

ええ あんばいや OSAKA

季刊誌



Contents

- ◆ 府民公開講座
- ◆ いきいき健康体操
- ◆ よしこ先生の健康レシピ
- ◆ インフォメーション

府民公開講座

～心も体も健康に～

迎えゆくいのち ささえるいのちを考える



平成26年11月30日、第6回目となる府民公開講座（主催：公益社団法人大阪府鍼灸マッサーヂ師会、共催：公益財団法人東洋療法研修試験財団）が天王寺都ホテルにおいて開催され、定員の250名に迫る多数の方々が参集された。

今回の講座は「迎えゆくいのち ささえるいのちを考える」をテーマに「在宅での看取り」と「社会と考えるiPS細胞」の2本立て。双方共に誰もが避けて通れない課題である「いのちの倫理」について考える講座であったため、来場された方々も真剣に聴講しておられるのが印象的であった。

「終末期」と「新しい生命」では、一見かけ離れたもののように感じるかも知れないが、「いのち」や「生きること」「死ぬこと」をどのようにとらえるのか、という点では共通する境界線があり、簡単に答えの出せない問題について深く考える機会を与えられたと言えるのではないだろうか。

府民公開講座報告

第1部

「在宅での看取り」～終末期への取り組み～

淀川キリスト教病院訪問看護ステーション 所長 高澤 洋子 さん



在宅における訪問看護の看取りの現場では、「生活を支える」ことが第一の視点となり、ご本人のケアはもちろんのこと、介護家族のケアも在宅療養を継続する上で非常に重要なことである。

また、看取りの基盤として、人間らしさを尊重し、心身の状態のバランスに配慮し、生活の中での苦痛を予防することが重要であり、「自己決定」「介護力」「本人・家族の意志」が在宅の看取りの必須条件としてあげられる。

最近では、リビングウィルの考え方が少しずつ広まり、尊厳ある死を考える上で、自らの意志により住み慣れた地域で死を迎える選択ができる環境づくりが求められている。

そのことを踏まえる上でも、子どもから大人までがヒトの死にゆくプロセスを知ることが大切である。

家族内でも個人個人の生活リズムが異なる中で、在宅での看取りには、サポートする医療者・介護者、そして、本人と家族の信頼が強く結ばれることで、安らかに尊厳ある死を迎えゆくことができるという、大切なことを学んだ講演であった。

※ 終末期：病気が治る可能性がなく数週間～半年程で死を迎えるであろうと予想される時期。

終末期の患者に対する看護はターミナルケア、終末期医療と呼ばれる。

※ 看取り：病人のそばにいて世話をすること。また、死期まで見守ること。

※ リビングウィル：延命治療を希望せず「平穏死」「自然死」を望む方々が、自分の意思を生前に記しておくこと。

第2部

「社会と考える iPS 細胞」

京都大学 iPS 細胞研究所 上廣倫理研究部門准教授 八代 嘉美 さん

人間の体は約60兆の細胞から構成されているが、iPS細胞（人工多能性体幹細胞）の発明により、そのあらゆる細胞を作ることが可能になった。

今では iPS 細胞による脊髄損傷やパーキンソンの治療、血小板や軟骨の生成などの研究もされており、今後の再生医療において飛躍的な発展をしていくであろう。

再生医療のアンケートでは、一般の方で約77%、研究者では約97%の賛成が得られた。しかしながら、移植目的でのキメラ動物作成（動物に人の細胞を組み込むことにより動物の体で人間の臓器を作るなど）に関しては、一般で7割以上の方が許されない、一方で研究者では約7割が許されると結果に大きな相違があり、生命倫理等の問題は避けられず、これには宗教上の生命観も大きく左右している。

だが既に、ヒトは生存するための欲求・本能を満たすために、多様な場面でテクノロジーを用いて自然を自身の生活に役立つよう造り変え、自らの身体に介入し、改変し続けている。

あらゆる身体、あらゆる性、あらゆる生命のあり方を新しい生命観として受容し、許容し、共生していく社会をつくっていかねばならないのではないかと強い想いを述べられ講座を閉められた。



