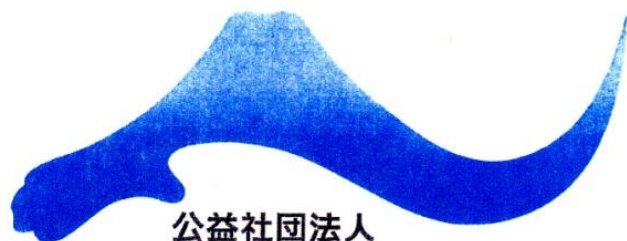


情 報 誌

〔結〕 第3号



公益社団法人

山梨県鍼灸マッサージ師会

〒403-0004 山梨県富士吉田市下吉田 874-20 TEL/FAX 0555-24-3319

平成 28 年 1 月 20 日 発行

発行責任者／風間 孝司

目 次

新年のご挨拶	会 長 風間孝司	・・・・・・・・・・・・・・・・	2
新年に寄せて	副会長 藤野忠臣	・・・・・・・・・・・・・・・・	4
ご挨拶	副会長 酒井直行	・・・・・・・・・・・・・・・・	5
ご挨拶	会計担当理事 渡邊義人	・・・・・・・・・・・・・・・・	6
新年を迎えて	理 事 小林哲仁	・・・・・・・・・・・・・・・・	7
60周年記念式典を振り返って	理 事 井上良子	・・・・・・・・	8
年頭のあいさつ	相談役 佐々木孝幸	・・・・・・・・・・・・・・・・	10
県民公開講座・学術研修会のご案内		・・・・・・・・・・・・・・・・	12
「食と健康」SEASON 3		・・・・・・・・・・・・・・・・	13
編集後記	広報部	・・・・・・・・・・・・・・・・	18

新年のご挨拶

会 長 風 間 孝 司

新年明けましておめでとうございます

本年も何卒よろしくお願い申し上げます

昨年の60周年記念事業に際しましては、会員各位の御協力により盛大に挙行することができ、あらためまして深く感謝申し上げます。

記念式典には県福祉保健部長をはじめ衆議院議員中島克仁氏にもご臨席を賜り、厳粛な中執り行われました。

一転して祝賀会では、一大事業を成し遂げた安堵感からか、ビンゴゲームやカラオケに興じ、盛況のうちに幕を閉じました。

およそ1年かけて計画を練り、何とか無事終わらせることに執行部一同全精力を注いだ記念事業でしたが、大幅な会員減少の中でもこうして盛り立ててくださる会員の皆様の存在は大変ありがたく思っております。

公益社団法人への移行がきっかけとなった会員の減少ですが、昨年は山梨県公益認定等審議会の立入検査を受け、事業活動は概ね良好であるとの審査結果をいただき、ホッと胸を撫で下ろしました。

事業の半分以上が公益に関する内容である事の難しさをあらためて痛感し、会務のほとんどを担って下さっている佐々木前会長には、ただただ頭の下がる思いです。

今後は、会の存在や鍼灸マッサージに対する理解を深めて頂く為にも、県民公開講座をはじめとする事業展開を、さらに充実させる必要があると考えています。

このように小さくなってしまった会だからこそできること。それは、ひとりひとりの声を拾い上げ、会員にとって最良の方向性を見出す事ではないでしょうか。

次の10年に向けて更なる発展を目指し、会員一丸となって歩み出そうと、新年を迎え決意をあらたにした次第です。

これからも皆様のご協力をお願い申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

新年に寄せて

副会長 藤野 忠 臣

あけまして、おめでとうございます。

昨年は、会員の皆様の、ご協力により、創立 60 周年も、盛会裏に終わることができました。

これを機にこの会も、新たな一步を踏み出そうとしています。

会員減少の問題がありますが、一人でも多くの方が、この会に復帰されることを願っています。

このことについて、私は会が魅力あること、またこの業が県民の健康増進を支えていることを会員自身が意識し、さらに県民の理解を求めていくことが必要だと思えます。

私自身、生涯現役でいることが、健康の源と思っています。

この 1 年が、会員の皆様にとりまして、飛躍の年でありますように。

春の七草

セリ、ナズナ、ゴギョウ（ハハコグサ）、ハコベラ（はこべ）、ホトケノザ、スズナ、スズシロが春の七草です。

ご挨拶

副会長・事業部長 酒 井 直 行

我々の会の情報誌の名前が「あこい」から「結」と変わり、団結という皆様の強い心意気の基に、今こそ会員一人一人の総力を結集して会を盛り立てて行かなければならないと思います。

