

# ココから<sup>PLUS</sup>から<sup>®</sup> vol.12

AUTUMN 2016

『ココ+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。

ココ+からは学校法人 森ノ宮医療学園の登録商標です。

ココから<sup>PLUS</sup>

Vol.12

2016年9月1日発行(季刊)

企画・発行/ココ+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



シリーズ「ひとあるき、まちさんぽ」第13回

## 大阪編

### 大阪駅前ビル特集

「イカリソース」とコラボ

カラダにうれしいヘルシーレシピ「イワシのウスターソース煮」

ココろ&からだに読むサプリ

「AED(自動体外式除細動器)でつなぐ命の連鎖」

自宅でかんたん！リラクシング「ストレッチ&ツボのはなし」

ココろ&からだの・インフォメーション

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

9/11(日)・10/2(日)・11/6(日)

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

AO入試 同日開催

11/3(木・祝) ミニオープンキャンパス 文化祭開催!

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。

各学科ミニレクチャーのご紹介

**鍼灸学科**

9/11(日) ここまでできる1年後  
10/2(日)先輩VOICE ~未来の自分を想像しよう~  
11/6(日) 鍼灸師への第一歩

**柔道整復学科**

9/11(日) 柔道整復師の技を見せる  
10/2(日) 見せます!柔道整復師の仕事 ~ダイジェスト編~  
11/6(日) 柔道整復師の仕事をもっと知ろう!

オープンキャンパス、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



### 森ノ宮医療学園 特別協賛

大阪城公園内の特設コースをランナーたちが疾走!

テレビ大阪

## 秋の大阪城ファミリーマラソン

© Takafumi Sakamoto / Television Osaka

●日時:9月22日(木・祝) ●主催:テレビ大阪  
※ランナーの募集は終了しています。

大阪城公園には、全国のおいしいものがプレミアム屋台として大集合!



●日時:9月22日(木・祝)~25日(日) 10:00~17:00(最終食券販売16:30予定)

●会場:大阪城公園 太陽の広場

●入場料:無料 ※ご飲食には食券の購入が必要です。 ●主催:テレビ大阪

森ノ宮医療学園専門学校 × フェリーさんふらわあ Presents

さんふらわあ 「昼の瀬戸内感動クルーズ」で健康維持と体質改善のためのチェアエクササイズ

●講師:外林大輔(柔道整復学科教員)

神戸から大分までの船旅の間に、イスに座ったままできる体質改善の運動を専門家がご教えます。日常生活の中で起こりうる姿勢不良や肩コリ、腰痛などを、簡単な運動を通じて解消&予防できますので、ご乗船の際にぜひご体験ください。

●運航日:11月13日(日) 10:40神戸六甲港出港→22:00大分港着

●お申し込み・お問い合わせ フェリーさんふらわあ予約センター TEL.06-6614-1013 (平日9:00~18:00/土日祝9:00~17:00)

<http://www.ferry-sunflower.co.jp/> 昼の瀬戸内感動クルーズ 検索



### PRESENT

ココロとカラダに元気をプラスする「ココ+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4組8名様に、「フェリーさんふらわあ マイカープラン往復乗船券」をプレゼントします。提供:フェリーさんふらわあ

【マイカープランの詳細】

大阪~別府/神戸~大分/大阪~志布志(鹿児島)の3航路の中から好きな航路を選択。ファーストルーム(大分航路はスタンダードルーム)のご利用。有効期間は5ヵ月ですが、一部ご利用いただけない期間もございます。

★プレゼントの応募は、こちらから。→→→

メールの件名を「さんふらわあプレゼント」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10月21日(金) cocokara@morinomiya.ac.jp



Q1:「ココ+から(PLUS)」をどこで入手されましたか?

- (1)大阪駅 (2)京橋駅 (3)鶴橋駅 (4)天王寺駅 (5)生駒駅 (6)鍼灸院・整骨院 (7)飲食店など (8)さんふらわあ (9)アサヒビール吹田工場 (10)ダイレクトメール (11)その他( )

Q2:どの企画が興味深かったですか?

