

季刊誌

# ええ あんばいや OSAKA

家族に  
介護が必要となつたら  
～あなたに迫る在宅介護～

## パネルディスカッション

日 時:平成24年12月9日(日)

午後1時30分～3時

会 場:天王寺都ホテル5階

大阪府福祉部高齢介護室  
介護支援課長  
植木 堅二 氏

大阪府内科医会  
理事 寺田 秀興 氏

大阪府訪問看護ステーション協議会  
理事 立石 容子 氏

座 長  
大阪府鍼灸マッサージ師会  
副会長 西村 久代

大阪介護支援専門員協会  
田内 みどり 氏

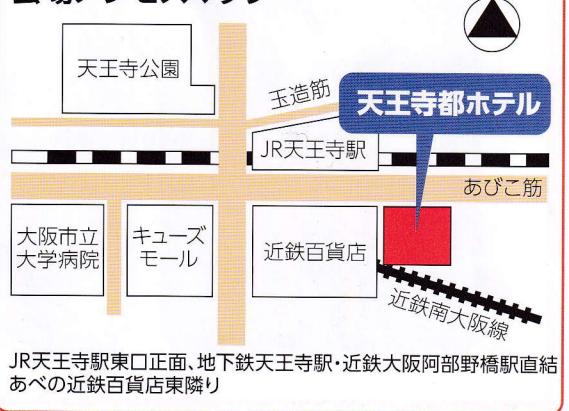
大阪府鍼灸マッサージ師会  
理事 宮本 恒

参加  
無料

# 府民ハム開講座



## 会場アクセスマップ



寝たきりに しない。させない。作らない。

# 「家族に介護が必要となったら」

～あなたはどうしますか？～

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。

要介護になった原因の1/4が脳血管性疾患（脳卒中）です。

脳卒中は突然起こります。自分には関係ないと思って生活していたら、ある日突然倒れて、気が付いたら体の半分が動かず、伝えたくても言葉も出ず、自分自身に戸惑いと失望が一度に押し寄せてきます。普通に起きて、食事をして、トイレに行って、着替えをして、風呂に入って、寝る。それらがすべて1人では何もできないカラダになってしまいます。

家族がいて介助されても座って、立って、歩いていればさえすれば、骨も筋肉もカラダを支える機能を維持したままでいられるのですが、1～2週間寝たきりの状態が続くだけで、介助があってもカラダを支えて起き上がることができなくなります。

重力を掛けないで寝かせきりにするから、寝たきりになるのです。

「寝たきりにしない。させない。作らない。」と心がけるだけで寝たきりを防ぐことができます。座る時間を作つて下さい。しかし、ただ闇雲に座らせるだけでは疲れてしまいます。

## 正しい座り方 立ち方のポイント！

座るための正しい方法があります。よく「姿勢を良くしてください」と言いますが、どれが正しい姿勢でしょうか。正しい姿勢とは、骨に正しく重力をかける姿勢です。骨はカラダを支える支柱です。

座るときは膝を90度曲げ、足のうらを床にシッカリ着けて、足の幅を14センチ開けます。足の指先は、自分の正面を向かせ、膝と膝は引っ付くくらいで、おへそを前

### 介護が必要になった 主な原因

【厚生労働省平成22年調査結果】

第1位	脳血管性疾患	24.1%
第2位	認知症	20.5%
第3位	高齢による衰弱	13.1%
第4位	骨折・転倒	9.3%
第5位	関節疾患	7.4%
第6位	パーキンソン	3.6%
第7位	心臓疾患	3.2%



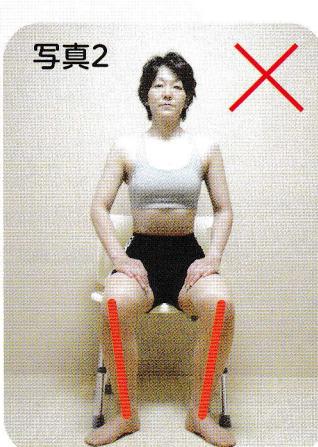
に突きだす感じで座ると、骨盤が正しい方向になり、その上にある脊柱や頭がまっすぐになります。

正しく座った「写真1」では、すねの骨（脛骨）の2本の支柱がカラダを支える角度になりますが、「写真2」のように膝が開いてしまうと、カラダをシッカリ支える事ができません。

立つときも「写真3」の膝を閉じた状態では、カラダを前に倒しただけで、シッカリと立つ事ができますが、「写真4」のように足が開いた状態で体重を掛けると、強い筋力がなければ立つ事ができません。

正しい座り方や、立つときにシッカリと重力保持できる足の位置を覚えるだけで立ちやすく、転倒しにくい体勢作りができます。カラダの仕組みを知ることで寝返りや、起こし方や立たせ方が分かってきます。

