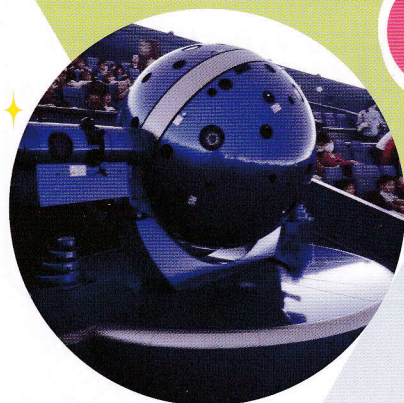


季刊誌

ええ
あんばいや
OSAKAPlanetarium
プラネタリウム

天体観測ラッシュ!

今年は、金環日食(5月21日)、金星の日面経過(太陽面通過)(6月6日)、金星食(8月14日)など、日本各地で天文現象が目白押し。天体観測といえばプラネタリウム。大阪府内には大小あわせて9か所もあります。この夏、お子さま連れ、カップル、老若男女問わず、一度訪れてみてはいかがでしょうか。(一般投影の期間、時間等は事前にお問い合わせください)

見上げれば、星!

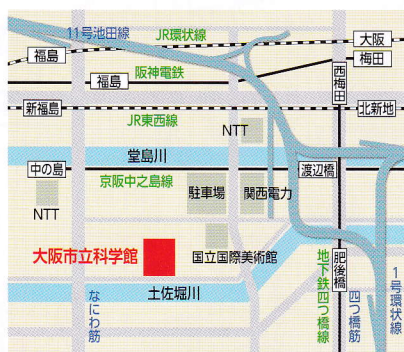
大阪市立科学館



★★★★★ その他の見どころ ★★★★★

- 茨木市立天文観覧室プラネタリウム
茨木市東中条町2-13 ☎072-622-6229
- 池田市五月山児童文化センター
池田市綾羽2-5-9 ☎072-752-6301
- 大阪狭山市立公民館
大阪狭山市今熊1-106 ☎072-366-0070
- 吹田市立千里市民センター
吹田市津雲台1-1-D2 ☎06-6834-0054
- 松原市立松原図書館
松原市田井城1-2-23 ☎072-334-8060
- ドリーム21(東大阪市立児童文化スポーツセンター)
東大阪市松原南2-7-21 ☎072-962-0211
- 富田林市「すばるホール」
富田林市桜ヶ丘町2-8 ☎0721-25-0222
- 守口市生涯学習情報センター「ムーブ21」
守口市大田町2-14-10 ☎06-6905-3921
*学校・学習団体予約のみ公開
- 堺市教育文化センター ソフィア・堺
堺市中区深井清水町1426 ☎072-270-8110

大阪市立科学館



〒540-0002 大阪市北区中之島4-2-1

- 地下鉄四つ橋線
肥後橋駅3号出口から西へ約500m

【問い合わせ先】 ☎06-6444-5656

【開園時間】 9時30分～17時

展示場入場は16時30分まで。
プラネタリウム最終投影は16時から。

【休園日】 月曜日

(祝日・振替休日の場合は開館し、翌平日に休館)

【利用料金】 ※団体(30名様以上)は2割引

展示場

大人400円、高校・大学生300円、
中学生以下無料

プラネタリウム

大人600円、高校・大学生450円、
3歳以上中学生以下300円

家族に介護が必要になったら

～あなたはどうしますか～

皆様の健康を応援する「公益社団法人大阪府鍼灸マッサージ師会」の今年のテーマです。

少子高齢化が進む中、約50年後は日本の人口の約半分以上が65歳以上と予想されています。

もし家族に介護が必要になったら、どこに相談したらいいのか?どのように介護すればいいのか?実際にその状況にならないと、なかなか分からないことですが、どこのご家庭にでもありえる現実です。

介護の現場では、知らず知らずのうちに家族が虐待してしまっていることがあります。その多くは、一生懸命な介護や疲労の蓄積などから、ストレスが増加

し、虐待行為に至っているようです。

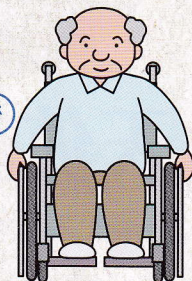
病気にならないように予防するのと同様、あらかじめ介護を正しく理解しておくことで、いざという時にあわてず、一人で抱えこまず、何より心にゆとりを持って介護が行えます。