11月1日(日)には本会最大の事業の創立60周年記念事業を、風間会長のもと立派に成功させることが出来たのは我々の最大の喜びであります。

新たな発展の為に、全会員一丸となって次の目標に向かって突き進まなければなりません。

生涯研修を掲げ、本人はもとより地域社会に貢献していく所存です。

本部役員を中心に一般会員の方々と一致団結して、次の目標に向かって新たな船出をしたところでございます。

これからも本会がますます元気になります様皆様のご協力をお願いいたします。

ご挨拶

会計担当理事 渡邊義人

あけましておめでとうございます

昨年は当会にとりましては創立 60 周年の記念すべき年となり、おかげさまで記念講演、記念式典、祝賀会と全てが大成功で終えたことに紙面をお借りしてお礼申し上げます。

年頭にあたり皆様のご健康とお仕事のますますの繁盛を心よりお祈り申し上げます。

今年も皆様には当会がおかれている今の状況を十分にご理解いただき会員一人一人のご協力を改めてお願い申し上げます。

七草の効能

春の七草はいわば、日本のハーブです。それぞれにしっかりとした効能があります。

- ・セリ：鉄分が豊富で、造血効果が期待できます。
- ・ナズナ：解熱、利尿効果があります。
- ・はこべ：古くは薬草としても用いられたほどで、ミネラルやタンパク質の摂取が期待できます。
- ・スズナ、スズシロ：酵素の働きで消化を促進させます。

こうした効能や豊富なビタミンなどの栄養を持つ七草を、緑が乏しい冬の時期に食することは彩を良くしながら、一年の無病息災を願うのに効果的なのです。

新年を迎えて

理事 小林 哲 仁

新年明けましておめでとうございます。

会員の皆様には、2016年の輝かしい新年をお迎えのことと、お慶び申し上げます。

昨年も、異常が恒常化しつつある、気象の影響が国内各地に災害をもたらし、県内でも生産している果実も収穫原少があったと聞いています。

さて、今年は申年であります。申という漢字は、成熟した果実が固まっていく状態を表しているそうです。

本会も昨年、公益社団法人に移行し、4年が経過するとともに、創立60周年記念を迎えました。

記念行事も式典、公開講座、記念祝賀会も盛会裏のうちに終了しました。

これからも創立60周年という大いなる歴史を財産に、70周年いや80年に向け歩み出した一步を、会員が一丸となり団結し前に進めて行きましょう。

そして、昨今の保健・医療の関わる環境は、高齢化の進行や生活習慣病の増加など大きく変化しております。

疾病の治療や予防に関わる私たちは、県民のニーズに対応していくため、資質の向上や学力研鑽する事に努めて行きましょう。

最後に、この一年が会員の皆様方にとって良き年であります様に、心よりご祈念申し上げます。

60周年記念式典を振り返って

理事 井上良子

明けましておめでとうございます。今年は申年で、赤い下着を身に着けていると幸せが訪れるそうです。私もそれを信じて赤い下着を身に着け、大きな夢を見ようと思います。

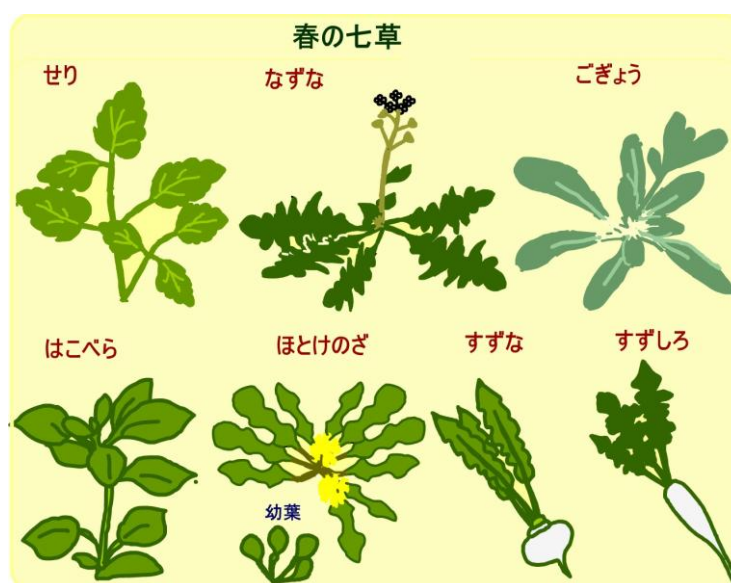
さて、60周年記念式典の反省が今ごろになってしまい、申し訳ありません。講演会では、料理家の奥秋 曜子先生から「食と健康」をテーマにお話をいただき、体験談をもとに料理を作る楽しみや「食

