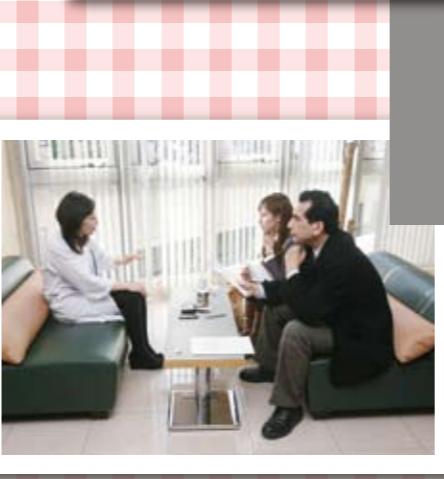


## 編集後記

「一月往ぬ、二月は逃げる、三月は去る」の言葉どおり年の初めは時間の流れが急速に感じられ、アッという間に年度末をして新学期がやってきました。一月十二日カリブ海のハイチで大地震、二十三万人死亡という大災害が伝えられました。国内では深刻な不況の影響から日本の看板・日本航空がまさかの失速、会社更生法の適用を受け上場廃止の事態に追い込まれました。最強の横綱・朝青龍が綱の品位を汚して引退したかと思うと、品質と安全性で一時世界一の販売実績を誇った世界のトヨタが、新型「リウス」など自慢のハイブリット車に不具合が見つかり日米同時の大規模リコールに見舞われるなど、年初は文字通り多事多難の厳しい冬でした。バンクーバー冬季五輪で獲得した銀三・銅二のメダルがせめてもの慰めですが、本学園では今年よいよ四年制大学新設をめざし、本格的に動き出しています。我がビッグプロジェクトの始動と行方を、ぜひ見守って頂きたいと思います。

久米建寿



### 第9号 2010年4月発行 「ヘイセイ タイムズ」

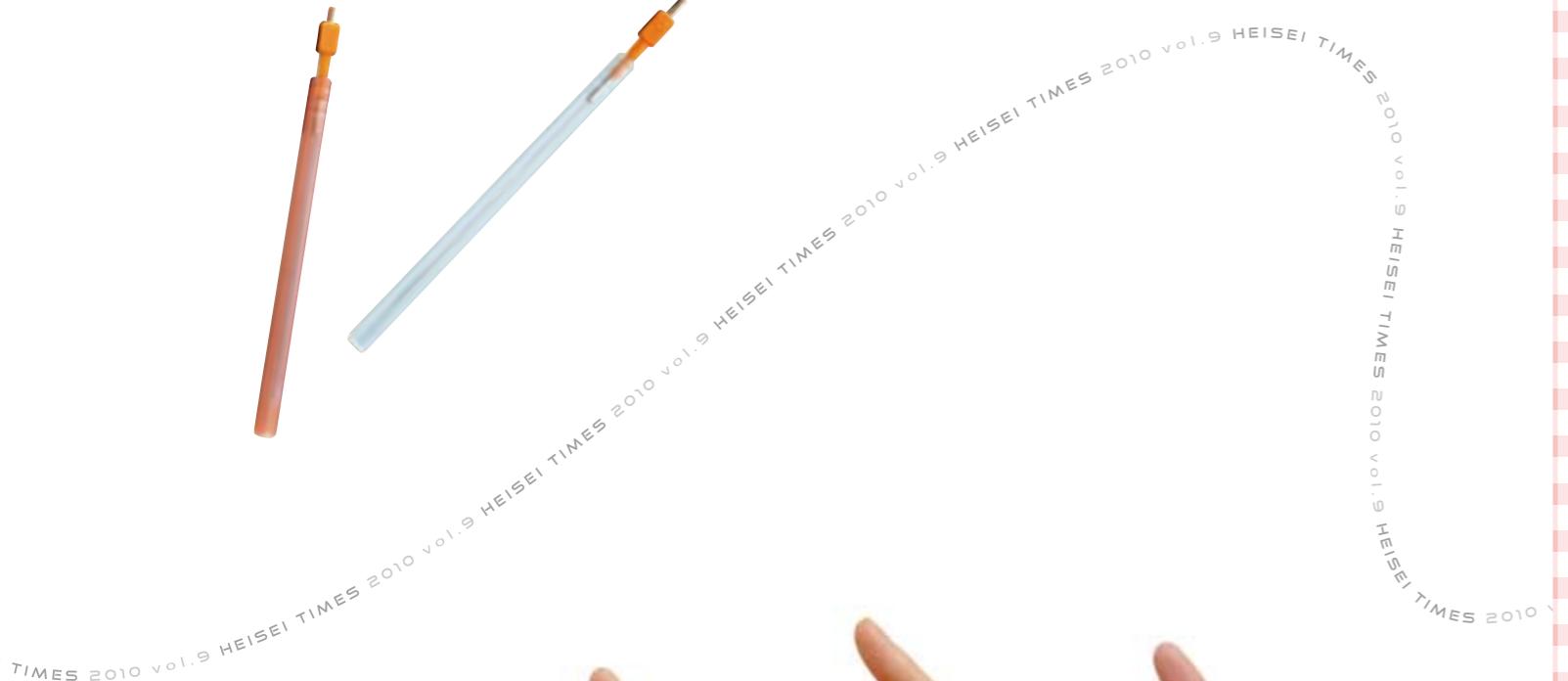
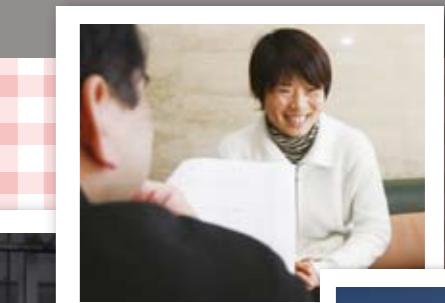
【発行】 学校法人平成医療学園 貞友会  
〒531-0071 大阪市北区中津 6-10-15  
tel. (06)6454-1500(代)

