

# ここから<sup>PLUS</sup>

SPRING  
2016  
vol.10

『ここから(PLUS)』は、あなたの「ココロ」と「カラダ」に元気をプラスします。

ここからは学校法人 森ノ宮医療学園の登録商標です。

# 野田・玉川編

シリーズ「ひとあるき、まちさんぽ」第11回

「ハウス食品」とコラボ  
カラダにうれしいヘルシーレシピ「まろやかキーマカレー」  
こころ&からだに読むサプリ2「心身一如の漢方」  
自宅でかんたん！リラクシング「ストレッチ&ツボのはなし」  
ついに！ついに！インフォメーション

ここから<sup>PLUS</sup> Vol.10 2016年3月1日発行(季刊) 企画・発行/ここから編集委員会 〒537-0022 大阪市東成区中本4-1-8 森ノ宮医療学園専門学校内 ☎(06)6976-6889

0円



森ノ宮医療学園専門学校

鍼灸学科

柔道整復学科

森ノ宮医療学園専門学校主催

働く女性を応援する健康講座

## ここから<sup>PLUS</sup>カレッジ

女性限定

(通称:ここカレ)

2016年5月開講

自分のカルテを作っていながら、肩こりや冷え性などの悩みを解消していく、ココロとカラダに元気をプラスする連続セミナーです。

日程	5月11日(水)~7月20日(水)【隔週水曜日開催(全6回)】
時間	19:00~20:00(1講座:60分)
会場	ツイン21MIDタワー4F/松下IMPビル2F(大阪ビジネスパーク内) JR・京阪「京橋駅」徒歩5分/地下鉄長堀鶴見緑地線「大阪ビジネスパーク駅」徒歩1分
受講料	3,000円(全6回分)
定員	先着20名様
講師	朝倉 智仁(柔道整復学科教員)・由良 拓巳(鍼灸学科教員)

第1回	5/11	ツイン21MIDタワー4F	自分のカルテを作る“セルフメディカルチェック”
第2回	5/25	松下IMPビル2F	日本人に多い偏頭痛について
第3回	6/8	ツイン21MIDタワー4F	頭痛や肩こりに効果的な循環改善法
第4回	6/22	ツイン21MIDタワー4F	冷えは万病の元! 冷え性改善のポイント
第5回	7/6	ツイン21MIDタワー4F	身体サイクルを改善“家トレで体幹機能の向上”
第6回	7/20	ツイン21MIDタワー4F	腸活で便秘の悩みを解消

ここからカレッジ、オープンキャンパス、アロマコーディネーター資格取得講座(5ページ)ともに、お申し込みはコチラから

■電話 0120-98-1192 ■eメール cocokara@morinomiya.ac.jp

森ノ宮医療学園専門学校  
〒537-0022 大阪市東成区中本4-1-8 TEL:06-6976-6889 FAX:06-6973-3133



森ノ宮医療学園専門学校 2017年度 募集

# OPEN CAMPUS

個別相談  
随時受付中

同日  
AO入試開催!

2016年 5/15(日)・6/5(日)

午前の部 10:00~12:30(受付9:30~)  
午後の部 14:00~16:30(受付13:30~)

主なプログラム

- 鍼灸学科・柔道整復学科 ミニレクチャー&体験実技
- キャンパスツアー ●入試ガイド ●保護者向け説明会
- 奨学金・就職についての相談会 など

来校の方全員にプレゼントがあります。

●詳しくは、ホームページをご覧ください。

森ノ宮医療学園専門学校



### PRESENT

ココロとカラダに元気をプラスする「ここから(PLUS)」、いかがでしたでしょうか? アンケートにお答えいただいた方の中から抽選で10組20名様に、「木下大サーカスご招待券」をプレゼントします。

★プレゼントの応募は、こちらから。→→→→  
メールの件名を「サーカスプレゼント」としてお送りください。  
※当選の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。  
チケットは5月7日~6月13日の期間のみ有効となりますのでご注意ください。  
締切:2016年4月22日(金) cocokara@morinomiya.ac.jp



※アンケートは、今後「ここから(PLUS)」の誌面作りの参考にさせていただきます。氏名・住所・連絡先は、プレゼントの発送以外の目的には使用しません。

Q1:「ここから(PLUS)」をどこで入手されましたか?