1部2部共に生命のあり方、尊厳といった事に対し相反するもののように思えるが、「いのちの大切さ」ということに関しては共通であるように感じられる。

医学の発展と共に「いのち」をどのように捉えていくべきか、また人間らしさとはどのようなものなのか、もう一度考える時代がきているのではと痛感させられる内容であった。

いきいき健康体操 ～健康は良い姿勢から～

大阪府鍼灸マッサージ師会
西村久代副会長が提案する



最近、介護予防のためにさまざまな体操が考案されています。特に転倒予防のため、筋力強化を中心としたものが多く見られますが、この運動は、出来るだけ少ない負担で簡単にできるものを厳選しました。転倒予防、寝たきり予防は姿勢とバランスが大切です。普段からよい姿勢を保ち、健康でいられるよう、毎日の生活に、「いきいき健康体操」を取り入れてみてはいかがでしょうか。詳しくはホームページをご覧ください！

<http://www.osmk.or.jp>

「大阪府鍼灸マッサージ師会」で検索



ペットボトルを使って下半身を鍛えよう



基本姿勢

両手の平を上に向け、
太ももの上へ
ペットボトルを足の間に置く

- 1 片足ずつ交互にペットボトルの上に足を乗せましょう



膝が
開かない
ように

左右4回 くり返す
× 2セット

- 2 両足をペットボトルに沿わせ手は胸に抱き、
上体を前に出しましょう



からだを
前後に倒し
膝が開かない
ように

4回 くり返す
× 2セット

- 3 ペットボトルを内ももにはさみ、
両膝をギュッと合わせて10秒保持
力を抜いてまた10秒保持

落とさないように



2回 くり返す

タオルを使って上半身を鍛えよう

- 1 タオルを下から握り肘を離さないように持ち上げる



唇の
高さに構えて
まゆ毛の
位置まで上げて
下げて

4回 くり返す × 2セット

- 2 タオルを胸の幅に持ち替え、
からだに当てたまま肘だけ開く、閉じる



4回 くり返す × 2セット

- 3 タオルを握り、肘を伸ばし左右に動かします



膝は
閉じたままで
背筋と腰を
伸ばして

4回 くり返す × 2セット



よしこ先生の健康レシピ

神戸女子大学准教授

坂元美子先生

明けましておめでとうございます。年末、年始いかが過ごされましたでしょうか？

忘年会、新年会で暴飲暴食が続いた、もしくは継続中の方もいらっしゃるかもしれません。楽しい会でストレス発散はいいのですが、暴飲暴食が続くと身体には逆にストレスがかかってしまいます。そんなときにおすすめの料理がお鍋です。

お鍋は、食材を煮ながらいただくので、油の使用量が少なく、野菜や肉や魚、豆腐などのたんぱく質食品をバランスよく取ることができます。特に、牡蠣などの貝類は、亜鉛や鉄、銅、マグネシウムが、海藻類にはカルシウム、マグネシウム、ヨウ素、鉄が、豆腐にもカルシウムやマグネシウムなどのミネラルが多く含まれ、春菊にはビタミンAやビタミンCなどのビタミンが多く含まれるためオススメです。また、暴飲暴食で疲れた内臓には、大根に含まれるジアスターゼが炭水化物の消化を助けてくれます。とうがらしの成分であるカプサイシンは、消化促進、抗酸化作用もあります。

ということで、今回のレシピは、豆乳キムチ鍋です。

豆乳キムチ鍋

●材料

牡蠣、豚肉、豆腐、春菊、白菜、大根、わかめ、白ねぎ、生しいたけ等、お好みの食材

こんぶだし：豆乳＝2：1 キムチ適量

今回はお鍋なので、量も適宜御用意ください。

出し汁の味が物足りないときは、しょうゆをお好みで加えてください。



INFORMATION インフォメーション

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

【受付時間】 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】 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

【連絡先】 TEL 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

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、
昭和町2丁目交差点 東入る250m(徒歩5分)

【連絡先】 TEL 06-6624-3331



点訳奉仕者養成講座 受講者募集

●日 時：平成27年4月8日から6月24日
(毎水曜日、全10回)

午後2時～4時(但し4/29・5/6を除く)

●対 象：大阪府民

●定 員：20名

●締切り：平成27年3月18日(水)

●受講費：無 料(但しテキスト代として1,000円+税)

●会 場：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

●主 催：(公社)大阪府鍼灸マッサージ師会

●問合せ：(公社)大阪府鍼灸マッサージ師会事務局
TEL 06-6624-3331

季刊誌

ええ
あんばいや
OSAKA

- ◆発行 / vol.20(冬号)平成27年1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