【発行人】 学校法人平成医療学園 貞友会  
会長 竹本晋史

【編集委員】 中谷裕之 久米建寿 内野勝郎 竹本晋史

[www.heisei-iryo-gakuen.ac.jp](http://www.heisei-iryo-gakuen.ac.jp)

E-mail:teiyukai@heisei-iryo.ac.jp



# 手相講座

基本的な「手相」の見方

(様々な體質や流派によって異なるため、これが確実なものではありません。)

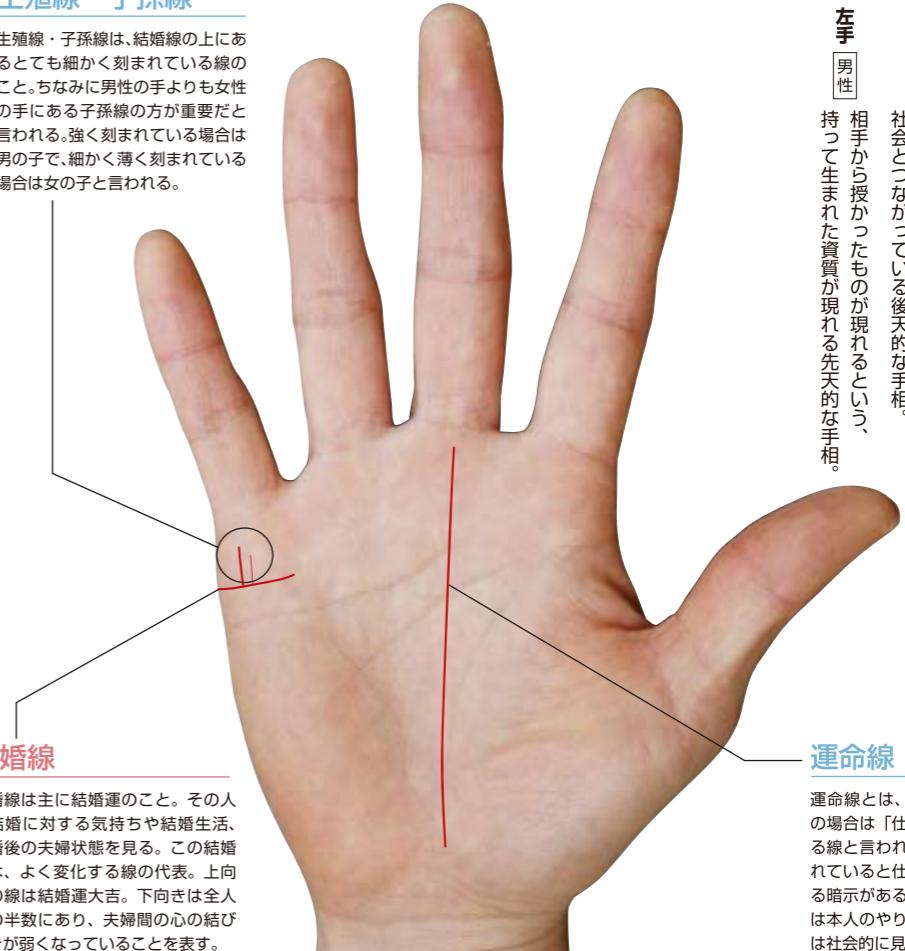
左 手  
右 手

女性 相手に与える影響が現れるといつ、社会とつながっている先天的な手相。

男性 相手から授かったものが現れるという、持つて生まれた資質が現れる先天的な手相。

## 生殖線・子孫線

生殖線・子孫線は、結婚線の上にあるとても細く刻まれている線のこと。ちなみに男性の手よりも女性の手にある子孫線の方が重要だと言われる。強く刻まれている場合は男の子で、細く薄く刻まれている場合は女の子と言われる。



結婚線は主に結婚運のこと。その人の結婚に対する気持ちや結婚生活、結婚後の夫婦状態を見る。この結婚線は、よく変化する線の代表。上向きの線は結婚運大吉。下向きは全人類の半数にあり、夫婦間の心の結びつきが弱くなっていることを表す。