- (1)鶴橋駅 (2)生駒駅 (3)鍼灸院・整骨院 (4)飲食店など (5)さんぷらわあ (6)アサヒビール吹田工場 (7)ダイレクトメール (8)その他( )

Q2:どの企画が興味深かったですか?

- (9)ひとあるき・まちさんぽ (10)カラダにうれしいヘルシーレシピ (11)こころ&からだに読むサプリ (12)ストレッチの話 (13)ツボの話 (14)いいこと・いいもの・インフォメーション (15)特になし

Q3:読まれた感想はいかがでしたか?

- (16)大変おもしろかった (17)まあまあおもしろかった (18)普通 (19)それほどおもしろくなかった (20)おもしろくなかった

Q4:ご意見などありましたらお書きください。 ※Q1~Q3は番号でお答えください。

特別協賛  
森ノ宮医療学園

南港の海、風、空を感じながら、岸壁を走ろう!

## テレビ大阪 春の南港ファミリーマラソン 2016

© Takafumi Sakamoto / Television Osaka

4月24日(日) [雨天決行]

「海」をテーマにした  
コスプレ・仮装ランもOK!

家族や友人、職場仲間とのチームでフルマラソンの距離を走るのもあり。1人で10km走るのもあり。さわやかな潮風の中を軽快に駆け抜けてみませんか?

【開催場所】  
大阪南港ATCピロティ広場からO's岸壁の1km周回コース

【競技種目】  
・個人10kmまたは5kmの部  
・小学生1kmの部  
・リレーマラソン 42.195kmの部

●お問い合わせは  
テレビ大阪 事業局事業部  
06-6947-1912 平日10:00~18:00  
※都合により、内容など変更になる場合がございます。  
お申し込み方法など、詳しくは公式ホームページでご確認ください。  
[http://www.tv-osaka.co.jp/family\\_marathon/](http://www.tv-osaka.co.jp/family_marathon/)

春の南港ファミリーマラソン



●主催:テレビ大阪

ストレッチなどでランナーをサポート!

# 野田・玉川編

ひとあるき、まちさんぽ 11

## 市場でもにぎわう街は、情熱にあふれていました。

人が歩くと出会いが生まれます。ちよつと、そままで、ひと歩きして、まち散歩。第11回は、大阪市中央卸売市場がすぐ近くにある、野田駅・玉川駅周辺を歩きました。



**「最高品質のコーヒー」を飲んでほしい。**  
 A JR大阪環状線に沿って福島方面に向くと、香ばしい香りに誘われます。ドイツ語で「大きな駅」という意味の **CAFE BAHNHOF (カフェバーンホーフ)** は、日本ではまだ馴染みの少ないスペシャルティコーヒーの専門店。店長の安部龍さん(右)をはじめ、スタッフ全員がコーヒーマイスターの資格を持ち、さらにコーヒー豆の等級を決める「Q GRADER」の資格を持つ方もいるので、味や香りのニュアンスを伝えると、自家焙煎した豆の中から好みにあったコーヒーを選んでもらえました。(ブレンド600円、カルティナイナルシユニツテ450円)

**やさしくてヘルシーな、おかあさんの味。**  
 B 地元の方で賑わう新橋筋商店街の一角にある **湯葉と豆腐の店 豆腐** は、元々50年以上の歴史を持つ豆腐屋の、いわゆるアンテナショップ。豆腐や惣菜の販売だけでなく、お昼には店内でランチをいただくこともできます。店を切り盛りしている石坂綾子さん、上野智美さん、母娘を中心に家族で考案されたメニューは、こだわりの豆腐や店頭で引き上げている自家製湯葉を使い、出汁にもこだわったやさしい味。ほんのり漂う大豆の香りには、ほつと心が和む店でした。(湯葉丼800円)

