

ここから PLUS から

SUMMER 2016 vol.11

『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。

福島編

シリーズ「ひとあるき、まちさんぽ」第12回

「向井珍味堂」とコラボ
カラダにうれしいヘルシーレシピ「きな粉アジアンココナッツ」
こころ&からだに読むサプリ2「心身」如の漢方
自宅でかんたん！リラクシング「エクササイズ&ツボのはなし」
ふじふじもの・インフォメーション

ここから PLUS から Vol.11 2016年6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の内 ☎(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

OPEN CAMPUS

2017年度 募集
個別相談
随時受付中

7/10(日)・7/24(日)・8/7(日)・8/21(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。

各学科体験授業のご紹介

7/10日

鍼灸学科

鍼灸師への第一歩!

鍼灸師になるための勉強や実技はどのように授業で行うのか? 本校の取り組みについてご紹介します。

柔道整復学科

柔道整復師の仕事をもっと知ろう!

柔道整復師の仕事とはどんな内容でしょうか?活躍するフィールドが変わっても変わらない、手技の大事さを体験授業で学びます。

7/24日

鍼灸学科

いろんなモノに鍼をしてみよう!

果物や野菜を使って鍼を刺す疑似体験をしてみませんか?鍼先から伝わってくる感覚は…骨に当たった?!

柔道整復学科

柔道整復師の技を見せる

包帯や三角巾、テーピングなど、骨と筋肉に精通した柔道整復師だからこそ極められる技。体験授業でその技に挑戦してみませんか?

8/7日

鍼灸学科

鍼灸師への第一歩!

鍼灸師の免許を取ると、どんなフィールドで活躍できるのか?本校卒業生の活躍をみてみましょう。

柔道整復学科

スポーツに関わる柔道整復師とは

スポーツ現場でも必要とされている柔道整復師。スポーツトレーナーとして実際にチームに帯同している教員から、活動内容について聞いてみましょう。

8/21日

鍼灸学科

トレーナーとしての鍼灸師

陸上日本代表の元トレーナーである松下鍼灸学科長に、スポーツ現場における鍼灸師の役割を聞いてみましょう。

柔道整復学科

柔道整復師と骨との関わり

身体にはいくつ骨があるかご存知ですか?そのすべての骨を学習することで、骨のスペシャリストとなる柔道整復師。講義内容を体験授業で学びます。

一般公開講座のお知らせ

オフィスでできるセルフケアレッスン ツボ講座 【講座はすべて1回完結】

6/14(火) 18:30~19:30

お腹弱っていませんか?もっと元気に梅雨を乗り切ろう!

なんだか最近お腹の調子が良くない…。雨の続くこの時期をもっと元気に過ごしたい方へオススメ。

7/26(火) 18:30~19:30

クーラー病から身を守る!

エアコンの冷風によって身体が冷えすぎて起こる頭痛や肩こり、むくみなどを未然に防ぐ対策です。

開催場所
森ノ宮医療学園専門学校
定員
各回先着20名様
受講料
1,000円
うれしいおみやげ付き!

ツボ講座に参加ご希望の方は、講座名・お名前・お電話番号を添えて、電話またはeメールにて下記までお申し込みください。

オープンキャンパス、一般公開講座、ウェルエイジング講座(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



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5組10名様に、映画「ルドルフとイッパイアッテナ」試写会ご招待券をプレゼントします。

●7月30日(土) 16:30 開場/17:00開映 ●大阪商工会議所
2016年8月6日(土) 全国東宝系劇場で公開 提供:東宝株式会社

★プレゼントの応募は、こちらから。→→→

メールの件名を「試写会プレゼント」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。

締切:2016年7月15日(金) cocokara@morinomiya.ac.jp



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) さんふらわあ (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) エクササイズの話 (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。

※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。

福島編

ひとあるき、まちさんぽ 12

名店がしのぎを削る街は、ホンモノ揃いの街でした。

人が歩く出会いが生まれます。ちょっと、そこまで、ひと歩きして、まち散歩。第12回目は、最近人気の店や話題の店が自押しの福島駅周辺を歩きました。



野菜は農家から直接仕入れてます!