運命線とは、男性の場合は主に「仕事運」、女性の場合は「仕事運」と「家庭運」を主に表している線と言われる。女性の場合、運命線が太く刻まれていると仕事を表し、細く刻まれると家庭に入る暗示があると言われる。左手に刻まれる運命線は本人のやりがいを表し、右手に刻まれる運命線は社会的に見た本人の境遇を表している。

もう少し知りたい

男女別で見る

## 結婚線とは…

○二度結婚する相  
二本平行に走っている線は、二度結婚する代表相。両手にあると9割の人は再婚すると言われる。ただし二度いつても同じ相手と再婚するケースが多いよう。

## ○浮気の相

結婚線の先端に平行した短線。上側にあれば結婚後に愛人や2号さんを持つことに。下側にあれば結婚前の元恋人と付き合うことに。こんな線を見たら注意が必要ですね！

## ○玉の輿に乗る相

結婚線の先端が薬指の下まで伸びて太陽線と合流している場合、社会的に地位のある裕福な相手と結婚すると言われる。結婚線は結婚が近づくと変化するので、よく観察してみてください。

\*ただし、手相は一生同じまではありません。人生経験を積むうちに、徐々に手の平の線が増えています。あくまでも占いは参考までに。手相は生きている限り変わり続けることを忘れてはいけません。

## CONTENTS

2010  
vol. 9  
「ハイセイ タイムズ」

Published by  
HEISEI COLLEGE OF  
MEDICAL TECHNOLOGIES

### 01 【開運】手相講座

結婚線とは…

07 【時事ネタ】実際にあった医療過誤&クレーム  
「平成21年度卒業式」~376名が平成を果立つ~  
JATAC スポーツ科学講習会開催

### 02 貞友会年間スケジュール

講習会日程を掲載

09 「頭の体操」ナンプレ【ペア競戦チケットプレゼント】  
「女性に人気!!」医療関連書ランキング

### 03 Who's hand?【卒業生インタビュー】 「開業がゴールなのか?」働く女性編

10 【ピックアップ食材】タケノコを食べよう  
[info] 2010 雅祭

# 貞友会 TEIYUKAI

## 愛情の補給しませんか?

**本** 年度も貞友会は会員の皆様の役に立つ講習会を開催したいと思います。例年おこなってきた講習会内容に加えて、今年度からトレーナー・THE技講習会をプラスしました。各スポーツ種目別など、それぞれに特化した講習会ですから、興味のある方はぜひ参加してみてください。

**患** 者さんに喜ばれる治療は正確な診察と、確かな技術、そして愛情です。講習会に参加して自分を磨き、愛情の補給をしませんか。

カイロプラクティック		講師: 辻本善光先生他
第1回	6月27日	第6回 11月21日
第2回	7月18日	第7回 12月19日
第3回	7月25日	第8回 1月16日
第4回	9月26日	第9回 2月20日
第5回	10月24日	第10回 3月27日

トリガーポイント		講師: 平谷透先生
第1回	6月 6 日	第6回 11月 7 日
第2回	7月 11 日	第7回 12月 5 日
第3回	8月 1 日	第8回 1月 16日
第4回	9月 5 日	第9回 2月 6 日
第5回	10月 3 日	第10回 3月 6 日

橋本多聞塾		講師: 橋本多聞先生
第1回	10月 10 日	
第2回	11月 28 日	
第3回	12月 5 日	
第4回	1月 23 日	

The 技		患者との相互理解と手技療法
講師: 塚原康夫先生		
第1回	8月29日	
第2回	9月12日	
第3回	10月31日	

トレーナー		講師: 益賢明先生他
第1回	9月12日	
第2回	10月31日	
第3回	11月21日	

栄養学		講師: 久木久美子先生
2月か3月に実施予定		
超音波		
講師: 松本尚純先生		
第1回	6月13日	



# 開業が ゴールなのか?

Interview 働く女性編

**女性がまだ少ない業界だから  
成功を勝ち取れるチャンスはある!!**

でも、女性ならではの壁や悩みもあるんです…

まずははじめに、簡単な自己紹介と、今皆さんがどんなことをしているか教えてください。

**春口**「私も今の所で4年目です。平成の柔整科を卒業して1年働いて、4月から平成の鍼灸科の方に通います。」

**寺田**「私は治療所に勤めて4年になります。平成の柔整科を卒業して、今、鍼灸科に通っています。」

**春口**「私も今の所で4年目です。平成の柔整科を卒業して1年働いて、4月から平成の鍼灸科の方に通います。」

**寺田**「私は今、平成で鍼灸の教員をしていて、自宅で予約制の鍼灸院を開業しています。学生になる2年前ぐらいから整骨院でアルバイトをして、やっぱり自分で資格を持ちたいと思い院長に相談しました。女性が一生続けるなら柔整より鍼灸の方がいいと言われて、平成の鍼灸科を受験して受かったので、そのままずっと鍼灸に携わっています。」