**ナンが大好きで始めたインド料理屋さん。**  
 C もう一度JR大阪環状線の高架下に戻ると、今度はスパイスのいい香りが。 **インディアン ダイニング ダルシャナ** は、オーナーの藤岡美奈子さんが京都で食べたインドシネのナンを気に入って5年前にオープンした店。そんなナンのランチはもちろんですが、今回お訪ねしたのは珍しいバスマティ米を使ったインドの炊き込みご飯「ビリヤニ」のランチ。本場のスパイスを使い、でも日本人向けにアレンジしてあるので、毎日でも食べたくなります。(チキンビリヤニ+ミディウムサラダ+ミニチャイセット1,140円、マンガローラッシュ+1,100円、自家製ヨーグルト+50円(ランチタイム限定))

**みんなが集まるバルの満を持したランチ。**  
 D 同じ高架下でもう少し駅寄りにある **BAR ca ALE (バル・カ・エル)** は、夜になると地元のみならず多くの人が笑顔で集まる陽気なスペインバル。「おいしー」と思われる程の提供しています。「す」というオーナーの榎田陽輔さんがこの春からリクエストに応じて始めたランチは汁なし担々麺(780円)。自家製の甜麺醬をベースにしたタレにネギとセロリ、大葉をトッピング。見た目以上にボリューム満点なのでお腹ペコペコでもきつと満足させてくれます。

**野田の街に愛されるフランス料理を。**  
 E 新橋筋商店街の西側、広い通りに面している **Duce mix Kitchen (デュースミックスキッチン)** は昨年10月にオープンしたばかり。1階がペーカリー、2階がピストロになっていきます。その2階を任されている小濱裕一郎さん(右端)は、フレンチ一筋13年の新進気鋭シェフ。「ランチは基本的に日替わりで、シンプルで飽きのこない味を見た目の美しさにもこだわっています」とのこと。今後はペーカリーのシエフとコラボしたメニューにもチャレンジしていくそうです。(日替わりランチBコース(スープ+前菜+メイン肉or魚+パン)食べ放題+コーヒーor紅茶)1,620円)



**野菜がたっぷり摂れる、健康的なお鍋。**  
 F JR野田駅の少し南側にある **草鍋えんや** は堺にある名店の姉妹店。オーナーの月川幸子さん(左)が7年前にその味に惚れ込み、本家から唯一のれん分けを認められた店です。メインとなる葉っぱ系の青野菜は、季節によって異なりますが、契約農家などから仕入れた6種、13種類をどろどろで頂いて、これを鶏ガラと野菜で作った秘伝のスープで、最後はラーメンシメ。大皿のおぼんざいや楽しい会話で心もお腹もいっぱいになりました。(草鍋1,800円(税別))

**気軽に食べてほしい、ジャポイタリアン。**  
 G 再び高架下に戻る頃、明るい照明に招かれて入ったのが **La Cucinella Due (ラクチネッラドゥエ)**。新福島で人気のあるイタリアンの店が、もっと気軽に味わってほしい」とのコンセプトで約1年前にオープンした2号店です。本店のシエフが絶対な信頼を寄せている森岡秀幸さん(中央)は、ソムリエの資格も持っている一方で、本店の味を受け継ぎながらもワインに合う自分らしいメニューも考案中とのこと。特に野菜を中心とした料理はキラリと光っていました。(前菜3種盛り合わせ500円(税別))

**ぬくもり感のある店内で名物料理を。**  
 H そのまま環状線沿いを福島方面に歩くと見えてくる、木を基調とした外観の店が、この場所でもうすぐ5年になる **旬彩酒場げんげん** です。店主の菅好次さんが「自分がおいしいと思う居酒屋をやりたい」とオープン。店内も木のぬくもり感を大切にしたいとつらえになっています。メニューは豊富ですが、中でも出身地・高槻のB級グルメを独自にアレンジした「げんげん名物げんげんギョーザ(フーメル、480円(税別))」が一番人気。季節のイベントでも盛り上がる楽しい店でした。

