Circular OSAKA

血液センターニュース

2016 Spring vol.287

Topics LEG CROSS運動にご協力をお願いします

マンガでわかる!! けんけつちゃんの献血リポート 輸血の歴史 後篇

ひろがれ 献血の輪！ 虹色音楽館♪

- プレゼントコーナー
- 健康レシピ おちゃのこ菜々『梅干しと菜の花の混ぜごはん』
- 血液センターからのおしらせ
- 編集後記

大阪府赤十字血液センター公式Facebookを開始しました 大阪府赤十字血液センター

虹色音楽館♪のメンバー

大阪府赤十字血液センター

日本赤十字社

人間を救うのは、人間だ。 Our world. Your move.

大阪府赤十字血液センターからの情報や、
血液にまつわる意外なお話をご紹介していきます。

Topics

LEG CROSS（レッグ クロス）運動にご協力をお願いします

LEG CROSS運動とは

平成27年10月末より全血献血にご協力いただく皆様を対象に、献血に起因する採血副作用（気分不良、吐き気、めまい、失神）の防止を目的に行ってもらう『下肢筋緊張運動』です。採血ベッドの上で足を交差した状態のまま、足の筋肉に力を入れることと緩めることを繰り返し行う運動です。この運動を繰り返すことで全身の血流が良くなり、献血に伴う副作用を予防する効果があります。

気分不良・めまいを予防するための 足（下肢筋）の運動

1. 足を交差し、つま先を伸ばして、5数える

2. つま先をゆるめ、5数える

×5

3. 足を組みかえ、同様に5回繰り返す
4. 採血開始からベッドを離れるまで、1～3を繰り返す

ポイント

両足の太ももの内側に力を入れる。
と同時に息を止めず、
お腹とお尻にも力を入れる！
献血車など足が伸ばせない場所では、
「力を入れる」だけでも効果あり！

このLEG CROSS運動は始まってまだ日が浅く、情報量が少ないですが、前年同月比の採血副作用件数は11月が約34.7%減、12月が約40.6%減となっております。今後さらに減少することを期待しています。