**湯浅**「私は今、平成で鍼灸の教員をしていて、自宅で予約制の鍼灸院を開業しています。学生になる2年前ぐらいから整骨院でアルバイトをして、やっぱり自分で資格を持ちたいと思い院長に相談しました。女性が一生続けるなら柔整より鍼灸の方がいいと言われて、平成の鍼灸科を受験して受かったので、そのままずっと鍼灸に携わっています。」

**寺田**「今は、ここで教員をやりながら、自宅で開業もしています。鍼灸って、すごく期待されている部分があると思うんです。例えば、ペースメーカーが入っているから超音波の治療が受けられない。でも痛い。お医者さんに行つてもそういう部分は力バーしてもらえない。じゃあ、鍼灸なら何とかしてもらえるかもって。肩こりとか、眼れないとか、そういうことで来られるのかなと思っていたんですけど、案外本当に困って来られる方とか、どこへ行つたらいいか分からぬと言つて来られたりする方が多いんです。私たちにできることは、すごく小さいと思うんですよ。その小ささがかえつて『お医者さんに行くほどでもない』という人に求められてる、というのが驚きでした。実際に開業してみると、勉強や治療以外の部分、掃除のことなど

**湯浅**「私は、ここで教員をやりながら、自宅で開業もしています。鍼灸って、すごく期待されている部分があると思うんです。例えば、ペースメーカーが入っているから超音波の治療が受けられない。でも痛い。お医者さんに行つてもそういう部分は力バーしてもらえない。じゃあ、鍼灸なら何とかしてもらえるかもって。肩こりとか、眼れないとか、そういうことで来られるのかなと思っていたんですけど、案外本当に困って来られる方とか、どこへ行つたらいいか分からぬと言つて来られたりする方が多いんです。私たちにできることは、すごく小さいと思うんですよ。その小ささがかえつて『お医者さんに行くほどでもない』という人に求められてる、というのが驚きでした。実際に開業してみると、勉強や治療以外の部分、掃除のことなど

**春口**「そうですね。けつこうギヤップがありました。もっと若い世代の

**田中**「そうですね。けつこうギヤップがありました。もっと若い世代の

**湯浅**「私は、ここに臨床の仕事をされていて、働く前にイメージしていたこととの違いやギャップを感じることはありますか?」

**田中**「そうですね。けつこうギヤップがありました。もっと若い世代の

# Who's hand?

**春口** 「女性ならではの壁や悩みもあるとうお話し下さい。今の鍼灸とか柔整の業界自体は、女性が活躍やすい環境が整っていると思われますか？」

**寺田** 「今は美容鍼灸とかもあるし、女性の中に多いので、そういう安心感みたいなものを、女性だから与えられるのかなと感じていて。将来はそういう方面を狙っています。（笑）」

**春口** 「この業界に女性がまだ少ない間に勉強して、男性にはないところをより見い出したいですね。悩まれている女性に対して、私たちにしかできないようなことをもっとしてあげられたらと思います。」

**寺田** 「環境が整っているとまではいかないですが、女性がまだ少ない業界なので、成功を勝ち取れるチャンスはあると思いますよ。」

**湯浅** 「私は柔整のことは分からんんですけど、鍼灸は露出も多いし、女性がどんどん進出していける分野だと思います。働く女性が増えて不

くれた所はなかった。」つて言われたことがあります。これだけ話を聞いてくれて、説明を受けて、うれしかったって。」

**寺田** 「テーピングなんかにしても、整形外科に行ったらテーピングはできないと言われて整骨院で貼つてもらつたりとか、脳梗塞のリハビリで病院に行つていただけで、何もしてくれないからと整骨院に来られる方もいらっしゃいますね。運動やマッサージなど、ちゃんと対応しているので喜んでいただいています。病院へ行っても薬や湿布をもらつだけというのが多いんですが、整骨院だと実際に痛いところを触るので、いろんな治療ができますから。」

（左）

（右）

**春口** 「私も、見た目が華奢に見えるみたいで、大丈夫？って言われることがあります（笑）。触つたら意外と力あるね、と言われるんですけどね。でも、初対面では「ん？」というものが

あるのかなって。直接は言われないんですけど。

逆に、男性だと来にくいという女性には、ああ良かつたって言われます。ただ、ガタイのいい男性が来られるど、自分でも萎縮してしまうことがありますね。」

**春口** 「私は、そういうことを感じたことがなくて、自分がこうしてあげたいとか、患者さんをどうやつたら治療できるかとか、そこに常に意識を持つています。例えば体格の大きい人が来られた時には、自分ができないところは人に頼めばいいと思うし、自分ができる範囲でやれ

ます。」

**寺田** 「私は、そういうことを感じたことがなくて、自分がこうしてあげたいとか、患者さんをどうやつたら治療できるかとか、そこに常に意識を持つています。例えば体格の大きい人が来られた時には、自分ができないところは人に頼めばいいと思うし、自分ができる範囲でやれます。」