べることは生きること」の大切さを教えていただきました。

次の祝賀会ではカラオケで大いに盛り上がり、どの人も個性を生かした素晴らしい歌声を披露してくれました。

お楽しみのビンゴゲームでは、自分のカードの番号がいつリーチになるか、いつそろうのか、そわそわドキドキしながら待っていたところ、私は9番目でめでたくビンゴとなり、サラダ&デザートメーカーをいただくことができました。まるで1等が当たった気分でした。

役委員の皆さまにはご苦勞があったと思いますが、参加された皆さんが思い思いに楽しんでいらっしやった様子を拝見し、本当に充実した式典だったと思います。本当にありがとうございました。



年頭のあいさつ

相談役 佐々木 孝 幸

あけましておめでとうございます。

過去数年間は我々にとって大変な試煉の年でした。

執行部の努力だけではどうしようもない大きな波に飲み込まれて、短期間に劇的な変革を求められました。

我々自身も痛みを伴った外科手術を強いられた年でもありました。

この数年間で学んだことは、一人では何もできないということです。会長はオーケストラで言えばコンダクターであり、各パートがそれぞれ個性豊かに最良の音を奏でることができなければ全体として素晴らしい演奏は成り立たないのです。

会長は先頭に立って演奏を引っ張っていきますが、ぜひとも各自が自分の持てる力を最大限に活かす努力を、そしてそれぞれのパートにあたる各部署では調和と同時に全体のレベルアップを目指して頂きますようお願いいたします。

今、私たちの会は新たなステージに入っています。この会が10年先、20年先、次の世代まで残っていくために、皆さん一人一人の

お力をお借りしながら一歩先を見据えた価値観の創造に努めて参りたいと思っています。

この新しい年がより佳き年になるよう心より祈念いたしまして、私からの年頭の挨拶とさせていただきます。

皆さん、今年も宜しくお祈いします！一緒に頑張りましょう！！

なお、創立60周年記念事業の開催に際しましても会員の皆さんが一丸となってご協力してくれたこと、この場をお借りしてお礼を申し上げます。

中国から伝わった「人の日」の儀式

もともと1月7日は、3月3日の「桃の節句」などと並ぶ「五節句」のひとつ、「人の日」の節句だ。古来、中国では吉凶を占い、1年間の無病息災を祈る日だったという。これが日本に伝わったのが、平安時代初期。ただし、当時は野草ではなく、米、アワ、キビ、ヒエ、ミノ、ゴマ、アズキの「七穀」を入れるのが通常のパターンだった。

穀物が野草へと姿を変えたのは、鎌倉時代。普段から、庶民に親しまれている「セリ、ナズナ、スズナ、スズシロ、ホトケノザ、ゴギョウ、ハコベラ」が登場したのである。それぞれの名や形から縁起物とされ、尊ばれていた。

- | | |
|-------|--------------|
| セリ | ・・・競り勝つ |
| ナズナ | ・・・なでて汚れをはらう |
| ゴギョウ | ・・・仏体 |
| ハコベラ | ・・・繁栄がはびこる |
| ホトケノザ | ・・・仏の安座 |
| スズナ | ・・・神様を呼ぶ鈴 |
| スズシロ | ・・・汚れのない純白さ |