テイクアウトできるケーキは毎日20種類!

ひとつひとつ丁寧に、がモチモチです!

デラス席もある落ち着いた雰囲気ですよ!

スタッフのおモチでなしモチ自慢です!

中国のおいしい料理を、自分流に表現。

国道2号線を北に渡ると、2015年8月にオープンしたばかりの**中国料理 六徳 恒河沙**が、オーナーシェフの富永宗秀さんは、ホテルなどを経て有名店「酒中花 空心」で修業。店名もその時の店主・大沢広晃さんが「六徳は小数の、恒河沙は非常に大きい数の単位で、細かいところに気を配りながらも大きく幅広い店」と命名してくれたそうです。その名の通り、自身が美味しいと思う中国料理の良さをさらに自分流の表現で提供。本場に近い味が楽しめるので、ランチで人気の麻婆豆腐定食(900円)も山椒がピリリと効いて、爽やかな辛味が楽しめます。

食が乱れている今だから、先々まで考えた食事を。

一気に北に行くと、JR神戸線の高架の手前で気になる看板を発見。食育シェフのこだわり料理 **kitchen buzz (キッチンバズ)** のオーナー! 岡本敦史さんは、帝国ホテルで修業後、産婦人科で調理を担当しているときに食育の大切さに気づき、もともと料理について考えなければと思うと、NPO法人食育インストラクター協会の一級を取得された敏腕シェフ。塩をほとんど使わず、時間をかけて野菜の出汁などのお旨みで味付けしてあるので、滋味深く毎日でも食べ飽きない料理がいただけます。(ふわとろ卵のおムラアイス、トマトクリームソース、サラダスープ、プチデザート付き、ランチのみ、850円)

故郷・和歌山の野菜で、安心・安全な料理を。

「入ル」から少し北側、やっぱり路地裏にある隠れ家的イタリアンが**ラクチネッラ・ディ・ヤマモト**。「オープンした10年前には、周りにはまだ何もなかったんですよ」とオーナーシェフの山本昌紀さん、礼子さんご夫妻。よくよく話をうかがえば、前号「野田玉川編」の時お世話になった「ラクチネッラ・ドゥエ」の本店でした。和歌山で農業を営んでいるシェフの両親宅から届いた野菜を中心に、素材の美味しさを活かした料理は、まるで二人の人格そのもののように心が安らぎました。(日替わりパスタランチセット/前菜、パスタ、パン、コーヒーまたは紅茶、1080円)

母は料理の師匠。その味を残したくて。

今回の散歩は、いま大阪でいちばん食が熱い街と言われている福島。ワクワクしながら出かけました。まず訪れたのは、国道2号線より南にある**入ル**。オーナー!山崎さん(右)の名前と「路地に入る」からネーミングされたそう。鶴橋の名店「韓味」の姉妹店なので、ランチでも人気を集めているのは参鶏湯(サムゲタン)定食(1000円)。丸鶏の中に餅米を詰め、スープで煮込んで塩コショウだけで味付け。韓国宮廷料理の流れを汲んでいるので、とてもやさしい味わいです。「五味五法の考えに基づいて、彩りにも気を遣っています」という目にもきれいな料理でした。

故郷・和歌山の野菜で、安心・安全な料理を。

「入ル」から少し北側、やっぱり路地裏にある隠れ家的イタリアンが**ラクチネッラ・ディ・ヤマモト**。「オープンした10年前には、周りにはまだ何もなかったんですよ」とオーナーシェフの山本昌紀さん、礼子さんご夫妻。よくよく話をうかがえば、前号「野田玉川編」の時お世話になった「ラクチネッラ・ドゥエ」の本店でした。和歌山で農業を営んでいるシェフの両親宅から届いた野菜を中心に、素材の美味しさを活かした料理は、まるで二人の人格そのもののように心が安らぎました。(日替わりパスタランチセット/前菜、パスタ、パン、コーヒーまたは紅茶、1080円)