- (12)ひとあるき・まちさんぽ (13)カラダにうれしいヘルシーレシピ (14)ココろ&からだに読むサプリ (15)ストレッチの話 (16)ツボの話 (17)いいこと・いいもの・インフォメーション (18)特になし

Q3:読まれた感想はいかがでしたか?

- (19)大変おもしろかった (20)まあまあおもしろかった (21)普通 (22)それほどおもしろくなかった (23)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「ココ+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。



# 大阪駅前ビル編

## 国際色も地方色も豊か。まるで味の見本市のようでした。

ひとあるま、まちさんぽ 13  
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13回は、大阪駅からほど近い大阪駅前ビルの地下をいろいろ散策してみました。

### 数十種類のスパイスと32人の仲間たちの努力の結晶。

今回のスタートは、4つのビルのうちいちばん西側にある第1ビルのB2から。フロアを歩きだして、すぐに漂うスパイスの香りに誘われて入ったのが、**Spice32**です。店長のさんべいさんに話をうかがうと、神戸にある「コートダジュール」という店のカレーをスパイシーにアレンジしたそうで、数十種類のスパイスを使い、32人の仲間たちが強い絆で完成させた味なのだとか。「野菜ベースなので見た目よりもあっさり。確かに辛いですがクセになりますよ」と笑顔で話してくれました。(スパイシーカレー1900円、玉子トッピング50円)

### お客さんとスタッフ、みんなで作ってきた味。

そのままだと第2ビルのB2に移動。中央あたりにはある**麺屋 楼蘭**を訪ねました。オープンしたのは14年前。関西にも関東風の醤油ラーメンを、とのオーナーの思いから創業。当時のスタッフで店長の矢間大仁郎さん(右)によると、開店当初は味についてよくお客さんから叱られました。試行錯誤を繰り返していきうちに、徐々に今の味に近づいていったそうです。「一番人気の醤油ラーメンは味を「あっさり」か「濃口」を選んでオーダー(味玉入り800円。ほかにも、辛味噌や焦がし味噌、柚子塩もあり、さらに季節代わりのラーメンもある)なので、年中違った味が楽しめます」。

### 30年近くかけて、ようやく近づいた完成型。

第2ビルB2南側の通路にある**CHIEZ DEUXIEME いわむら**は、この場所で29年も続いている名店。オーナーシェフの高見宏明さんは、元々北新地にあったフレンチ店で修業し、その2号店を引き継ぐかたちで独立。「CHIEZ DEUXIEME」というのは「第二の家」という意味で、「第二のわが家のようにゆつたりくつろいでほしい」との思いから名付けたそう。「昼夜かけて作る煮込みハンバーグは本当に絶品で、パテのふわふわ感、ソースの味付け、そして煮込み具合、今がいちばんおいしく作れていると思います」と満足げに語ってくれました。(ハンコセット、味噌汁付き850円)

### 初めてでもおいしいと思われる沖縄料理を。

そのままだと第3ビルのB1に上がると、沖縄民謡が聴こえてきました。**手作り豆腐の店 レストランOKINAWA**は、オープンして19年という、梅田の沖縄料理店の草分け的存在。開店当時はまだ沖縄料理の店は少なく、当時から「初めての人もおいしい沖縄料理」を目指したそう。「看板メニューのゆし豆腐は毎朝手作りしています」と店長の三河昌広さん(左から2人目)。「素材や調味料もできる限り沖縄のものを使っているが、手作りの沖縄家庭料理をゆつくり堪能していただくだけです」とのこと。やさしい味わいが口の中に広がりました。(ゆし豆腐定食、おかず、おから三枚肉の煮付けなどおかず付き750円)

### 一皿に色々な味が重なっているのが魅力です。

いちばん北側、大阪駅寄りである第4ビルまで歩いていくと、B2の廊下でタイ国旗を発見。さっそく入ってみました。**スワンナプームタイ 大阪**はタイ人シェフが腕を奮う本格派タイ料理店。日本語も堪能な店長の村尾ラダさん(後列中央)に「スワンナプームとはタイ語で『黄金の地』という意味なんです」と教えてもらいました。こちらではタイの北部にあたるイーサン料理も食べられますが、ランチタイムの人気メニューはカオマンガイ(980円、金土日祝限定)。あっさりとした蒸し鶏を味が複雑に絡み合うソースでいただく、とちよとした旅行気分が味わえます。