ひろがれ献血の輪！

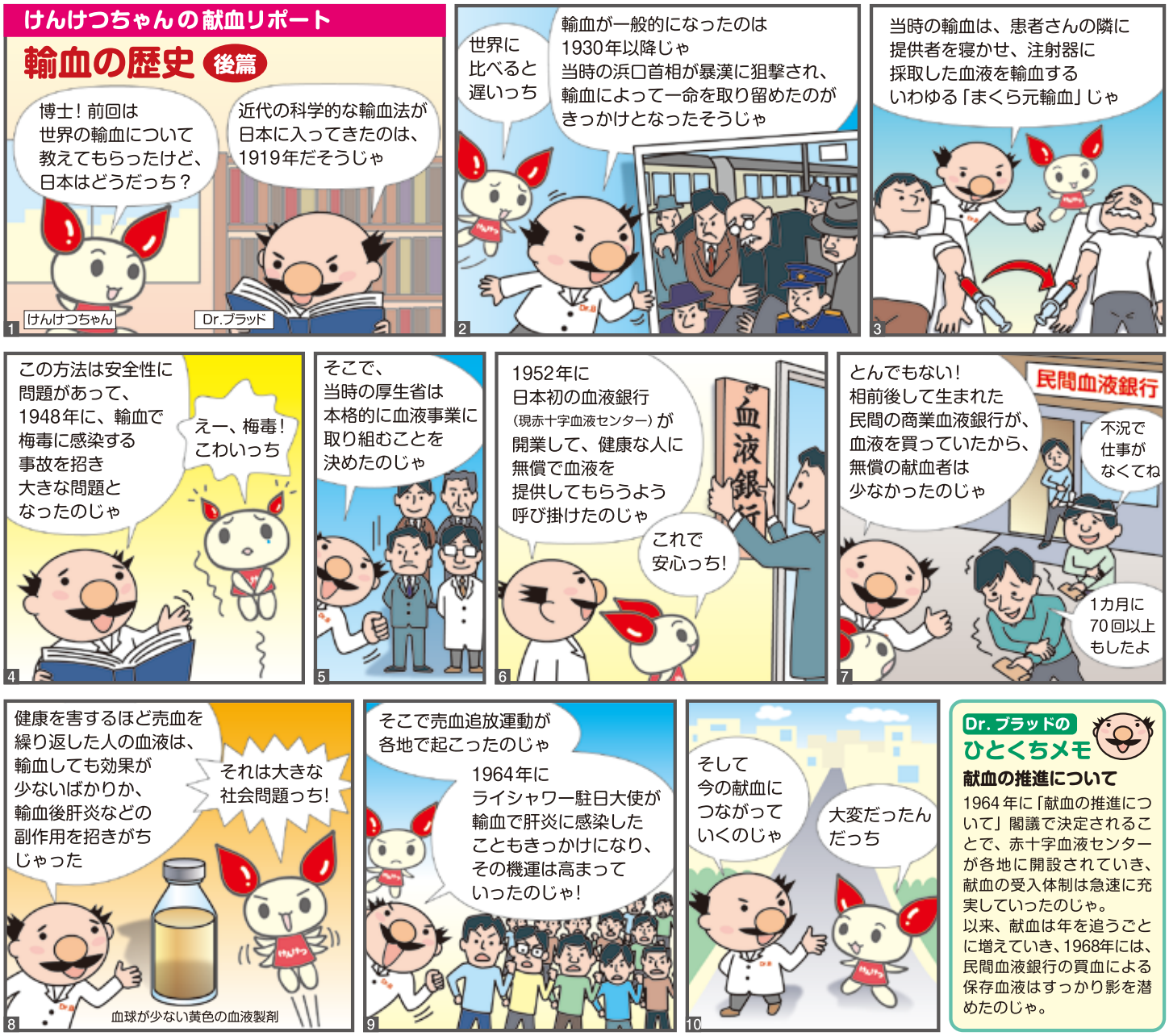
虹色音楽館♪ プロフィール

私たち 虹色音楽館♪ は大阪を中心に活動している音楽団体。
2015年より 献血啓発活動を中心にボランティア活動中。
メンバーの音楽ジャンルはバラバラですが、そんな私たちを繋げているものは「音楽」。
愛と平和と自由と平等を理念とし、音楽を通して社会とどう関わりあえるのか？を、いつも考えています。

HEART × BEAT COLLECTION
みんなで知ろう！献血のコト。

けんけつちゃんの献血リポート

輸血の歴史 後篇



Dr. ブラッドの ひとくちメモ

献血の推進について

1964年に「献血の推進について」閣議で決定されることで、赤十字血液センターが各地に開設されていき、献血の受入体制は急速に充実していったのじゃ。
以来、献血は年を追うごとに増えていき、1968年には、民間血液銀行の買血による保存血液はすっかり影を潜めたのじゃ。

献血活動

ファンの皆様と虹色音楽館♪のメンバーで、一緒に献血。
阪急グランドビル25献血ルームで献血に協力。

ライブ活動風景

メッセージ

他人に興味、関心がなくなってしまっている今、助け合いの愛もなくなってしまっているように感じます。
「献血」という「言葉」は誰でも知っていますが、その中身、大切さを知る機会はなかなかありません。
大切なことを自分が知っているのなら、隣の人に教えてあげることで「輪を広げる」そういった思いやりの行動が人から人へ繋がり、誰かの命を救うことに繋がると私達は信じています。
「知ること」が第一歩。私達の活動 HEART × BEAT COLLECTION !! を通じて一人でも多くの若者に献血のことを知ってもらえれば幸いです。

Present プレゼント クロスワード

クイズに答えてプレゼントをゲット!!