母は料理の師匠。その味を残したくて。

今回の散歩は、いま大阪でいちばん食が熱い街と言われている福島。ワクワクしながら出かけました。まず訪れたのは、国道2号線より南にある**入ル**。オーナー!山崎さん(右)の名前と「路地に入る」からネーミングされたそう。鶴橋の名店「韓味」の姉妹店なので、ランチでも人気を集めているのは参鶏湯(サムゲタン)定食(1000円)。丸鶏の中に餅米を詰め、スープで煮込んで塩コショウだけで味付け。韓国宮廷料理の流れを汲んでいるので、とてもやさしい味わいです。「五味五法の考えに基づいて、彩りにも気を遣っています」という目にもきれいな料理でした。

- 今回訪れたお店はこちら!
- A 韓国食堂 入ル(イル)**
大阪市福島区福島3-8-10 TEL.06-4256-6910
【ランチ】月～金11:30～14:00(L.O.13:30)
 - B ラクチネッラ・ディ・ヤマモト**
大阪市福島区福島2-10-12 TEL.06-6451-5454
12:00～14:00(L.O.)/17:30～22:00(L.O.)
月・第4日休
 - C 中国料理 六徳 恒河沙(リットクゴウガシヤ)**
大阪市福島区福島5-15-2 Yoshikawa.Bld 101
TEL.06-6454-3696
11:30～14:30/18:00～23:00(L.O.22:30) 日休
 - D 食育シェフのこだわり料理 kitchen buzz(キッチンバズ)**
大阪市福島区鷺洲2-15-32 TEL.06-6454-2030
11:30～15:00(L.O.14:30)/17:30～23:00(L.O.22:00) 日休
 - E sweets bar parc(スイーツバル パルク)**
大阪市福島区福島5-15-6 あしやビル1F・2F
TEL.06-6136-8257 11:30～23:00(L.O.22:00)/
日18:00まで(L.O.17:00) 月休(祝日の場合は翌日休)
 - F そば切り からに**
大阪市福島区鷺洲2-11-26 TEL.06-4796-2286
11:00～14:00/17:00～20:30 木・第4水休
 - G マルジー餃子**
大阪市福島区福島5-6-6 TEL.06-6454-0702
11:30～14:00/17:00～22:30(L.O.) 日休
 - H 蕎麦料理 お酒 藤乃**
大阪市福島区福島3-9-10 TEL.06-6456-2400
11:30～14:00/17:30～22:30(L.O.) 日・祝休
 - I 我流総本家**
大阪市福島区福島7-2-8 TEL.06-6453-4040
【月・火・水・土】17:00～24:00(L.O.フード23:00、
ドリンク23:30)【日】17:00～23:30(L.O.フード22:30、
ドリンク23:00) 水休



牛肉以外にもこだわりの鶏肉や豚肉もお塩で!



シメのおそばはつけ麺風!



ビジネススマイルはニンニク抜きも用意しています



こだわりの日本酒や一品もあります!



シンプルさの中で、おいさを追求しています。

福島で昔から人気のある聖天通商店街をずっと奥まで進んだところにある**そば切り からに**。「実は元々カーブアーだったんですよ」と笑う店主の橋本潔さん。その後、お父様の知り合いでもある大阪・枚方の名店「天笑」で6年半半修業したのち、2004年に独立。「そばは食べ物として最も素朴なもの。今でも水加減をびたつと合わせるのにはなかなか難しいんです」と語るものの、自家製粉したそば粉を使った打ちたての細切り(850円)はまさに絶品。「そばはお出しした瞬間が命。その儚さを味わってください」とのことでした。