### 言えば韓国のソウルフード、だからこだわっています。

第3ビルに戻り、B2の西側通路を歩いていると、行列のできている店が。**純韓国料理 チャンチ梅田店**は、オーナーのアイデアでサンドウップ(純豆腐)に特化してオープンした店です。「本場においておいしい韓国料理を広めたいので、生もの以外はすべて韓国産にこだわっています」と店長の伊藤藤夫さん。国産大豆を使った豆腐や牛骨スープで手作りにこだわっていますが、さらに味の決め手となる辛味噌はオーナーだけしか知らない秘伝のレシピで、毎日自ら手作りにしているとのこと。インテリアやメニューにはおしゃれ感があつて、細かいところにも配慮されていました。(牛を食わずと韓国産産卵のサンドウップ、ネギとサンチュで食べるタッカルビ、なつめと黒米の、はん、季節のナムル付き1050円)

### 日本人が食べやすい味、ぜひハッピーになりにきて!

同じく第3ビルのB2で、南側通路の東寄りにはある**RUDY'S CLUB DELICIOUS**は、馴染みの少ないイタリヤ料理が味わえる店。オーナーのルーディさんが世界を旅しているうちにアジア、特に日本が大好きになり、6年前に母国と愛開きの近い大阪で開業。「スパイシーなものからマイルドなものまであるので、日本人でも食べやすいですよ」とおすすめされたパーティープレート(4~5人前2980円)には、ホムスやシラタケなど珍しい料理が満載。「大音量の音楽、おいしいお酒と料理、スタッフとの会話、みんな一緒に盛り上がりましょう!」と陽気に話していました。

### 地域のまじめな生産者を応援したいという思いから。

もう一度第1ビルに戻って、今度はB1へ。見慣れない緑提灯が気になって、**賢人-かしこびと-**を訪ねました。オーナーの富田敬二さんによると、これは日本産食材使用量がカロリムーンズで50%を超えている店だけが掲げることができるとのこと。「地産地消にこだわり、生産者が一生懸命作ったものをなるべく味わってほしい」との思いで営業しています。さらなるこだわりは、飲み物は日本酒の純米にこり酒しか置いていないこと。「こり酒と家で食べるような料理の意外な組み合わせをぜひ楽しんでみてください」とのことでした。

### 本格的フレンチとワインを気軽に楽しむ場所。

いつのまにか陽も沈んでいたため、今回の散歩のラストに第1ビルB2南側通路のいちばん西寄りにある**千本(C'est bon)**を選びました。すでに会社帰りのお客さんたちでいっぱいなのは、カジュアルな立ち呑みスタイル。なのに店長の新田務さんが提供する料理は、まさに手の込んだ本格フレンチ。季節の素材を活かして、ひとつひとつ丁寧に手作りにしています。「千本」という店名は年間1000種類以上のワインをサービスできたことからの思いから名付けたそう。「たまには遊び心あふれるメニューも用意していますので、それも楽しみに来てください」と微笑んでいました。