**文字通り、季節の移ろいを大切にした店。**  
 I 環状線から少し北側に入った住宅街にある、まさに隠れ家的な佇まいの **四季おりおり**。店主の中津亮さんは割烹や日本料理屋、寿司屋など様々な店で修業を重ねた後、4年前に独立して開業しました。お酒に合う和食の二品料理が中心ですが、予約すれば鍋料理でも大丈夫。出汁にはとびきりこだわっていて、カツオとマグロのオリジナルブレンドだそう。「食材本来の味を楽しめて、しかも安心な味を心掛けています」とやさしく微笑んでいました。

駅の発車ベルでも市場をテーマにしている野田、そして玉川は、熱意にあふれている人たちが、数多く腕をふるっている街でした。機会があれば、ぜひ訪ねてみてください。

- 今回訪れたお店はこちら!
- A CAFE BAHNHOF (カフェバーンホーフ)**  
 大阪市福島区吉野1-14-8 TEL. 06-6449-5075  
 11:00~19:00 不定休
  - B 湯葉と豆腐の店 豆腐**  
 大阪市福島区吉野2-3-13 TEL. 06-6444-5888  
 【販売】10:00~18:30 【ランチ】11:30~14:00  
 日・祝休
  - C インディアン ダイニング ダルシャナ**  
 大阪市福島区吉野2-1-10 TEL. 06-6449-8777  
 11:00~22:00 (L.O.)  
 【ランチタイム】15:00まで 火休
  - D BAR ca ALE (バル・カ・エル)**  
 大阪市福島区吉野3-1-40 TEL. 06-6467-5003  
 11:30~14:00/17:30~24:00 (L.O.23:30) 日休
  - E Duce mix Kitchen (デュースミックスキッチン)**  
 大阪市福島区吉野2-13-10 Duce mixビルディング2F  
 TEL. 06-6110-5378 【ランチ】11:30~14:00  
 【カフェ】14:30~17:00 【ディナー】17:30~23:00  
 (コースL.O.21:00、フードL.O.22:00、ドリンクL.O.22:30)  
 【ペーカリー】18:00~19:00 月休(祝日は翌火休)
  - F 草鍋えんや**  
 大阪市福島区野田3-15-10 KAITOビル1F  
 TEL. 06-6462-4007 17:00~23:30 不定休
  - G La Cucinella Due (ラクチネッラドゥエ)**  
 大阪市福島区吉野2-1-24 TEL. 06-6445-5451  
 12:00~14:00 (L.O.) / 17:30~23:00 (L.O.22:00) 月休
  - H 旬彩酒場げんげん**  
 大阪市福島区吉野2-3-1 野中ビル1F  
 TEL. 06-6443-0501 【平日】18:00~29:00  
 【日・祝】18:00~24:00 月休
  - I 四季おりおり**  
 大阪市福島区吉野2-8-10 TEL. 06-6441-3120  
 17:30~26:00 不定休

〜ドクター新谷 卓弘が贈る〜  
**ココロ & からだ** に  
**読むサプリ** part 2

前回、青年性扁平疣贅という顔一面に咲いたイボに、ヨクイニン（ハトムギのこと）が劇的に効いたという話をしました。今回は腹部膨満がよくなった学生さんについて紹介します。

患者さんは24歳の学生さんでした。もともと便秘傾向と生理痛の強い方で、桃核承氣湯という便秘と末梢循環を改善させる漢方を内服していました。ある時、お腹が張り、ゲップが1週間前からしきりにでるため椅子にすわって勉強できないと訴えて来られました。