※文中の価格は、すべて消費税込みです。

~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

毎年4月1日を迎えると、忘れられない出来事を思い出します。
 今から16年前の2000年4月1日のことでした。六甲山ショートコースにてゴルフをした帰り道、ある交差点で前方に右折ウィンカーを出しながら10トン山積みのトラックが停車していました。その左側の直進路を通過しようとしたところ、いきなりトラックが進入してきたため、交差点でトラックとコンクリート壁にはさまれるという事故に遭遇したのです。
 車は前輪がもげ落ち自力走行不能となりましたが、幸いなことに私はかすり傷ひとつない状態で済みました。ところが、翌々日の外来診察中、患者さんとお話をしている時にはなんの症状もなかったのに、患者さんが診察室から出て行かれたちょっとした間に動悸と顔の火照りを感じたのです。
 そこで、のぼせや動悸に使用する桂枝加竜骨牡蠣湯を3日間飲んだところ、かえって動悸が増え、呼吸もしにくい状態となりました。



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 鍼灸学科教授
 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
 ~忘れえぬ動悸と火照りの体験~

これは変だと思ひ、少し下痢気味であったこともふまえて半夏瀉心湯に変更したところ、1日で動悸と火照りが消失し、呼吸も便通も楽になりました。
 なぜ半夏瀉心湯が有効で、桂枝加竜骨牡蠣湯が無効であったかですが、両者の最大の違いは、「芍薬」の差でした。すなわち、急激なストレス後に動悸や火照り感が出現する場合、漢方医学では「氣逆」と診断しますが、この氣の流れをなおすのに「芍薬」が足をひっぱると推察したからです。
 その後、大地震で被災して敏感になられていた方々に芍薬が含まれていない漢方薬をお出したところ、気分がとても楽になった人々が多数おられました。あらためて漢方の即効性と相性の大切さを確信しました。



芍薬の花です。花の色はいろいろありますが、芽はまるで血のような真っ赤な色をしています。このため、芍薬は「氣」ではなく「血」に作用すると考えられてきました。

【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、ホントなのウソなの」(環健出版社)など

簡単アロマレシピ Summer
虫除けに効果的なアロマスプレー

蚊の攻撃が憂うつな季節がやってきました。市販の虫除けスプレーはベタついて苦手という方にも抵抗なく使っていたいただける、爽やかでサラッとした使い心地のスプレーです。天然精油を用いた虫除けスプレーで、夏を存分に楽しんでください。

- ☆おすすめの精油はこちら☆
 ●レモングラス(6滴) +
 ●ゼラニウム(6滴) + ペパーミント(3滴)

- ☆作り方☆
 ① 20mlのスプレー容器に無水エタノール2mlを入れる。
 ② 3種の精油を①に加え、よく振って混ぜる。
 ③ ②に精製水18mlを入れて出来上がり。
 ※毎回よく振って使用してください。
 ※肌に直接スプレーすると効果的ですが、敏感肌の方は衣類にスプレーするだけでも大丈夫です。白地のものには精油の色が付着する場合があるのでご注意ください。
 ※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。

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名様様にプレゼントいたします。ご希望の方は、件名を「アロマ本プレゼント」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7月22日(金) cocokara@morinomiya.ac.jp



心と体のキレイのために
ウェルエイジング講座のお知らせ

テーマ **アロマで始める「健やか美肌」の作り方**

肌老化の主な原因は「紫外線」「乾燥」「酸化と糖化」です。外側からのスキンケアのみでは肌老化を防ぐことはできません。お肌を老化させる外的・内的要因を知ることで、正しい対策をたてることができます。日常生活での対処法を学び、さらに皮膚細胞の成長を促し皮膚を軟らかく保つ精油を用いて、健やか美肌づくりを始めましょう。

実技 **美肌化粧水&フェイスパック作り**
 お肌の悩みに合わせた化粧水と、皮脂や汚れを吸着し肌を活性化させるクレイパックを作成します。アロマで作る基礎化粧品、「健やか美肌」の必需品です。

【開講日程】2016年7/29(金)19:00~20:30、7/30(土)15:00~16:30、8/6(土)15:00~16:30【講座はすべて1回完結】

【講師】森 美侑紀 【定員】各回先着30名様 【受講料】1,000円(材料費込み)
 【場所】森ノ宮医療学園専門学校

●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 柔道整復学科教員
 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)

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!