たとえ寝たきりになったとしても、少しづつ起こしていくことでカラダの機能が改善されます。飽きナイ、めげナイ、諦めナイ、3ナイ主義でいきましょう。



写真



# 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



(写真は2人分)

## Memo

野菜たっぷりハンバーグ(4人分)

エネルギー248kcal (内ソース50kcal)

**材 料**

牛ひき肉/150g、豚ひき肉/150g、うずら卵/4個、  
にんじん/70g、ほうれん草/150g、玉ねぎ/100g、  
サラダ油/大1、バター/大1

**作り方**

- うずら卵は5分程度ゆで、殻をむいておく。
- にんじんは皮をむいて、小さな一口大にする。ほうれん草は塩少々を入れ茹でた後、水気を絞って細かく刻む。玉ねぎはみじん切りにする。
- ボールへ入れたひき肉と玉ねぎに、塩・コショウを少々入れよくこねる。
- その中へ、よく絞ったほうれん草を入れ混ぜる。
- にんじんとうずら卵は片栗粉をまぶしておく。
- タネを丸くまとめて、中央にくぼみを作り、にんじんとうずら卵を包み、小判形に整える。フライパンにサラダ油とバターを熱してハンバーグを入れ、強めの中火で両面を焼き、色が付いたら火を弱め、蓋をしてから5~6分焼き、器に盛る。好みのソースで食べる。

**ソースの例**

ウスター ソース/大2、赤ワイン/大3、トマトケチャップ/大3、バター/大1をひと煮立ちさせる。

(写真は2人分)

## Memo

ポテトとコーンのサラダ(4人分)

エネルギー203kcal (内ドレッシング92kcal)

**材 料**

じゃがいも/3個(400g)、コーン(缶詰)/200g、  
ピーマン/2個(80g)、玉ねぎ/200g、塩/少々

**ドレッシング**

サラダ油/大3、酢/大3、塩、好みで練りからし

**作り方**

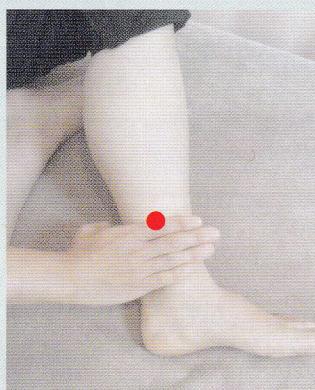
- じゃがいもは皮をむき1.5cmの角切り。水にさらしてザルにあげ、水気をきる。コーンも水気を切っておく。
- ピーマンは種を取り1.5cm四方に切る。玉ねぎも同様に切る。
- 鍋にじゃがいもを入れ、被るくらいの水と塩少々を加えて茹でる。
- 竹ぐしが通ったら、ピーマン・玉ねぎを加え1分茹でてザルに上げる。
- ボールにコーンと茹でた野菜を入れ、ドレッシング用の調味料を加えて和える。

## イチ押し!

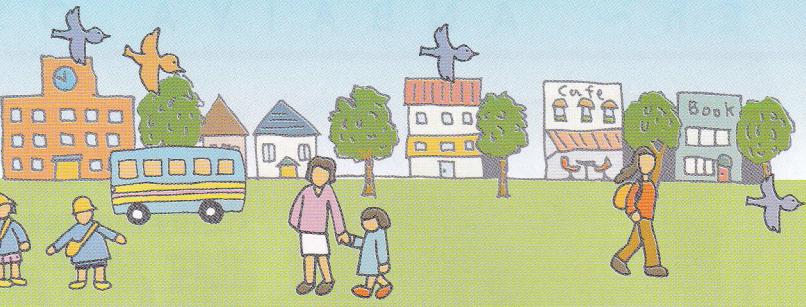
季節の変わり目はホルモンバランスも崩れやすく、体調が悪くなることがよくあります。  
そんな時は、三陰交のツボでバランスを整えましょう。

**【三陰交】(さんいんこう)**

足のすねの内側にあるツボです。  
くるぶしの最も高いところから  
指幅四本分上で、すねの骨の  
きわにあります。  
生理不順などにもよく効きます。



# 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

## 視覚障がい者向け パソコン講習会 受講者募集

内容 Windows7の基礎から応用まで

日時 11月7日～12月5日の

毎週水曜日

(全5回) 午後2時～4時

対象 大阪府内に居住する  
視覚障がい者

受講料 無料

定員 5名 (先着順)



### 会場および問い合わせ

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

申込み・問合せ 大阪府鍼灸マッサージ師会  
事務局 ☎06-6624-3331

季刊誌

## ええあんばいや OSAKA



## 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ご相談をお受けしております。

### ●なんでも相談会

開館時間 每月第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

安心して施術を  
受けるために…

## 免許所持者か 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

- 発行 / vol.11(秋号) 平成24年10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