学生さんにとっておちついて座れないことは、試験前でもあり死活問題です。腹診しましたところ、お腹の中にガスがたまり、パンパンの状態でした。腹部レントゲン写真（左側の写真）では、胃や小腸、大腸にいたるまでガスが充満していました。幸い腸閉塞ではなかったため、お腹の膨満を軽減する芍薬の入った四逆散と、気の滞りを改善する香附子と紫蘇のはいった香蘇散を処方しましたところ、1週間後には腹満が減り、無事に試験を受けられました（右側の写真）。



**新谷 卓弘** (医学博士)  
 1983年3月 富山医科薬科大学 (現・富山大学) 医学部卒業  
 1995年10月 富山医科薬科大学 和漢診療学教室 医局長  
 1997年4月 神戸百年記念病院 和漢診療科 医長  
 2002年4月 近畿大学 東洋医学研究所 教授  
 2011年4月〜 森ノ宮医療大学 保健医療学部 鍼灸学教授  
 森ノ宮医療学園附属みどりの風クリニック 兼務

# 心身一如の漢方

〜腹部膨満のため座れない〜

この学生さんは心配性で、噛みしめ癖があり、唾液がたくさん出るため、空気も一緒に飲みこんでいたようです。漢方内服後、不安感が薄れ、噛みしめ癖が軽減して症状が改善しました。

私が経験した青年性扁平疣贅はヨクイニンを内服して3日目に症状が改善しましたし、今回のケースでも1週間以内に改善しました。西洋薬と比べて、漢方薬の効き目は穏やかで治るまでに時間がかかると思われがちですが、薬が患者さんの体質に合った場合、このように即効性があります。慢性疾患でも漢方薬が合うか合わないかは1〜2週間もあればわかります。ぜひ一度お試しください。



黒くみえるところに空気が貯留  
 腹満とゲップで試験勉強にも支障をきたしました

四逆散と香蘇散の内服が7日間経過  
 腸管内の空気貯留が軽減しているのがわかります

【著書】『心に効く漢方〜あなたの「不定愁訴」を解決する』(PHP研究所)  
 『最新情報 漢方』(NHK出版、共著)  
 『冷え症・むくみ、ホントなのウソの』(環健出版社) など

## 簡単アロマレシピ Spring

### 朝の脳を活性化するアロマ

「春眠暁を覚えず」春の朝はポカポカと心地よく、つい寝過ぎてしまいたいそう。気持ちを切り替えて、仕事に学校にと1日をスタートしなければなりません。そんな朝のサポート役として、脳を活性化し、モチベーションを高めてくれるアロマスプレーを活用しましょう。

☆おすすめの精油はこちら☆

- ペパーミント
  - ローズマリー
  - レモン
  - ユーカリ
  - バジル
- ☆使い方☆
- ① 20mlのスプレー容器に無水エタノール2mlを入れる。
  - ② お好みの精油を2〜3種類（合計12滴）組み合わせ、①に加え、よく振って混ぜる。
  - ③ ②に精製水18mlを入れてできあがり。

※オーデコロンのように香りをまとったり、手首やハンカチなどにスプレーしたりして、香りを吸入しましょう。  
 ※毎回よく振って使用してください。  
 ※病期治療中の方や妊娠中の方は医師や専門家に相談の上、使用してください。

## JAA日本アロマコーディネーター協会認定 アロマコーディネーター資格取得講座

1滴の精油がココロとカラダに働きかける作用はとてまバワフルです。アロマがもたらす「心地よい変化」を、ぜひ体感してみませんか？

【春期】4月16日(土)〜6月18日(土) (4月30日(土)・5月7日(土)休講)  
 【秋期】9月3日(土)〜10月29日(土) (10月1日(土)休講)  
 ●開催日時… 毎週土曜日/15:00〜19:00 ※開講日時は変更する場合があります。春期・秋期それぞれ8週連続開講(計32時間)  
 ●開催場所… 森ノ宮医療学園専門学校 ●講師… 森 美侑紀(医学博士)  
 ●定員… 1クラス25名(申込み受付順)  
 ●受講料… 12万円 ※認定受験料10,800円込み(教育ローンも使用できます)  
 ●申込締切… 【春期】3月25日(金) 【秋期】7月23日(土)