下記にあるそれぞれのヒントをもとに、タテ、ヨコのマスの1～10に入る言葉を導き出してください。ヒントを参考に、**A～Fに入った文字を並べ替えると**皆さんもよくご存じの言葉があらわれます。

●タテ

① 興味本位で騒ぐ○○○○
② 現金を英語で○○○○○
③ ボウリングで玉が溝に入ると○○○○
④ ○○○○○とは資格のこと
⑤ ハッケヨイで始まるのは○○○
⑥ 人の○○○も七十五日

●ヨコ

⑦ ♪○○○なぜ泣くの
⑧ ポテトチップの原料は○○○○○
⑨ 紫檀と書いて○○○と読む
⑩ 果汁100%の○○○○

1	2A	7	4	5
8B		3		
C			D	6
	9			
10E	F			

答え.（カタカナで）　○○○○○○○血液センター は日本初の血液銀行

抽選でグッズをプレゼント!

正解者の中から抽選で**20**名様に記念品をプレゼントします。
さらにその中の**1**名様にオリジナルストラップ7本セットを進呈します。

●けんけつちゃんボールペン
●ふくろオープナー&保存ストッパー
●ナースキティ爪磨き

●けんけつちゃんと近畿ご当地けんけつちゃん携帯ストラップセット

応募方法　ハガキに「クロスワード」の解答をご記入ください。当選者の発表は記念品の発送をもってかえさせていただきます。皆さまからいただいたご意見などは広報に活用させていただくことがありますので、ご了承ください。

応募締切　平成28年 6月30日 当日消印有効

※プレゼントにご応募いただいた際の個人情報は、上記の他、プレゼントの発送以外には使用いたしません。

①プレゼントクイズの答え
②住所、氏名、年齢、性別、職業
③このパンフレットを受けとった場所
このパンフレットのご感想・その他ご意見など

〒536-8505
大阪府赤十字血液センター
推進課

※住所は不要です。

健康レシピ おちゃのこ菜々

梅干しと菜の花の混ぜごはん

赤・黄・緑の彩りに食が進む
お手軽な混ぜごはん。
行楽のお弁当にもおすすめです。

材料（1人分）

- 梅干し……1～2個
- 菜の花……1/2束
- 卵……1個
- ごま……小さじ1
- ご飯……丼一杯分
- 塩……適量

作り方

1. ご飯にごまを入れて混ぜ合わせます。
2. 菜の花は塩を加えて茹で、水気を切った後に適当に切ります。
3. 梅干しは種を取り、細かく刻みます。
4. 卵は塩を加えて炒り卵にします。
5. 1に菜の花と梅干し、卵を加え軽く混ぜます。

栄養メモ〈梅干し〉　梅干しの酸っぱさのもとになるクエン酸は血液の流れを良くしたり、疲労回復に役立つ栄養素。殺菌効果にも優れ、お弁当に梅干しを入れるのは菌の増殖を抑えるためといわれます。

Information おしらせ

複数回献血クラブ「けんけつE倶楽部」会員募集中!!

「けんけつE倶楽部」では、メールで情報発信を行い、継続した献血へのご協力をいただくための会員を募集しています。

携帯から▶abo@kenketsu.jp
スマホ・パソコンから▶https://www.kenketsu.jp/

携帯からのご登録はこちら ▶▶

abo@kenketsu.jpか上のQRコードを読みとったアドレスへ空メールを送ってください。後から送られてくる返信メールのガイダンスに従ってご登録をお願いします。ドメイン指定をされている方は、kenketsu.jpの設定を行ってから登録してください。

【お問い合わせ先】
大阪府赤十字血液センター献血課
06-6962-7710
（平日9：00～17：30）

大阪府内の献血場所については下記のサイトでご紹介しています。

URL
http://wanonaka.jp/

携帯電話からはこちらへ ▼

URL
http://wanonaka.jp/mobile/

Editor's note 編集後記

節目の春は、特に体調管理が大切ですね。そこで栄養豊富な蜂蜜の豆知識を少し。

市販の蜂蜜には『純粋』『加糖』『精製』の3種類があり、『純粋』以外は栄養価が期待出来ないそうです。

純粋はちみつの見分け方は、結晶が付いているか、容器を逆さにするとキメ細かい泡が出るか等です。選ぶ時の参考にしてみてくださいね。

※ボツリヌス菌がいる可能性がある為、1歳未満のお子さんには蜂蜜を与えないように注意する必要があります。

大阪府赤十字血液センター
大阪市城東区森之宮2丁目4番43号