平成24年12月9日(日)、府民公開講座「家族に介護が必要になったら」をテーマとして、開催を予定しております。是非、皆様お誘いあわせの上、ご来場下さい。

意外に知らない車椅子の使い方

今回は、車椅子の使い方(介助方法)について、ご紹介します。

まずは、正しい姿勢で



1. まずは、正しい姿勢で

基本的な姿勢。背もたれに背をつけて深く腰掛け、足乗せ(フットレスト)に足をのせましょう。

2. 正しい操作で安全に

① 介助者がブレーキを操作する場合は、片手でグリップをしっかり握って車椅子を固定し、もう一方の手で操作します。

●乗降時や車椅子を止めたり、介助者が車椅子から手を離す時には必ずブレーキをかけ、動かないことを確認する。

② ゆっくり歩くくらいの速度で進む。

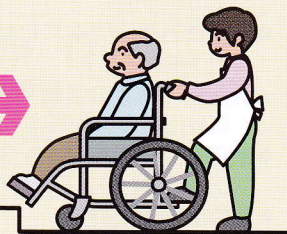
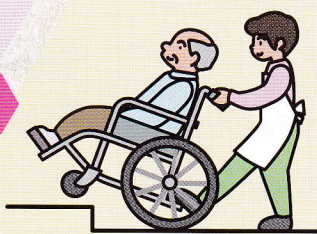
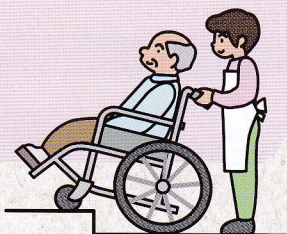
●介助者が車椅子を動かしたり、速度を変えたり、方向変換する等進行中の操作を変える時は前もって伝えましょう。

●介助者はグリップをしっかり握ってゆっくり押し進む。

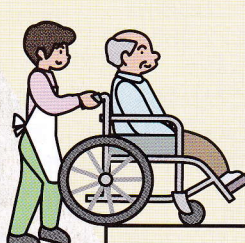
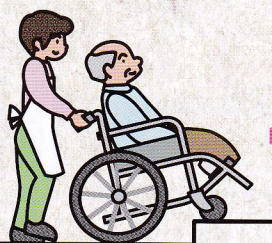
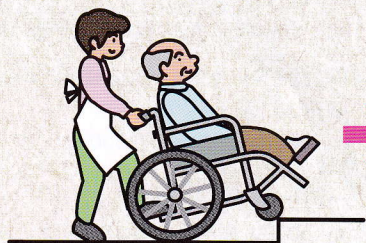
③ 段差等での前輪の上げ下ろしは、ゆっくりと最小限の高さで行い、衝撃を少なくする。

●前輪を上げる場合、介助者は握りを手前に引くように下に押し下げながら、ティップingleバーを踏み込む。

A.段差の場合/下る



B.段差の場合/上る



C.坂道の場合上る・下る



④ 平坦な場所以外での移動は転落防止の必要に応じて、安全ベルトで身体を固定し、介助者が付き添うようにしましょう。

3. 坂道、段差、階段での介助

A 段から下に下りる場合、後ろ向きで下ります。グリップを持ち上げ、後輪を浮かして段から下ろします。ティップingleバーを踏み込んで前輪を上げ、そのまま後ろに下がり、前輪をゆっくりと段から下ろします。

B 段を上にあがる場合、前輪を段の前につけ、ティップingleバーを踏み込んで前輪を上げます。前輪を段上に乗せ、後輪が段に当たるまで押し進んで、握りを持ち上げ、後輪を浮かして段上に乗せます。

C 上り坂は押し戻されないように一歩ずつしっかりと押し込み、ゆるやかな下り坂は、車椅子を手前に引くように、急な下り坂は後ろ向きで軽くブレーキをかけながらゆっくり下りましょう。

生活習慣病予防の食事

大阪府食生活改善推進協議会会長

北村 寿子

memo

ほうれん草巻 (2人分)

エネルギー95g

材料

ほうれん草/200g、卵/2個、にんじん/10g、
焼のり/1枚

作り方

- ①薄焼き卵を2枚つくる。
- ②ほうれん草は切らずに茹でる。
- ③にんじんを千切りにし、茹でる。
- ④卵の上にはほうれん草をのせて、
にんじんを芯にして半分、海苔で
海苔巻の要領で巻く。
- ⑤温めたフライパンの上で転がす。
海苔がピンと張ったら出来上がり。
- ⑥適当に切って盛り付ける。



memo

豚肉とトマトの和え物 (2人分)

エネルギー152kcal、塩分0.9g

材料

薄切りもも肉/140g、トマト/100g、きゅうり/50g、
生しいたけ/30g、長ネギ/適宜、しょうが/10g、
赤唐辛子/少々
(A) しょうゆ/ (小2)、酢/ (大1)、
砂糖/ (小2/3)、出し汁/ (小2)

作り方

- ①鍋にしょうが、残った長ネギの切れ端を入れて
湯を沸かし、食べやすく切った豚肉を切って入
れ、肉の色が変わったら冷水に取る。
- ②トマトはくし形に切り、きゅうりは半分に
切って薄切り。
- ③生しいたけは適当に切り、湯をくぐらせ
る。
- ④しょうがと長ネギはみじん切りにし、
(A)と赤唐辛子少々を和える。
- ⑤ ①、②、③、④を混ぜ合わせる。

memo

牛乳ごま豆腐 (4人分)

エネルギー100kcal

材料

本葛 (ほんくず) /20g、練りごま/40g、
牛乳/200ml、水/40ml

作り方

- ①本葛20gを水40mlでとき、練りごま、牛
乳の順に加えよく混ぜて濾 (こ) す。
- ②鍋に移し、絶えずへらでかき混ぜな
がら、トロツとして火が通るまで、弱
めの中火で加熱する。
- ③好みの型枠に入れ、固まるまで氷水
で冷やす。