講座の特徴  
 アロマセラピー全般の基礎知識、精油の特徴、解剖生理学、クラフト作成などを学び、資格取得を目指します。プロスポーツ選手のアロマケアも行う講師から、日常生活での活用法だけでなく、医療やスポーツ現場で役立つ実践例も学べるお得な講座です。

●お申し込みは、お電話またはeメールで。●男性の受講も歓迎です。  
 ■電話 0120-98-1192 ■eメール cocokara@morinomiya.ac.jp



**森 美侑紀** (医学博士)  
 森ノ宮医療大学大学院 保健医療学研究科准教授  
 森ノ宮医療学園専門学校 柔道整復学教科員  
 日本アロマセラピー学会評議員  
 大阪エヴェッサ メディカルアロマトレーナー  
 著書『もっと身近にアロマセラピー メディカルから日常まで』(著者名: 森 広子)

森美侑紀先生の著書『もっと身近にアロマセラピー メディカルから日常まで』(著者名: 森広子、森ノ宮医療学園出版部刊)を抽選で5名様にプレゼントいたします。ご希望の方は、件名を「アロマプレゼント」として空メールをお送りください。  
 ※当選の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。  
 ◆締切: 2016年4月22日(金) cocokara@morinomiya.ac.jp



健康を意識されている、大阪の企業とコラボしたレシピをご提案!

## ヘルシー+まろやがキーマカレー

今回は、「ハウス食品」の塩分・カロリーオフのルーを使ったお手軽レシピです。



使ったのはこの商品!

- 材料(2皿分)
- ハウス ヘルシーオカレー 2皿分 (33g) (野菜の旨みまろやかタイプ中辛)
  - 鶏ひき肉 …………… 140g
  - (A)しいたけ …………… 2枚 (20g)
  - 玉ねぎ …………… 中1/4個 (50g)
  - じゃがいも …………… 60g
  - にんじん …………… 20g
  - ピーマン …………… 20g
  - オリーブ油 …………… 小1
  - 水 …………… 120ml
  - 麦ごはん(押し麦3割) …………… 300g
  - パセリ …………… 適量

### 作り方

- ① (A)の材料をそれぞれみじん切りにします。
  - ② フライパンでオリーブ油を熱し、鶏ひき肉とみじん切りにした①の具材を火が通るまで炒めます。
  - ③ 具材に火が通ったら水を加え、沸騰したらいったん火を止め、ルーを少しずつ振り入れて、溶けるまで混ぜ合わせます。
  - ④ 再び火をかけ、炒めながらとろみをつけます。
  - ⑤ 皿に麦ごはんを盛り付け、その上からカレーをかけたうえで、お好みでパセリを振ってください。
- ★野菜はお好みでアレンジしてもOK!その場合は水の出にくいものを選ぶとGOODです。

他にもレシピを紹介しています▶ <https://housefoods.jp/recipe/>

ちょっと、もも知り!

## ヘルシーオカレーがカラダにいい理由は?

生活習慣病の予防を目的とし、厚生労働省が2015年4月より1日の塩分摂取量の目標数値を改定。(男性:9.0g未満/日→8.0g未満/日、女性:7.5g未満/日→7.0g未満/日 ※健康な成人の場合) 本シリーズは、スパイスの香りを最大限に活かし、野菜や果実の旨みや旨みを付加することで、塩分やカロリー30%オフを実現! ※1皿あたり、ハウス食品「パーモントカレー」比1皿あたりの食塩の絶対量は1.4gと、WHO(世界保健機関)の減塩目標「5g/日」=1食平均値1.67gについても下回っているため、塩分やカロリーが気になる方でも、安心してカレー本来の香りや旨みをお楽しみ頂けます。

