

ええあんばいや

健康生活
応援誌



OSAKA
おおさか

2012
春号

Vol.9



Osaka A-anbai スポット

春休みさくら情報 2012

大阪城公園 西の丸庭園



昭和6年に建て替えられた大阪城天守閣。その天守閣を中心に広がる大阪城公園には大手門、千貫櫓（せんがんやぐら）、焔硝蔵（えんしょうぐら）など13棟の重要文化財や、運動・文化施設、各種広場・公園施設などがあります。

中でも、豊臣秀吉の正室・北政所の屋敷があった場所とされている西の丸庭園は、昭和40年、総面積 約64,000平方メートルの芝生庭園として開園。周囲を樹木に囲まれ、天守閣や堀の石垣が美しく眺められます。ソメイヨシノを中心に約600本のサクラが咲き競う花見の名所です。開花期間は観桜ナイターも開催され、大勢の花見客が訪れています。

アクセス



〒540-0002 大阪市中央区大阪城3-11

- ◆ 大阪環状線「大阪城公園駅」より徒歩5分
- ◆ 地下鉄谷町線「谷町四丁目駅」より徒歩10分

【開園時間】

9:00 ~ 17:00 (3月~10月) ※ 桜の開花期は20時まで

9:00 ~ 16:30 (11月~2月) 入園は30分前まで

※ 園の中に車椅子のまま使用できる障がい者トイレ1ヶ所あり

【休園日】 月曜日 (休日の場合は翌日) 年末年始

【利用料金】 大人 200円 (観桜ナイターは350円)

中学生以下、大阪市内在住の65歳以上及び障がい者の方は無料

※ ツルのマークの健康手帳、障害者手帳等の掲示が必要です

【問い合わせ先】 西の丸庭園 Tel. 06-6941-1717

- もくじ
- 2 ページ 東洋医学で介護予防 ゼンシン体操 慢性の痛み「腰痛」
 - 3 ページ 生活習慣病を予防する食生活 健康知識「はり・きゅう」とは
 - 4 ページ お知らせ・イチおし! 「内関」

■ 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、vol.8」に引き続き、ゼンシン体操「チェアーエクササイズ」編のご紹介です。エクササイズ前後には、vol.7でご紹介した「経絡ストレッチ」を行ないましょう。

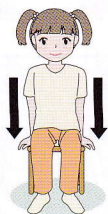
チェアーエクササイズ（■印は毎日やりましょう）

※5と6・7、8と9はそれぞれ出来るものをやりましょう。

- 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

手のひらで椅子を押しましょう。



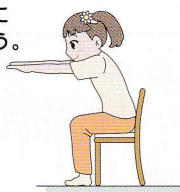
②

椅子に手をかけ、引き上げましょう。



③

体を前に倒し、ゆっくり元に戻しましょう。



④

体を左右にひねりましょう。



⑤

交互に膝を伸ばし、3秒止めましょう。



⑥

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。）

又は



⑦

つま先立ち



⑧

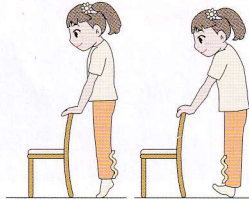
かかと立ち



⑨

立ってつま先立ち、かかと立ち

又は



痛みが出たり、具合が悪い時は中止してください。その日の体調に合わせ、無理せず楽しく行いましょう。

■ 慢性の痛み

腰痛



四足歩行から二足歩行に進化した人類の宿命ともいわれる腰痛。皆さんも、一度は腰痛を経験したことがあるのではないのでしょうか？

厚生労働省がおこなった平成22年国民生活基礎調査によると、痛みを自覚する有訴者率の上位に、腰痛、肩こり、頭痛、手足の関節痛などの症状があり、中でも腰痛は男性1位、女性2位となっています。

腰痛を起こす原因はさまざまですが、その多くは姿勢によるものや筋・筋膜性の腰痛と言われており、日常生活での注意や運動により改善するものも多いといわれています。しかし、実際には仕事やストレスなど様々な要因が重なることで、再発を繰り返すなど、多くの方が悩まされています。また、骨や椎間板の異常のほか、内臓からの影響があるもの等、さまざまな原因が潜んでいることもありますので、「熱感がある」「じっとしているのに痛い」など、いつもと様子が違うなと思ったら、医療機関へ受診しましょう。

慢性の腰痛症には、はり・きゅうも保険が使えます。症状が緩和しなくてお困りの方は、かかりつけの医師、又は、お近くの鍼灸マッサージ院へご相談ください。

保険ではり・きゅうが受けられます

治療を受けるにあたって、保険を使う場合は、あらかじめ医師の発行した同意書又は診断書が必要です。主として、神経痛、リウマチ、頸腕症候群、五十肩、腰痛及び頸椎捻挫後遺症等の慢性的な疼痛を主症とする疾患の治療を受けたときに保険の対象となります。