**春口** 「それは患者さんから直接言われたりしたんですか。それとも、自分がそう感じるんですか？」

**寺田** 「感じますね。男の人の方が、先生みたいを感じて。力とか、そういう部分で男の先生の方が…と言わることはあります。でも、逆に女性の方がいいと言つてくださる方もいらっしゃるんで、細やかさとか気配りなど、そういうところを出していけたらなと思います。」

**田中** 「4月から分院長をやることになりましたが、今は男性の院長なので、お年寄りからしたら男の先生の方が…みたいな感じがあるじゃないですか。そういうので、4月から私が院長になって大丈夫かな…と不安に思つてて…。というか、それを挽回していくしかないんですけど。」

整骨院やクリニックで勤務されていて、今、悩んでいる壁などはありますか？

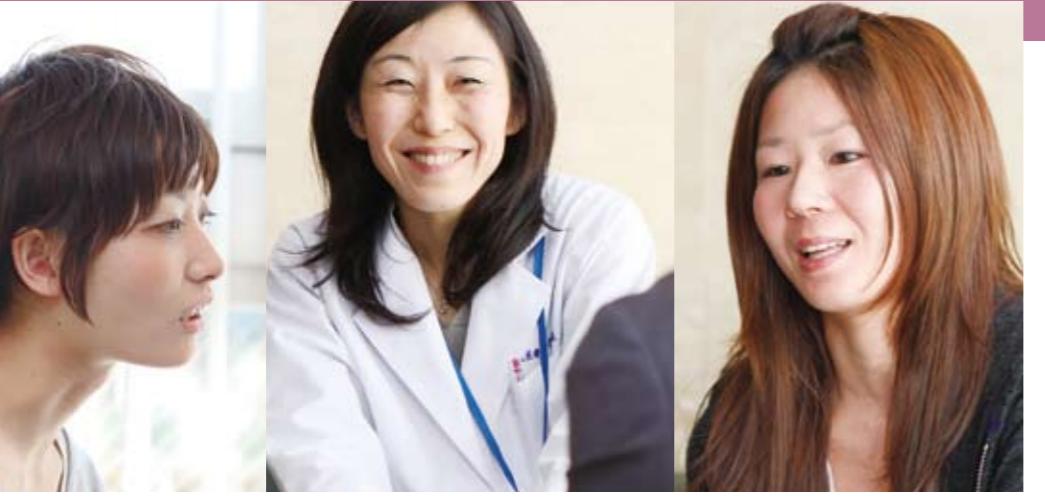
ばいいし。いろいろ考えて効果が出せればいいと思っています。」

湯浅「女性ならではの壁というと、『怖さ』もありますね。女性ひとりでやつているのが分からないように、予約の電話なんかでも気をつけるようにしています。女性は月によって体調の変化もあり、感情の変化もあります。だから仕事をする時は、それを自分の内で常に一定のラインを保つことが永久のテーマですね。体調を常に安定させるというのが、ぶつあたっている壁ですかね。」



## 男性にはないところを見出したい…

子育てと仕事との両立を。  
開業して時間をコントロール…



最後になりますが、こういった先生になりたいとか、今後の具体的な目標を教えてください。

**田中** 「私は、あと2年後に鍼灸の資格を取つたら、できればスポーツ現場で働きたいと思っています。それで40歳ぐらいで開業したいですね。その時はやっぱり、女性であること生かしたというか。ケガとかにも対応できて、さらに、いろんなことも対応できるようになります。」

（左）

（右）

湯浅「女性雑誌を見ても鍼灸とかツボとか、ショッちゅう載つてて、美容鍼灸とかも話題になつてて、けつこう華やかな感じですね。そんな実技を楽しそうに思われる先生になります。ずっと手の練習をしたり、エクササイズもしながら練習したり、そうでもしないかつたら技術が身につかない仕事です。私は、好きな鍼灸師をひとりでも育てたいですね（笑）。それから治療院の仕事としては、自分自身がどちらかというと人生で失敗組だったんだ（笑）。だからここに来たら自分を肯定できるよ。もう一度自信を取り戻してやり直してもいいような場所を作りたいと思っています。」

（左）

（右）

湯浅「主婦の方は、子供がいて出られないとかあるじゃないですか。うちにも子供を連れて来院され、子供が気になつてしまふかないという方がおられます。そういう時、

鍼灸は露出も多いし、女性がどんどん進出していける分野だと思います。働く女性が増えて不

実際、いろいろな患者さんがいらっしゃると思うんですけど、クリニックや病院に行かれる患者さんと、整骨院に来てくださる患者さんの違いは、何か違があると思いますか？」

**田中** 「実は、学生の時に一年半ぐらい前はありました。学生時代は、夜はクリニックで働いていた時期があります。そこで、整骨院に来られる方がいらっしゃいました。クリニックでは患者さんと接する時間が少ないので、整骨院の方が個人のつながりが行きやすいと思います。」