今回のレシピをご提供いただいた

## ハウス食品株式会社 大阪本社 に行ってきました!

近鉄奈良線河内小阪駅から徒歩5分。有名私立大学もある住宅街の中に、ハウス食品株式会社の大阪本社があります。この場所では1926年に工場として操業を開始し、1945年に本社機能を移管。そして2013年に現在の新社屋に建て替えたそうで、真新しさはまだ随所にうかがえました。

今回紹介した塩分オフカレールー開発の話は10年以上前から出ていたそうですが、「塩分オフ」と「おいしさ」の両立は困難を極めたそうです。それでも研究所の方々による風味レベル向上の努力の成果が実り、昨年8月により商品化に漕ぎ着けたので、思い入れもひとしお。「このおいしさを、ぜひ皆さんにも味わっていただきたいんです」と熱く話っていました。



●商品やレシピへのお問い合わせは…  
 ハウス食品株式会社 お客様相談センター  
 0120-50-1231 (月〜金9:00〜17:00、祝日を除く)

## PRESENT

今回、ハウス食品からは「ヘルシーオカレー(野菜の旨みまろやかタイプ) (香り高いスパイスタイプ)」をセレクトして、抽選で18名の方にプレゼントいたします。ご希望の方は、件名を「ハウス食品プレゼント」として空メールをお送りください。 ※当選の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。



締切: 2016年4月22日(金)  
 cocokara@morinomiya.ac.jp

自宅でかんたん!

# リラクシング

お手軽ストレッチでリフレッシュ!

## 「腰痛予防に効果的なストレッチング」

腰痛の原因はさまざまですが、腰を支える筋肉のバランスが崩れると、腰に負担が掛かり痛みの原因となります。太ももの前にある大腿四頭筋もそのひとつで、筋の短縮が腰痛の原因になります。大腿四頭筋を効果的にストレッチングして腰痛を予防しましょう。

森ノ宮医療学園専門学校  
柔道整復学科教員 伊黒 浩二



座る 寝る 手で持つ ボールを使う

基本的な大腿四頭筋のストレッチングですが、より効果的にするために、このストレッチングによって大腿四頭筋の上部にある大腿直筋をストレッチングすることができます。膝が曲げられないなど、この姿勢が難しくれば写真③④のように行ってください。

◆いずれの姿勢も、ゆっくり呼吸しながら、20秒〜30秒ほど続けます。※ストレッチングは、無理のない範囲で行ってください。  
■参考文献 戸山芳昭 他「図説 腰椎の臨床」メジカルビュー社(2001年) / 加賀谷善教 他「腰痛発生機序からみた運動療法の選択」スポーツトレーニング科学6(2005年)

# いいこと! いいもの! インフォメーション

ちょっと耳寄りなニュースを集めました!

## MUSEUM

### 食べて良いもの、悪いもの。

麻疹とは「はしか」のこと。江戸時代には麻疹による死者が多く、13回の大流行が記録されており、1862年の大流行では江戸だけで24万人の死者が記録されているそうです。現在と違って命にかかわる流行病だったため、予防方法や養生法が記された錦絵が数多く作られました。



麻疹能毒合戦図 一光斎芳盛画 1859年 (37.5×74.5cm) (部分)

この図は、食べて良いものと悪いものが戦っている様子が描かれています。赤枠で名前が書かれたものは悪いもので、「あきも毒成(どくなり)」「玉子の入道(にゅうどう)」などがあります。反対に、白枠で記されたものは食べて良いもの。左上方には、りびよう(痢病)、大ねつ(熱)、かくらん(霍乱)などの症状が妖怪の姿で描かれています。作者である「一光斎芳盛」は、浮世絵師・歌川芳盛(1830~1885年)の号です。

はりきゅうミュージアム  
大阪市東成区中本4-1-8 森ノ宮医療学園専門学校3F(受付2F)  
TEL:06-6976-6889  
【開館時間】月~金/13:30~18:30 ※休館日は休館 【入館料】無料  
http://www.harikyumuseum.com/