ほわっと香ばしい
きな粉アジアンココナッツ
 今回は、「向井珍味堂」のきな粉を使った、夏にうれしいスイーツのレシピです。



向井珍味堂
 マスコットキャラクター
 「NANAMI君」



ちょっぴり、もの知り

きな粉はなぜ、カラダにいいの?

大豆を皮ごと挽いて作るきな粉。最近ではさまざまな効能があると知られています。多く含まれている大豆イソフラボンは、抗酸化作用があるので血行を促進し、骨粗しょう症や更年期障害の防止にも効果的で、美肌効果やアンチエイジングにも最適とされています。サポニンという成分は血中や肝臓のコレステロールを減らす働きがあるので高血圧や糖尿病にも効果的と言われ、さらに食物繊維やビタミン・ミネラルを多く含んでいるので、便秘解消やダイエットにも役立つとされています。牛乳に入れたり、ヨーグルトにかけたり、普段からきな粉を食べると、健康的に過ごしましょう。



使ったのはこの商品!

材料(2人分)

- きな粉 大さじ3
- ココナッツミルク 250ml
- 牛乳 50ml
- 砂糖 大さじ3
- ゼラチン 5g
- 水 大さじ2
- ココの実 8粒

作り方

- ①ゼラチンを水に入れます。
 - ②鍋にきな粉、ココナッツミルク、牛乳、砂糖を入れ、泡立器で混ぜ合わせ、人肌程度に温まったらゼラチンを入れます。
 - ③よく混ぜたら、氷と水を入れたボウルに鍋ごと浸け、冷まします。
 - ④粗熱が取れたらお好みのカップに入れ、冷蔵庫で冷やし固めます。
 - ⑤固まったらココの実を飾ってでき上がり。
- ★お好みで黒蜜や生クリームをトッピングすると、カフェ風のスイーツとして楽しめます。

今回のレシピをご提供いただいた

**「株式会社向井珍味堂」
 に行ってきました!**

JR奈良線の加美駅にある株式会社向井珍味堂は創業約70年。きな粉、唐辛子、青のりなどをつくっている会社。「珍味堂」の名前から海産物を連想されることも多いですが、これは「他にはない、珍しいおいしい味のものを作る会社」という理念から名付けられたそうです。業務用が中心なのであまり店頭で商品を見かけませんが、関西で年間に製造されるきな粉のうち、なんと6~7割の



シェア。しかも驚きなのが、約60種類ものきな粉を作っていること。私たちも和菓子やチョコレートなど、どこかで製品を口にしたことがあるか? 「原料を厳選し、品質第一で製造しているので風味は抜群ですよ!うちのきな粉は日本一です!」とレシピも手掛ける営業部の広報担当者さん熱心に説明していただきました。

PRESENT

今回、向井珍味堂からは「国産大豆100%きな粉」と「きな粉屋さんのきなこ豆」をセットにして、抽選で10名の方にプレゼントいたします。ご希望の方は、件名を「きな粉プレゼント」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7月22日(金)
 cocokara@morinomiya.ac.jp

自宅でかんたん!

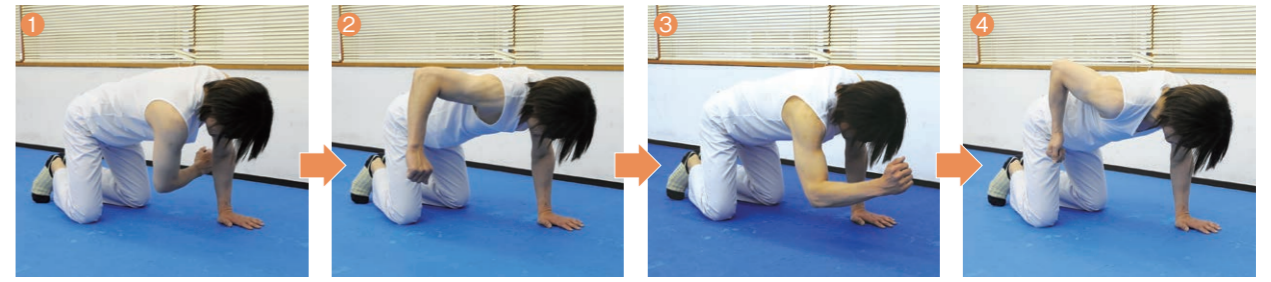
リラクシング

楽に継続できる エクササイズ

正しい姿勢をキープする 「背中トレーニング」

普段生活している中では、どうしても前かがみになって作業することが多いですね。これが原因で姿勢が悪くなっていくこともあります。今回ご紹介するのは、背中の筋肉を意識したトレーニングです。

