk.or.jp)