## MOVIE

### 「怪しい彼女」と「あやしい彼女」

オードリー風のファッションが似合う、キュートな20歳の主人公・ドゥリ。でも中身は70歳、強烈キャラクターのマルスン。口を開けば訛りや毒舌が飛び出します。



Blu-ray & DVD 発売中

「怪しい彼女」 監督:ファン・ドンヒョク  
出演:シム・ウンギョン、ナムニ、ジニョン(B1A4)、イ・ジヌク ほか  
配給:CJ Entertainment Japan  
公式サイト <http://ayakano-movie.com/>

「あやしい彼女」 監督:水田伸生 脚本:吉澤智子  
出演:多部未華子、倍賞美津子、要潤、小林聡美 ほか  
●2016年4月1日(金)全国公開  
配給:松竹株式会社  
公式サイト <http://ayakano.jp/>

韓国映画「怪しい彼女」は、韓国がまだ貧しかった時代に夫を亡くしてひとりて子供を育ててきたマルスンが、ふとしたことで20歳の頃の姿になり、思い通りに生きられなかった人生を取り戻すお話。主演のシム・ウンギョンさんのはじける魅力と歌唱力で、865万人(なんと韓国国民の1/6)を動員しました。この作品が、日本では多部未華子さん主演の「あやしい彼女」としてリメイクされ、この春公開されます。韓国版も日本版も、20代と70代の主人公を演じるのは、「当代の名女優」たち。この競演をDVDと映画館で見比べることができるのが楽しみです。また、舞台が日本になることで、ストーリーがどのように展開してゆくことになるのか?これもまた見どころです。

## CIRCUS

### 世界最大級の大スベタクル 木下大サーカス 大阪花博公演

●2016年3月12日(土)~6月13日(月)  
休演日:毎週木曜日と3/16(水)・4/13(水)・5/6(金)・5/18(水)は休演、5/5(木・祝)は開演  
●大阪市鶴見区 花博鶴見緑地 特設会場

創立114周年。年間120万人を動員し、世界を感動させた「木下大サーカス」が、さらに進化して4年ぶりに大阪に上陸。魔法の赤い大テントで繰り広げられる、夢と勇気と感動にあふれた熱き挑戦者たちの奇跡のステージ。「奇跡のホイライオン世界猛獣ショー」をはじめとする迫真のライブ芸は迫力満点です。



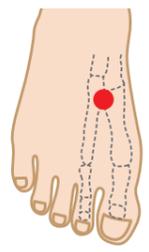
## ここに効く! このツボ。

森ノ宮医療学園専門学校  
鍼灸学科教員 西田 隆

## 「イライラに効果的なツボ」

いよいよ、春が近づいてきました。この冬は暖冬と思えば最後に厳しい寒さが訪れ驚きましたね。季節の変わり目は体調を崩しやすく、さまざまな不調が出やすいので油断は禁物です。東洋医学では春はイライラの季節といわれています。「ちょっとしたことでもイライラして、落ち着かない日々が続く」と思われる方は少なくないと思います。そこで今回は、日常のイライラを和らげ、清々しい気分を送るためのツボをご紹介します。

### 【太衝】



足の母指と第2指の間を手の指で撫上げ、指が止まる場所。入浴後、親指でゆっくりと押してみてください。

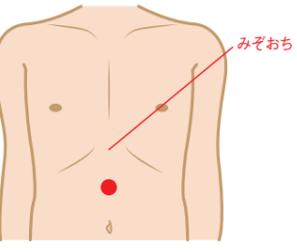
### 【百会】



両耳を結ぶ線の頭頂部中央

左右の耳を前に折り、耳の上のできた左右の角を結ぶ線の中間点のところ。いつでも、ひとさし指で刺激してみてください。目もスッキリしてきます。

### 【中腕】



みぞおちとおへその中間点。ひとさし指から薬指にかけて広く、ゆっくりと押ししてみてください。リラックス効果も期待できます。

◆いずれのツボも、10秒程度、ジワッと感じられるくらいの強さで1日数回押してみましょう。