一般県民公開講座・学術研修会及び 治療体験会（治療奉仕活動）のご案内

学術部・福祉部

平成27年度最後の学術研修会は県民公開講座として、また治療体験会は山梨県民を対象に下記のとおり開催いたします。

記

日 時 平成28年2月7日（日曜日）

県民公開講座・学術研修会 午後1時～3時

治療体験会（治療奉仕活動） 午後3時～5時

場 所 山梨県甲府市丸の内2丁目35番1号

山梨県ボランティアNPOセンター 2階多目的スペース

テーマ 第1部「冷え性」

第2部「花粉症」（時間があれば）

講 師 公益社団法人山梨県鍼灸マッサージ師会

相談役／理事 佐々木 孝幸 先生

「食と健康」 SEASON3

第1回目に【食の陰陽】と【旬を食す】、第2回目は【歯の法則】と【食べるものによって人は変わる】について掲載しました。

今回は、【活性酸素】と【必須栄養素と酵素】です。

戦後70年を迎えた日本では高齢化が進み、医学も発達した先進国でありながら、病気が減るところか医療費は益々増加するばかりです。近い将来、健康保険制度が廃止されるかもしれません。

成人病とか生活習慣病といわれる病気は、食べ物や運動不足などが大きくかかわっています。

【活性酸素】

日本人の三大死亡原因は、厚生労働省の人口動態統計（2012年）によれば、第1位が癌、第2位心疾患、第3位に肺炎が浮上、これまで第3位だった脳血管疾患が第4位で、これら4位までで6割強となっています。これに動脈硬化、糖尿病、肝臓病、高血圧症などの生活習慣病をはじめとする病気の約9割は活性酸素が影響していると言われています。この活性酸素の発生原因を取り除くために、規則正しい生活習慣と適度な運動や睡眠をとり、毎日の食事を見直しましょう。

活性酸素は、呼吸によって取り入れる酸素の1～2%が活性酸素になります。この活性酸素は、本来大気中から侵入してきた外敵（細菌、ウイルス、カビ、ほこりなど）から身を守るのに必要なものです。病原菌などを白血球が退治するのに必要なものなのですが、必要以上に増えすぎると、健康な細胞を攻撃し酸化してしまいます。

必要以上の活性酸素を抑えたり、取り除くためには抗酸化物質が必要となります。それが酵素やビタミン（A、B群、C、E等）、その他カロチノイド（ β -カロチン、アスタキサンチン等）、ポリフェノール（カテキン、ケルセチン等）やセレン等のミネラルです。

日本人の食事は欧米化し、動物性タンパク質や脂肪が多くなり高カロリーで飽食の時代を迎えましたが、ビタミンやミネラルなどの野菜類から摂取する栄養素が激減しています。

人が健康で暮らすためには、約50種類の栄養素が毎日必要です。

【必須栄養素】

必須栄養素とは、生物が自ら体内で作れないか十分な量を合成できないものを指し、外部から食事などとして摂取しなければならないものをいいます。

人間の健康な生命維持に必要な46種類の必須栄養素（ビタミン18種、ミネラル20種、必須アミノ酸8種）

【酵素】

人間が健康的に生命を維持していく上で、水や酸素と同じくらい重要な働きをしているのが約5,000種類もあると言われている酵素です。

1. 消化酵素

文字通り食べたものを吸収できるように消化分解するためのもので、分解された栄養素が小腸で吸収されます。

2. 代謝酵素

体内に吸収された栄養素を実際に働かせるのが代謝酵素です。人間の生命活動を行っている酵素です。

3. 食物酵素

食物に含まれている酵素で、生の食材に含まれ、発酵食品には特に多く含まれています。消化酵素の助けをします。

人それぞれ、一生涯に作られる酵素の量は決まっています。

3種類の酵素のうち、消化酵素と代謝酵素は人間が自ら作り出している酵素ですが、人それぞれに生涯作り出せる量に個人差があり、年を取るごとに減少します。

暴飲暴食などで消化酵素を多量に使うと、代謝酵素の量が減少します。また病気などをして代謝酵素が使われることになれば、消化酵素は減らされます。そのため病気をすると食欲がなくなります。健康で長生きをするためには、消化酵素を節約（腹八分目）して、代謝酵素を増やすことが大切です。