**春口** 「そうですね。腰が痛いとかなると、最初はどうしても整形外科とか行かれるんですね。それで、腰が痛くならないという時に、悩んで、そこで整骨院に来られる方がいらっしゃいます。整骨院なら治療の時間もじっくり使えたりするんで、そういう意味で整骨院の方が個人のつながりが行きやすいと思います。」

湯浅「病院では待つて待つて、診療は2～3分で、自分がどれだけ痛くても話を聞いてくれなかつた。ここみたいに自分のつらさを聞いて思っています。」

**田中** 「私は、学生の時に一年半ぐらい前はありました。学生時代は、夜はクリニックで働いていた時期があります。そこで、整骨院に来られる方がいらっしゃいました。クリニックでは患者さんと接する時間が少ないので、整骨院の方が個人のつながりが行きやすいと思います。」

# 時事ネタ

平成21年度

## 「卒業式」～376名が平成を巣立つ～



平成22年3月20日㈯  
大阪北区のホテル「ザ・リツ・カーリトン大阪」にて、平成21年度の平成科衛生専門学校、そして「平成スポーツトレーナー専門学校」は、医療課程にスポーツトレーナー養成を組み入れた教育課程を再構築するために、今年の3月で閉校することが決まっており、最後の卒業生を送り出す卒業式となりました。

平成22年3月20日㈯  
大阪北区のホテル「ザ・リツ・カーリトン大阪」にて、平成21年度の平成科衛生専門学校、「なにわ歯科衛生専門学校」、「なにわ歯科衛生専門学校」、「なにわ歯科衛生専門学校」の卒業式が行われました。

平成22年4月18日(日)～11月7日(日)

全16回

## JATACスポーツ科学講習会開催

研究討議(12単位)	スポーツ科学系B(7単位)	スポーツ医学系(16単位)
学術大会への参加・論文の執筆等	スポーツ心理学・接遇サービス・スポーツと法・スポーツ社会学等	スポーツ医学・スポーツバイオメカニクス・トレーニング・運動処方等
計69単位	測定評価統計・体力カトトレーニング・運動処方等	機能解剖学・各種テクニッキング等
※認定には56単位以上の取得が必要となります。	スポーツ生理学・スポーツバイオメカニクス	JATAC認定の特別集中講習会を開催致します。短期間に集中してアスレチック・トレーナーの知識・技術を体系的に習得できるまたとない機会です。さらに活動の場を広げていただくために、ぜひこの講習会を受講いただきますようご案内致します。
※「学術大会への参加」とは、本年度は左記の学会があります。	スポーツと法・スポーツ社会学等	女性院長が頸椎を治療。その時は何もなかったが、翌日から頭痛発生したとの事。その後も何回か来院するが、1ヶ月後に病院へ行き、2週間安静との診断を受ける。すぐに責任をとれと言つてくる。電話口でこれが言葉をはさぬ。
7/18~19 JATAC全国活動報告会	スポーツ心理学・接遇サービス・スポーツと法・スポーツ社会学等	施術後に立てなくなり、腰椎圧迫骨折と連絡あり。しかし既往歴もあり、低周波などの治療のみで手技は一切していない。
11/22~23 東北柔道整復専門学校	スポーツ心理学・接遇サービス・スポーツと法・スポーツ社会学等	鍼灸治療で内出血したとの訴え。
10/23~24 日本スポーツ整復専門学校	スポーツ心理学・接遇サービス・スポーツと法・スポーツ社会学等	腰椎捻挫の治療、側臥で左方形筋を手技中、誤って第12肋骨を押して骨折させる。
11/22~23 国士館大学(東京)	スポーツ心理学・接遇サービス・スポーツと法・スポーツ社会学等	五十肩で来院、右肩をアイシング・干渉波・手技。翌日電話あり、左肩・首の痛みと全身のだるさで起き上がれないとのこと。
大阪国際交流センター(大阪市)	スポーツ心理学・接遇サービス・スポーツと法・スポーツ社会学等	右肝俞へ刺入、雀啄を行う(2寸、1寸6分の5番)直後から右肩甲骨下部から右肺への激痛・乾いた咳・息苦しさといった症状。病院で右肺の気胸と診断され入院。

日時：平成22年4月18日(日)～11月7日(日)

全16回 午前9時30分～午後4時40分

会場：平成医療学園専門学校(大阪市北区)※日時・会場が変更になる場合があります。

講師：JATAC副会長 片岡幸雄 他

会費：貞友会会員 8万円

定員：70名(最少催行人数45名)※これに満たない場合は中止することがあります)

日程

平成22年4月18日、5月16・23日、6月6・20・27日、7月4・25日、8月8・22・29日、9月5・26日、10月3・17日、11月7日 ※全て日曜日

今回、NPO法人ジャパン・アスリート・トレーナーズ協会(JATAC)のご協力により、JATAC認定の特別集中講習会を開催致します。短期間に集中してアスレチック・トレーナーの知識・技術を体系的に習得できるまたとない機会です。さらに活動の場を広げていただくために、ぜひこの講習会を受講いただきますようご案内致します。