大阪にいながらにして、世界各国や日本各地の名物料理がリーズナブルに楽しめる大阪駅前ビルは、旅行気分にあふれた場所でした。機会があれば、ぜひ訪ねてみてください。

※文中の価格は、すべて消費税込みです。

### 今回訪れたお店はこちら!

- A Spice32 (スパイスサンジュウニ)**  
大阪市北区梅田1-3-1 大阪駅前第1ビルB2  
TEL.06-6341-8900 月~金 11:00~15:00/17:00~21:00  
土 11:00~17:00 (売り切れ次第閉店) 日祝休
- B 麺屋 楼蘭**  
大阪市北区梅田1-2-2 大阪駅前第2ビルB2  
TEL.06-6345-6636  
月~土 11:00~21:00 日 11:00~20:00 無休
- C CHEZ DEUXIEME いわむら**  
大阪市北区梅田1-2-2 大阪駅前第2ビルB2  
TEL.06-6341-7655 月~金 11:30~14:00 (L.O.13:30)/  
17:30~21:00 (L.O.20:00)  
土 17:30~21:00 (L.O.20:00) 日祝休
- D 手作り豆腐の店 レストランOKINAWA**  
大阪市北区梅田1-1-3 大阪駅前第3ビルB1  
TEL.06-6344-4567  
月~金 11:30~14:00/17:00~23:00 (L.O.22:30)  
土 17:00~23:00 (L.O.22:30) 日祝休
- E スワンナプームタイ 大阪**  
大阪市北区梅田1-11-4 大阪駅前第4ビルB2  
TEL.06-6343-7990 11:30~15:00 (L.O.14:30)/  
17:00~23:00 (L.O.22:30) 月休 (祝日は火休)
- F 純韓国料理 チャンチ梅田店**  
大阪市北区梅田1-1-3 大阪駅前第3ビルB2  
TEL.06-6345-0180 11:30~15:00/17:00~22:30  
無休
- G RUDY'S CLUB DELICIOUS (ルーディス・クラブ・デリシヤス)**  
大阪市北区梅田1-1-3 大阪駅前第3ビルB2  
TEL.06-6454-6363 11:00~16:00/16:00~23:30  
日祝休
- H 賢人-かしこびと-**  
大阪市北区梅田1-3-1 大阪駅前第1ビルB1  
TEL.06-6245-7834 平日 17:00~22:30 (L.O.21:45)/  
土祝 15:00~22:00 (L.O.21:00) 日店主の定める日休
- I 立ちぶどう 千本 (C'est bon)**  
大阪市北区梅田1-3-1 大阪駅前第1ビルB2  
TEL.06-6345-1511  
17:00~23:30 (L.O.フード23:00、ドリンク23:15) 日休



こころ & からだに  
読むサプリ

part  
2

日々過ぎていく日常の中で、あなたにとって“大切な人”が、もし突然目の前で倒れたら、何ができますか？

約5年前、サッカー元日本代表の松田直樹選手が練習中に心室細動で倒れ、帰らぬ人となったのは記憶に新しいと思います。心室細動とは心臓の筋肉がけいれんを起こしたような状態になり、全身に血液を送るポンプ機能を失った状態になったことをいい、心臓突然死の原因と言われています。このポンプ機能を失った状態を本来の状態に戻す唯一の方法は、AED(自動体外式除細動器)により心臓のけいれんを取り除くこと(除細動)であると国際ガイドライン2000で明記されています。実は松田選手が当日練習していたグラウンドにはAEDが設置されていなかったそうです。もし近くにAEDがあれば彼の命は救われ、今でもピッチで活躍していたかも知れないと思うと残念でなりません。

AEDの設置数やその使用方法については、自治体や各種団体の精力的な活動によって年々普及しつつありますが、まだまだ十分とは言えません。人が倒れ、消防に通報を入れてから救急隊が現場



山本 達也

1992年3月 日本体育大学体育学部卒業(学生会ライフセービング部所属)  
~1997年(株)ナイキジャパンでフットウェアセールスとして従事  
現在 森ノ宮医療学園専門学校 柔道整復学科 学科長

◎資格  
柔道整復師、鍼灸師、  
兵庫県医師会認定AEDインストラクター

AEDでつなぐ  
命の連鎖

~AED(自動体外式除細動器)はなぜ必要?~

に到着するまで約8分と言われています。心臓は停止してから1分経過するごとに7~10%ずつ蘇生の確率が低下することを考えると、まさしく1分1秒を無駄にはできません。つまり救急隊が到着する前に救命処置をする必要があるのです。実際にAEDの使用について不安に感じる方もいるかもしれませんが、AEDは除細動が必要かどうかを自動的に判定してくれるので、専門的な医療知識がなくても使用することができます。

突然目の前で倒れた人は、あなたの“大切な人”ではなく、全く知らない人かもしれません。でもその人は誰かにとって“大切な人”です。AEDは命をつなぐ「究極の助け合い」です。まずはAEDを含めた心肺蘇生法の講習会に参加してみてください。そしてそんな場面に遭遇したら、まずは一歩前に踏み出す勇気を持ってもらえたらと思います。



簡単アロマレシピ Autumn

疲れを残さないアロマケア

おでかけやスポーツなどで思いきり身体を動かした後は、アロマケアがおすすです。歩き疲れた足や肩腰の痛み、筋肉痛など…。その日の疲れはその日のうちにリセットし、疲労をため込まないようにしましょう。