森ノ宮医療学園専門学校
柔道整復学科教員 小笠原 孝嗣



- ①よつんばいになり、両手をついたまま肩甲骨を軽く寄せます
- ②片腕ずつ腕を上げます
- ③腕の方向を変えます
- ④上げたところでその姿勢をキープします

少し息を吐いてお腹に力を入れ腹圧を高めてください。そしてひじを曲げ、腕を身体の下にくぐらせます。

ひじを直角に保ちながら、真横に上げます。

次に前から後ろに引くように上げます。腕の位置を変えることで、より背中の筋全体を使うことができます。

いずれも腕を上げた状態で3秒くらいキープしましょう。

※この時に腰が反らないように注意。どうしても反り腰の方はドローインをして腹圧を高めてください。

※上げすぎて腰が反ったり、胴体が捻れたりしないように注意してください。

- 交互に行くと負荷がかりにくくなってしまいますので、片腕ずつ行うのがポイントです。
- 10回1セットずつが目安ですが、個人差がありますので、できる範囲の回数から行いましょう。

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

一分の間の、あつき心で、救命保全。



開花人情鏡 焼文 豊原国周 1878年 (36.5×25cm)

女性が背中にやいと(お灸のこと)をしている情景を描いた浮世絵です。背後に記された文章には、「親々の情けもあつき心より。良薬は口を酔くして進む灸も。其身のためと知るや知らずや。事に托して一寸遅れ。転ばぬ先の杖柱らと。頼むにこめた無欲心。病なくに自から好むは犬の歯に。かかる蚤より稀なり着直す衣紋を前。背に腹更る申包膏。おく歯で泣て一分の間。縫つ内を待つ神農艾。楚ならず鹿ならず速に救命保全の功を奏せん はせ河一嶺記」(原文のまま)と書いてあり、これは「日頃からお灸をしておく病気が知らずで元気に過ごせる」ということでしょう。

文中に出てくる「申包膏」は中国・春秋時代の楚の政治家で、楚の滅亡を忠義と熱意で救った偉人です。

作者の豊原国周は、天保6(1835)年～明治33(1900)年に活躍した絵師です。

はりきゅミュージアム Museum of Traditional Medicine
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 ※休校日は休館
【入館料】無料 <http://www.harikyumuseum.com/>

EXHIBITION

手塚治虫のヒロインたち ～可憐な少女から妖艶な美女まで～

日本のTVアニメ史上初めての女性主人公は1966年『魔法使いサリー』のサリーちゃん。「わあ、女の子のお話だ!」と心躍らせたものです。続いて1967年に登場したのが手塚治虫『リボンの騎士』。原作は1953年から雑誌で連載された、日本のストーリー少女漫画第1作です。主人公のサファイアは、男性にしか王位継承権がない国で王子として育てられた王女。戦い、成長するキャラクターであり、のちに初めての女王となりました。サファイアは2009年、手塚治虫が少年時代を過ごした兵庫県宝塚市より特別住民票の交付を受けました。

手塚治虫が生涯に描いた作品は700タイトル以上。この展覧会では、ヒロインたちにスポットを当て、初期の作品に描かれたロボットや異生物、『鉄腕アトム』のウランちゃんなど少年漫画のサブキャラクター、サファイアや『ふしぎなメルモ』など少女漫画の主人公、青年漫画の妖艶なヒロイン、そして『ブラックジャック』のピノコまで、時代や流行、作家の女性観を追いつつ紹介しています。また、約110点の直筆原稿などに加え、江口寿史、羽海野チカをはじめ18名の作家による手塚ヒロインのトリビュート作品も展示されています。