全柔協事務局調べ

実際にあった

## 医療過誤&クレーム

柔整

◆仰臥位で左腕つけ根部分を手根で圧迫時、痛みを訴え、病院で第一肋骨付近にひびが入つていてことが判明。

◆腰椎捻挫の治療、側臥で左方形筋を手技中、誤って第12肋骨を押して骨折させる。

◆五十肩で来院、右肩をアイシング・干渉波・手技。翌日電話あり、左肩・首の痛みと全身のだるさで起き上がれないとのこと。

◆腰部に低周波治療中、患者が熱いと訴えるので外すと赤くなつており、次の来院時には火傷跡になつていた。

◆柔整治療で最も多い医療過誤は、手技中に肋骨を骨折させるケースです。高齢者はもともと骨が弱つている場合が多いので注意が必要です。

コメント

柔整治療で最も多い医療過誤は、手技中に肋骨を骨折させるケースです。高齢者はもともと骨が弱つている場合が多いので注意が必要です。

鍼灸

◆背中に鍼治療、施術直後から咳が出たり、胸に違和感、病院で気胸と診断され5日間入院。

◆右肝俞へ刺入、雀啄を行う(2寸、1寸6分の5番)直後から右肩甲骨下部から右肺への激痛・乾いた咳・息苦しさといった症状。病院で右肺の気胸と診断され入院。

◆鍼治療で内出血したとの訴え。

◆鍼治療で、シャツをたくし上げる量が不十分だったため、服をこびます。

◆灸頭鍼治療で、シャツをたくし上げる量が不十分だったため、服をこびます。

◆置き鍼をした患者、その後も良くならず数ヵ月後にレントゲンを撮ると、体内に鍼らしき異物が見つかる。

◆鍼治療で、シャツをたくし上げる量が不十分だったため、服をこびます。

◆灸頭鍼治療で、シャツをたくし上げる量が不十分だったため、服をこびます。

◆鍼治療で内出血したとの訴え。

その他クレーム

すぐに病院で検査してもらつて下さい。また刺入角度や深さにも気をつけ下下さい。

◆施術後、腰が痛くなり太股に痛が走ったとの訴え。しかし1年前の治療のことを今になって言つてきており、訴えの内容(治療日など)が言つたびに違う。電話をして一方的にまくしたてられて話ができるまい(近所でも有名な克莱マーとのこと)。

◆鍼後に頭が重くなり太股に痛が走ったとの訴え。しかし痛が走ったとの訴え。しかし1年前の治療のことを今になつて言つてきており、訴えの内容(治療日など)が言つたびに違う。電話をして一方的にまくしたてられて話ができるまい(近所でも有名な克莱マーとのこと)。

◆鍼治療後、「腰が痛くて立てなくなつた」と騒ぎ出す。他の整骨院へ通う費用と、仕事を休む補償金を毎日払うと要求は一度お金を払うと要求はエスカレートしますので、話し合いの末に相手が引き下がる。

◆手技治療後、「腰が痛くて立てなくなつた」と騒ぎ出す。他の整骨院へ通う費用と、仕事を休む補償金を毎日払うと要求は一度お金を払うと要求はエスカレートしますので、話し合いの末に相手が引き下がる。

◆金銭要求を急ぐのは狂言事故特有のパターンです。一度お金を払うと要求はエスカレートしますので、治療所側の過失が明確になるとまでは払えないと言つて、怪しい場合はきっとばりと断つてください。

◆女性院長が頸椎を治療。その時は何もなかったが、翌日から頭痛発生したとの事。その後も何回か来院するが、1ヶ月後に病院へ行き、2週間安静との診断を受ける。すぐに責任をとれと言つてくる。電話口でこれが言葉をはさぬ。

◆女性院長が頸椎を治療。その時は何もなかったが、翌日から頭痛発生したとの事。その後も何回か来院するが、1ヶ月後に病院へ行き、2週間安静との診断を受ける。すぐに責任をとれと言つてくる。電話口でこれが言葉をはさぬ。

全柔協事務局だより  
(vol.212)  
2010年2月号

頭の体操

# ナンプレ Numpre

World Puzzle

ガンバ大阪

プラチナシート  
ペアチケット

4月23日(金)24:00〆切り!!

抽選で、  
ナンプレ正解者の方4名に  
プレゼント致します！

mobile会員に  
登録頂いた方々には  
毎月、真友会より様々な  
お得な情報などを  
配信致します。  
もちろん無料

5月5日(水)ペアチケット×2  
ガンバ大阪×川崎フロンターレ7月14日(水)ペアチケット×2  
ガンバ大阪×京都サンガF.C.