詳しくは、お近くのはり・きゅう施術所、又は公益社団法人大阪府鍼灸マッサージ師会（TEL 06-6624-3331）へお尋ねください。

保険医療機関（病院、診療所など）で同じ対象疾患の治療を受けている間は、はり・きゅう施術を受けても保険の対象になりませんので、ご注意ください。



生活習慣病を予防する食事

今回から、大阪府食生活改善連絡協議会にご協力を頂き「生活習慣病を予防する食事」のレシピをご紹介します。

私たちは、食生活を通して、食育の啓発や各種料理教室を開催し、食育の推進及び運動習慣を定着させ、府民の健康寿命の延伸、健康文化のまちづくりに寄与する事を目的とし、「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に活動を続けています。

大阪府食生活改善推進協議会 会長 北村 壽子

野菜入りかに玉 (4人分)

エネルギー 157kcal 塩分 1.3g



【材 料】

卵	大4個	かに缶	40g
筍水煮	60g	にんじん	60g
長ネギ	40g	きぬさや	40g
塩	1.2g (1つまみ)		
油	小4		

A 鶏ガラスープの素	小2/3
水	160ml
塩	4つまみ
しょうゆ	小2/3
みりん	小2
片栗粉	小1

【作り方】

- ① カニの身をほぐす。
- ② 筍、にんじん、長ネギ、きぬさやは千切りにし、ネギ以外は茹でておく。
- ③ 小鍋にAを入れ、混ぜながら煮たて、薄くくずあんを作る。
- ④ 卵を溶きほぐし、塩で調味し、①、②を加えて混ぜる。(きぬさやは除いておく)
- ⑤ フライパンに油を熱し、④を流し入れ、箸で大きく混ぜて、半熟状に焼き、丸く形を整え、器に盛って③をかけ、きぬさやを飾る。

リースケーキ (8人分)

エネルギー 213kcal



【材 料】

a 小松菜	100g
卵	2 個
サラダ油	大 3
ヨーグルト	50g
砂糖	50g
レモン汁	小 1

b 薄力粉	140g
ベーキングパウダー	大 1
重曹	小 1

生クリーム	150g
イチゴジャム	適量

【作り方】

- ① 蒸し器を火にかけ、温めておく。
- ② 小松菜は、生のままざく切りにし、aの材料をミキサーにかける。
- ③ 滑らかになったらボウルにあげ、共にふるったbを入れ、ざっくりと混ぜ合わせる。
- ④ リング型にうすくサラダ油を塗り、②を流し入れ、蒸気の上がった蒸し器で、強火で5分、弱火で10分蒸す。
- ⑤ 粗熱を取り、型から出し、8等分に切る。
- ⑥ 生クリームでデコレーションし、イチゴジャムをかける。

まとめ知識 「はり・きゅう」とは？

鍼・灸（はり・きゅう）とは、紀元前の中国で生まれ、二千年以上の歴史がある医学で、日本には中国の僧侶が仏典とともに鍼灸の医学書を携えてきたとされています。

はり治療は、金属製のはりで経穴（けいけつ＝ツボ）を刺すなど、いろいろな方法で人体に特殊な刺激を与えて治療する方法です。きゅう治療とは、もぐさ（艾、ヨモギの葉から作られる）を経穴の上で燃焼させ、皮膚に一定の温熱刺激を与えて治療する方法です。

近年は科学的研究が進み、世界各国の医療関係者がそのメカニズムと研究成果を発表。からだに優しい治療法として、世界的にも認められてきています。



お知らせ

● 点訳と朗読の奉仕者養成講座 **現在開催中**

平成24年4月4日～6月27日 午後2:00～4:00
(5月2日を除く毎水曜日) 全12回

● パソコン点字教室 **平成24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24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

● 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 ☎ 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



イチおし！

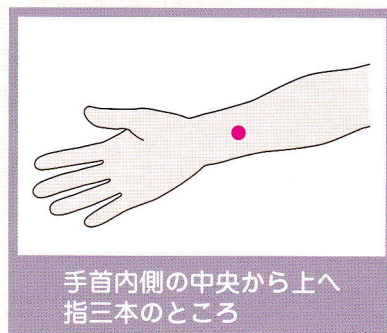
内 関 (ないかん)

日増しに暖くなり、行楽の春がやってきました。自動車やバスに乗って遠方へお出かけになる方も多いのではないのでしょうか。しかし、乗り物酔いを起こすと、頭痛や吐き気でつらい一日になってしまいます。

そこで、今回は乗り物酔いの予防に効くといわれている「内関」をご紹介します。

手のひらを上に向け、手首の付け根から指3本分肘側の所で、握りこぶしを作ったときに、手首に出てくる2本のスジの真ん中に内関があります。

乗車の20～30分前にツボを心地よく感じる強さで揉んでおく、またはツボに生の米粒などを当てて絆創膏で固定しておくと簡単に刺激ができ、おすすめです。また、睡眠不足は乗り物酔いを招きやすいため、前日は十分に睡眠をとっておきましょう。



手首内側の中央から上へ
指三本のところ

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.9 (春号) 平成24年4月1日発行

■発行元・企画・編集



公益社団法人 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