©Tezuka Productions

宝塚市立手塚治虫記念館
兵庫県宝塚市武庫川町7-65 TEL:0797-81-2970 ●開催中/6月27日(月)まで 【開館時間】9時30分～17時(入館は16時30分まで) 【休館日】毎週水曜日(祝日は開館) 【入館料】大人700円/中・高生300円/小学生100円(団体割引あり) ●詳しくは <http://www.city.takarazuka.hyogo.jp/tezuka/index.html>

MOVIE

「ルドルフとイッパイアッテナ」

小さな黒猫・ルドルフが成長する姿を描いたあの友情と感動のストーリーがこの夏映画に。

ひょんなことから大好きな飼い主にはぐれ、東京で暮らすことになった小さな黒猫・ルドルフ。街を牛耳っているボス猫・イッパイアッテナに出会い、さまざまな冒険を繰り返すことでノラ猫として成長していく姿は、私たちにたくさんの勇気と感動を与えてくれました。そんな物語が、この夏3DCGアニメで映画化されました。

原作は、1987年に発行されて以来、児童文学としてだけでなく大人にも高い人気を得ている、斉藤洋の「日本一有名なノラ猫」シリーズ。その名作を、映画「ポケットモンスター」シリーズで18年間メガホンをつとめる湯山邦彦と、3DCGアニメ[PAC-MAN and the Ghostly Adventures]の榎原幹典が監督。声の出演も、主人公・ルドルフには井上真央、ボス猫・イッパイアッテナに鈴木亮平、さらに古田新太や八嶋智人など個性的なキャストたちが登場します。人間以上に人間っぽい猫たちの、出会いと別れのストーリー。2016年夏、ぜひご家族であたたかな感動に出会ってください。



©2016「ルドルフとイッパイアッテナ」製作委員会

●企画製作:日本テレビ放送網 ●配給:東宝 ●2016年8月6日(土) TOHOシネマズ梅田、TOHOシネマズなんば ほか全国東宝系劇場で公開 3D/2D同時上映

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 南方 克之

「下痢の症状に効くツボ」

最近下痢の症状を訴える人が増えていると言われています。下痢は、大きく「急性の下痢」と「慢性の下痢」に分けることができます。「急性の下痢」は一過性のもので、薬の服用によって治ることが多いものです。それに対して「慢性の下痢」はなかなか治りません。慢性の下痢の原因には、暴飲暴食やストレス、身体の冷えなどがあり、これらは生活から見直す必要がある場合もあります。また鍼灸による全身治療もおすすです。ウイルスや細菌、内臓疾患の場合は一度専門医にかかる必要があるでしょう。下痢は何度もトイレに行かなければならなかったり、長時間トイレにいなければならなかったりと、非常に困った症状です。今回はそんな下痢の症状に対して応急処置的に効果のあるツボをご紹介します。

<p>かんげん 【関元】</p> <p>指幅4本分</p> <p>お腹にあるツボです。元気を養い、身体を温める力を養い、湿気からくる体の冷えを改善してくれるツボです。おへそから指4本分下に取ります。</p>	<p>てんすう 【天枢】</p> <p>指幅2~3本分</p> <p>お腹にあるツボです。内臓全般の働きを活性化させるツボです。下痢だけでなく、便秘にも効くとされています。おへそから指3本分横に取ります。両側とも刺激するのが効果的です。</p>	<p>あしさんり 【足三里】</p> <p>指幅4本分</p> <p>脚にあるツボです。暴飲暴食で弱った胃腸を助けてくれる効果があります。膝から指4本分下で、スネの外側に取ります。</p>	<p>うらないてい 【裏内庭】</p> <p>足の第2指を折り曲げ第2指の腹の足裏</p> <p>足の裏にあるツボです。食あたりの特効穴で、下痢や吐き気、嘔吐に効きます。温めると良いとされるツボですので、ここにお灸をすることをおすすめします。</p>
---	--	--	---

◆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。