☆おすすの精油はこちら☆

- ブラックペッパー
- ジュニパー
- マージョラム
- グレープフルーツ
- バジル

☆使用方法☆  
(入浴の場合)  
天然塩大さじ2杯に精油を合計5滴混ぜ、お風呂に入れます。よくかき混ぜて入浴しましょう。  
(トリートメントの場合)  
植物油20mlに計8滴の精油を混ぜて、痛みや疲れを感じる部分を中心に、オイルを皮膚に擦りこむようにマッサージをします。筋肉の走行に沿って行うとより効果的です。

※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。

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 食養生~季節の薬膳~

春夏秋冬、気候の変動が激しい季節の変わり目には、人の身体もその時期にあった食材を求めています。旬の食材を取り入れることで「自然の気」とカラダが同調し、免疫力が高まると言われています。薬膳の基本的な考え方、季節ごとの食材の選び方や組み合わせ方、家庭で出来る簡単薬膳レシピをご紹介します。

実技 アロマクリーム作り

冬の寒さと乾燥は肌のバリア機能を破壊し、肌トラブルを引き起こします。ひび・あかぎれ・かゆみなど様々なお肌のトラブルを改善してくれる「アロマクリーム」は、しっとり、ふっくら肌の必需品です。

【開講日程】2016年11/19(土)15:00~16:30、12/2(金)19:00~20:30  
【講座はすべて1回完結】

【講師】市川 紋加/森 美侑紀 【定員】各回先着40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)

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10月21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!

ソースの香りが食欲をそそる

イワシのウスターソース煮

今回は「イカリソース」のウスターソースを使った、香ばしくて食が進むレシピです。

大阪の企業とコラボ



イカリソース株式会社の  
カラダにうれしい  
ヘルシーレシピ



ちょっと、右の知り

ソースって、  
意外にヘルシー?!

塩分を控えていたり、カロリーを気にしたりしている方から敬遠されがちですが、意外にもカラダにやさしいこと、ご存知でしたか?

①醤油と比べると、塩分量は約60%  
醤油に対して塩分量が控えめ。醤油の代わりにウスターソースを使えば、塩分を約40%減らせます。

100g中に含まれる塩分

ウスターソース	とんかつソース	濃口しょうゆ	淡口しょうゆ
8.4g	5.6g	14.5g	16.0g

出典:日本食品標準成分表 2015年版(七訂)

②実は、ノンオイル&低カロリー  
食卓でよく目にするウスターソースやとんかつソースにはオイルを使用していません。だからカロリーも控えめです。

作り方

- ①イワシは頭と内臓をとって塩水で洗い、水気をとりず。
  - ②白炒りゴマは軽くすりつぶしておきます。
  - ③ウスターソース、酒、カレー粉を鍋に入れて煮立たせ、イワシを入れて強火で2~3分煮込んだ後、中火にしてフタをせずに煮汁が少なくなるまで煮込みます。
  - ④煮込んだイワシを取り出し、表面が乾かないうちに②のゴマを全体にまぶしてできあがりです。
- ★ウスターソースの香りとカレー粉の風味でイワシの臭みが消えるので、お子さまにも喜ばれるメニューです。

使ったのはこの商品!

材料(2人分)

- イワシ ..... 小8尾
- 白炒りゴマ ..... 大さじ5
- イカリウスターソース ..... 150ml
- 酒 ..... 100ml
- カレー粉 ..... 大さじ1

今回のレシピをご提供いただいた

「イカリソース株式会社」  
に行ってきました!