消化酵素を節約するために、食物酵素を活用することも大切です。食物酵素は消化酵素の補助になり、体内酵素の節約ができます。

《酵素の特徴》

(1) 生きていくために必要不可欠

栄養学の話をする時、46種類の必須栄養素（ビタミン・ミネラル・必須アミノ酸）や三大栄養素（炭水化物・タンパク質・脂肪）、食物繊維について語られることがほとんどですが、実はそれ以上に私達が生命を維持していくために最も必要で大切なものが酵素なのです。酵素の働きは食べ物を消化し、栄養素を体内に吸収させ、筋肉を動かしたり、呼吸をしたり、

細胞の新陳代謝を行ったりと、すべての生命活動に関係しています。すべての生き物は酵素があるから生きられます。

(2) ビタミン・ミネラルと酵素の関係

ビタミンやミネラルは、そのままでは十分な機能を果たせません。そこに酵素が加わって初めて生命活動に必要な機能を果たし始めるのです。酵素はビタミン・ミネラルを働かせるために重要な物質です。

(3) ひとつの作業しかできない酵素

現在、発見されている酵素は約 5,000 種類に及びます。酵素はそれぞれが一つの作業しかできないもので、タンパク質を分解するプロテアーゼという酵素はデンプンの分解ができません。デンプンの分解にはアミラーゼという酵素が働きますが、タンパク質の分解はできません。

(4) 熱に弱い酵素

酵素はタンパク質をもとにして構成されています。そのため他のタンパク質と同様に熱やペーハーに弱いという特性があります。一般的な酵素が耐えられる温度は 50 度から 70 度くらいまでです。

編 集 後 記

広 報 部

新年明けましておめでとうございます。

皆様のおかげで今年も無事に新しい年を迎えることができました。

公益社団法人発足から4年。会員減少が著しい中昨年11月1日には本会創立60周年記念事業が盛大に開催され、会員の皆様方の盛大なるご協力をいただき無事終えることができました。この場をお借りしまして心から感謝申し上げます。

私たちの仕事は個人事業主として経営できるもので独立開業権も持っています。しかしながら、こんな時代だからこそ、業界の一員となって学術の研鑽に努め、技術の向上を図り、国が認める医療であることを国民に周知するためにも保険取扱いを推進することが望まれます。鍼灸治療は野蛮で古臭い、痛い、熱いというイメージ、マッサージは単なる慰安目的のためという誤解を払拭し、病める人々に素晴らしい治療法であると周知していく必要があります。

そのためにも一人でも多くの会員が協力して活動することが必要であり、皆さんの協力があればこそ実現するものと信じております。

まずは目の前の課題にひとつひとつ着実に取り組んでいきましょう。

どうか皆さん、今年もよろしく申し上げます。

新しい年が更に良い年になるよう祈念致します。今後も良い情報誌となるよう頑張ってお取り組みますので、皆様方におかれましては、投稿記事並びに忌憚のないご意見、ご要望をお寄せいただきたいと思います。

なお、これから掲載してほしい内容等がございましたらご一報いただければ幸いです。

七草の効用 7つ

さまざまな願いがこめられた「七草粥」は、現代人にとってもありがたい慣わしと言えます。カロリーは1杯約 140 キロカロリーと低い。ダイエット食だけでなく、意外な薬膳効果も秘められています。

- 効果 1 胃袋すっきり 健胃効果、食欲増進
・・・セリ、ナズナ、スズナ、スズシロ、ホトケノザ
- 効果 2 むくみ解消 利尿作用 ……セリ、ナズナ、ハコベラ
- 効果 3 リラクゼーション効果 心の安定効果 ……ナズナ
- 効果 4 風の諸症状に 解熱 ……セリ、ナズナ、スズナ、ホトケノザ
去痰 ……セリ
せき止め、気管支炎予防、扁桃腺炎予防
・・・ゴギョウ、スズシロ
- 効果 5 二日酔い解消 肝臓回復効果 ……セリ、ナズナ
- 効果 6 ビタミン・ミネラル補給
ビタミン A (セリ、ナズナ)、ビタミン B (セリ)、
ビタミン C (セリ、ナズナ、スズシロ)、ビタミン K (ナズナ)、
カルシウム (セリ、ナズナ、スズシロ)、カロチン (スズシロ)
鉄分 (ナズナ)
- 効果 7 美容効果 そばかす予防 (スズナ)、ひび、あかぎれ予防 (スズシロ)