知っておきたい

豆知識

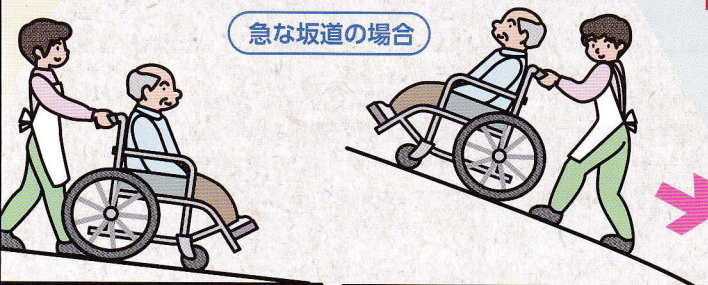
介護の相談窓口は？

公的な介護・福祉・保険に関する相談窓口は、
各市区町村に「地域包括支援センター」が設
置されています。公正・中立な立場から、

- (1) 総合相談・支援
- (2) 虐待の早期発見・防止等の権利擁護
- (3) 包括的・継続的ケアマネジメント支援
- (4) 介護予防ケアマネジメントという

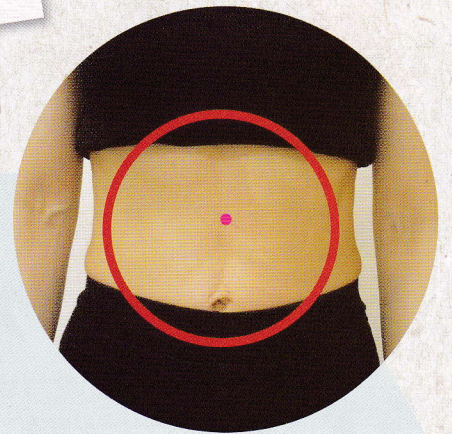
4つの機能を担う地域の中核機関です。保健
師や看護師、主任介護支援専門員、社会福
祉士などの専門職員が対応しています。

急な坂道の場合



中脘

(ちゅうかん)



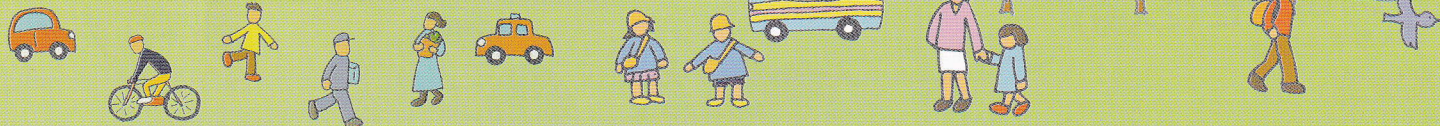
夏本番を迎えました。しかし、不規則な食事、冷たいものの飲
みすぎは胃もたれを起こしてしまいます。また、夏バテしやすい、食
が細い人はこの時期に食欲不振になりがちです。生活スタイルを見直
すとともに、つらい症状はツボ療法で改善を図りましょう。

今回は、胃の様々な不調に効く中脘をご紹介します。

中脘は、みぞおちとへその中間にあります。あおむけに寝て両ひざ
を立てます。ツボに中指と薬指を当て、呼吸に合わせて息を吐
いたときにゆっくり押すようにします。しだいに胃のあたり
がスーッと気持ちよくなってくることでしょう。

また、市販の温灸をすえるのもおすすめです。古代
では胃を脘といい、中脘は胃の真ん中にある
ことを意味しています。

インフォメーション



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

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)

連絡先 ☎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

開館時間 毎月第2土曜日 午後8時～(事前予約が必要です)

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

連絡先 ☎06-6624-3331

●もしもし電話相談

開館時間 毎週木曜日(祝日を除く) 午前9時～午後4時まで

連絡先 ☎06-6624-3331

●いつでもメール相談

24時間受付 info@osmk.or.jp

※件名の最初に【いつでもメール相談】を付けてお送りください。

例)【いつでもメール相談】保険の適用について

平成24年秋季開催予定

●パソコン点訳講習会 受講者募集

日 時 10月3日～31日の毎週水曜日
(全5回)午後2時～4時

会 場 大阪府鍼灸マッサージ会館2階会議室

対 象 点字基礎講習修了者、ないしは同等経験者

受講料 無料

定 員 5名(先着順)

申込み 公益社団法人

大阪府鍼灸マッサージ師会
事務局

☎06-6624-3331

締 切 平成24年9月26日(水)



・会場および問い合わせ・

会 場 大阪府鍼灸マッサージ会館

問合せ 大阪市阿倍野区昭和町2-10-5
大阪府鍼灸マッサージ師会
事務局 ☎06-6624-3331

「視覚障がい者に対する初心者向けパソコン講習会」
11月開催予定(募集は次号に掲載予定)

安心して施術を
受けるために...

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

- 発行 / vol.10(夏号) 平成24年7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
- 所在地 / 〒545-0011 大阪市阿倍野区昭和町2-10-5
- 連絡先 / 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