鳴尾浜球場のそばにある西宮工場

今年で創業120周年を迎えたソース業界の老舗、イカリソース株式会社の本社は大阪市内の新福島にあります。掲載の依頼にお邪魔したところ、西宮市の鳴尾浜にある西宮工場にも案内していただきました。

西宮工場では、人気のソースだけでなく、ドレッシングやたれなど、現在販売している商品のほとんどを生産。そのすべての工程で衛生面に配慮し、丁寧に洗浄や殺菌を行い、常に安心・安全な商品を出荷できるよう心掛けていることで、隅々にまで清潔感が行き届いていました。

ソースの味は私たちの食生活に合わせて少しずつ変化しており、現在のウスターソースはトマトをふんだんに使い、カツオや昆布の風味を活かした、より旨みを増したものになっていそう。いつもおいしいソースづくりを考えているので、他メーカーの製品と食べ比べることもあるそうです。

最後に、ソースメーカーならではの食べ方を尋ねてみると、なんと餃子にかけて食べる方もいて、皆さんがソース愛にあふれた会社でした。



本社と工場の社員の皆さん

●商品やレシピへのお問い合わせは...  
イカリソース株式会社 お客様相談係  
06-6453-1480 (月~金9:00~17:30、祝日を除く)

PRESENT

今回、イカリソースからは「イカリウスターソース300」「イカリマスタード仕立てのお好みソース300」「イカリデミグラス仕立てのお好みソース300」各1本を3本セットにして、抽選で20名の方にプレゼントいたします。ご希望の方は、件名を「イカリソースプレゼント」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10月21日(金)  
cocokara@morinomiya.ac.jp

# 自宅でもかんたん！ リラクシング

## お手軽ストレッチでリフレッシュ！

森ノ宮医療学園専門学校  
柔道整復学科教員 伊黒 浩二

## 腰痛対策の「ジャックナイフストレッチング」

太ももの後面にある筋肉のことを「ハムストリング」と言い、その筋が硬い(柔軟性が無い)ことを「タイトハム」といいます。タイトハムになると骨盤の動きが制限されて腰に過剰な負担が掛かり、腰痛の原因となります。今回はタイトハムを効果的に改善する「ジャックナイフストレッチング」を紹介します。



- ① 股関節と膝関節を曲げた状態で足首を持ちます。
- ② 股関節を曲げた状態でキープしながら膝を可能な範囲で伸ばしていきます。  
この時、膝は曲がっていても構いませんが、ハムストリングの軽いツッパリ感を感じてください。この状態を5~10秒間キープします。
- ③ ①~②の動作を3~5セット繰り返していきます。

ジャックナイフストレッチングの利点は太ももの前面にある大腿四頭筋を収縮しながらストレッチングを行っているところにあります。こうすることで相反抑制反射といわれる神経的な作用がはたらき、ハムストリングを効果的に伸張することができるのです。  
※くれぐれも無理のない範囲で行ってください。※腰痛の症状が強い場合は医師に相談のうえ、行ってください。

■参考文献 西良浩「腰痛とストレッチング アスリートにもみられる腰椎終板炎と腰痛予防のジャックナイフストレッチングについて」(Sportsmedicine No.131:2011)

## MUSEUM



佐賀竹田家伝 銅人形  
江戸時代 紙製 (体高80.0×肩幅17.0cm)

## 鉄人よりも活躍した「銅人」。

この写真は、14の経絡と360余りの経穴(ツボ)が記された人形で、「銅人」と呼ばれているものです。

「銅人」とは、11世紀に中国で経穴(ツボ)の位置が標準化された際、その成果を石碑に表すとともに、銅製の人形としても公表したため、この標準化された経穴体系の名称となりました。身体にある経穴は、平面に図示されるよりも、こうして立体物に表示した方がわかりやすいのですが、残念ながら量産には不向きでした。

日本では江戸時代中期に、紙製の人形に経絡・経穴を自分で記入して学習する教育方式が確立し、広く流布しました。そのような人形は「銅人形」と呼ばれていました。



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 ※休日は休館 【入館料】無料  
<http://www.harikyumuseum.com/>

## SEMINARS

### たくさんあります！ はりきゅうの市民公開講座

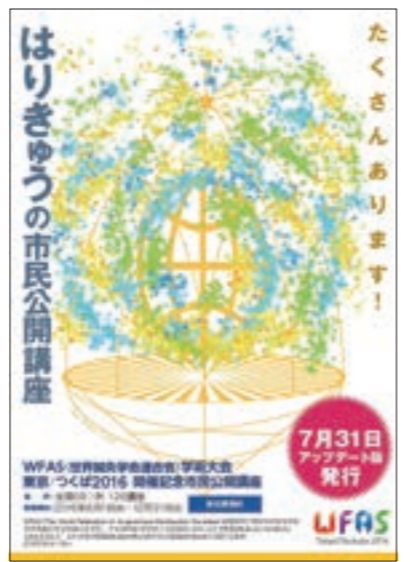
はりやお灸に興味があっても、どこの鍼灸院に行ったら良いかわからないし、情報収集の方法もいまいわからない、という方は大勢いらっしゃるはず。その参考になるかどうかはわかりませんが、2016年の年末まで、全国各地で行われているはりきゅうの市民公開講座(参加費無料)を掲載したパンフレットを紹介します。