応募はコチラから

- ①QRコードを読み込む。
- または <http://www.teiyukai.net>へアクセス。
- ②「ナンプレ応募ページ」をクリック。
- ③案内に従い、ご応募ください。

ナンプレはルールにしたがって、  
1から9までの数字をマスの中に埋めていくゲームです。

- ◆ 縦1列の中には重複した数はない。
- ◆ 横1行の中には重複した数はない。
- ◆ 太枠の中には重複した数はない。

5	9			8		1
		1		4		6
			1			3
4	8			A		
		5		B	2	
			C		7	9
		3		7		
6				2	4	
7				4	1	5



PICK UP ピックアップ食材

知って納得★  
明日から使える豆知識

# タケノコ を食べよう!!



初めに、前回の平成タイムズ1月号「ピックアップ食材」のページにて誤りがございました。以下、訂正箇所になります。

魚油の脂肪酸は**2種類**あり、イコサヘンタンエン酸（IHA）もしくは（EPA）ドコサヘキサエン酸（DHA）です。

## タケノコを使った簡単料理 タケノコのおかか煮

材料

タケノコ …… 400～500g程度（あくを抜いたもの）  
1cm厚さの食べやすい大きさに切る  
水 …… カップ1½  
濃口しょう油 …… 大さじ2  
酒 …… 大さじ3  
本みりん …… 大さじ3  
てんさい糖 …… 大さじ2（なければ砂糖で可）  
かつお節 …… 6～8g お茶パックに入れておく  
仕上げ …… 濃口しょう油 大さじ½～1  
かつお節 5～6g程度

## 作り方

- ①鍋にたけのこを並べ、煮汁、かつお節を入れたお茶パックを上にのせ、さらに紙ふたをする。
- ②はじめは強火で、沸騰すれば弱火にし、汁気がほとんどなくなるまで弱火で煮る。
- ③味を見ながら仕上げにしょう油を加え、火を強めにして汁気をとばす。（焦がさないように）
- ④かつお節を全体にまぶす。

## ワンポイントアドバイス

煮汁を少し多めにし、  
わかめやなり節などと一緒に炊き合わせるのも  
美味しいですよ！



## 栄養成分・特殊成分

## 薬膳食材としてのタケノコ

タケノコは比較的野菜の中ではたんぱく質が多く含まれます。その他炭水化物も含まれますが、そのほとんどが食物繊維です。茹でた後、タケノコの表面に出てくる白い粒々はアミノ酸の一つ、チロシンです。洗い流さないようにしてください。えぐ味はショウ酸とチロシンが酸化してきたホモジンジン酸によるものです。採つてから時間がたつとこれらのえぐ味が増えますので、できるだけ早く米ぬか・唐辛子を用いてあく抜きをしてください。また、タケノコにはアレルギー症状を誘発する成分が含まれていますので、体調の悪いときには食べ過ぎないようにしてください。

ハチク（淡竹）、マタケ（真竹）があります。父母の里では、「モウソウもうどん」「ハチクはやでた」「マダケまだでん」と言われ、タケノコの採れる時期が少しずつれます。孟宗竹は大ぶりなタケノコで、しっかりとした歯ごたえがあります。淡竹は「淡」という漢字のとおり、皮の色が薄い赤紫色で細長いタケノコです。歯触りはシャキシャキと、あくが少ないのが特徴です。真竹はやや苦味があるのが特徴で、このタケノコが「番」と言われる事もあります。

タケノコは涼性で甘、微苦。咳嗽や黄色い痰がある時、また便秘 むくみがある時に用いられます。

info HEISEI IRYO GAKUEN

MIYABI FESTIVAL 2010

遊びに来てね!  
ミュージシャンライブもあるよ  
屋内外で盛りだくさん



29.APRIL

雅祭

## 関節の痛みがミルミルとれる！

家庭でできる結合織マッサージと関節マッサージ（単行本）



山田 光敏（著） ¥1,260

中高年になると、関節、とくにひざや足首が痛くなる人が多い。そんな人にむけて自宅で簡単に「痛み」を和らげ、症状を改善する方法を図解で紹介する一冊。また痛みを緩和するだけでなく、やせ体質づくりにも役立つ「簡単マッサージ」と「ストレッチ」をイラストで紹介。強い力は必要ないので、特に女性治療家にためになる著書。高齢の方でも安心して行えるマッサージ術を紹介。

専門書 治療院  
女性おすすめ  
ランキング

(2010年2月現在)  
【参】amazon

女性に人気!!  
医療関連書  
ランキング

成功する治療院・サロン経営  
口コミ1番店の作り方（単行本）

花谷 博幸（著） ¥1,575

按摩、マッサージ、指圧、鍼灸、整体の経営者は必読の書。患者の集め方、宣伝方法、接遇、室内のレイアウトなど、儲かるノウハウをわかりやすく解説する。著者は治療院を経営し、さらに全国の治療家に経営や治療法も指導しているため、著書では実例を豊富に紹介している。

「無病」な  
カラダのつくり方（単行本）

渡辺 佳子（著） ¥1,575

今、「経絡（けいらく）リンパマッサージ」が熱い視線を浴びている。著者は、いち早く東洋の知恵「経絡」と、西洋医学の知恵「リンパ」を結びつけ考えた人。本書は、これまで数多くのマッサージ関連の本を出版してきた著者が、新境地を開くべく著したもの。