掲載されている講座は全国58カ所・126講座もあり、学会やはりきゅう業界団体・学校が主催するもので信頼性が高く、内容も初心者向けからマニアック(?)なものまであるので、幅広い関心に応えてくれそうです。カフェや書店などで配布中ですが、確実に入手するにはPDF版のダウンロードがオススメです。

PDF版ダウンロード  
<http://www.wfasjapan2016.org/jp/>



WFAS (世界鍼灸学会連合会)  
学術大会  
東京/つくば 開催記念  
市民公開講座パンフレット



## EVENT

### ひとりでも多くの「いのち」を救うために「救急フェア」開催

JR西日本あんしん社会財団とJR西日本の共催で、救急現場に居合わせた時の初期救護の重要性や救命処置についての知識と実施方法の普及啓発を目的に、どなたでも参加できる「救急フェア」が開催されています。AEDの取り扱いを体験しながら心肺蘇生法についてやさしく教えてもらえます。参加費は無料ですので、お気軽にご参加ください。

開催日	開催時間	会場
9月10日(土)	10:00~12:30	JR宝塚駅
9月24日(土)	10:30~13:00	JR吹田駅
10月22日(土)	10:30~13:00	JR草津駅
10月29日(土)	13:00~15:30	JR天王寺駅
11月3日(木・祝)	13:00~16:00	JR大阪駅
12月18日(日)	10:00~16:00 (午前・午後2部制)	吹田総合車両所 森ノ宮支所(※)

お問い合わせ  
JR西日本あんしん社会財団事務局  
電話 06-6375-3202  
(平日10:00~17:00)  
詳しくは  
JR西日本財団 検索



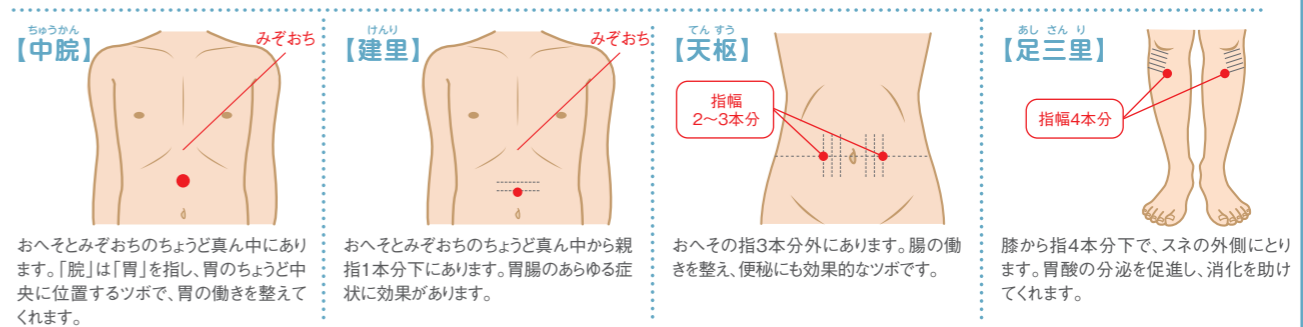
※森ノ宮医療学園専門学校も協力します

## 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 弘中 昌博

## 「胃もたれに効くツボ」

「胃もたれ」とは胃の運動機能が低下して、食べ物の消化がスムーズに行われず、食べたものが胃の中に留まってしまい胃が重く感じる症状を言い、原因として次のような食事が考えられます。  
①脂っこいものを好んで食べる→揚げ物や肉類などを食べ過ぎると胃の運動機能を低下させます。  
②暴饮暴食をする→飲み過ぎ食べ過ぎも胃に負担をかけます。  
③早食い習慣化している→食べ物をよく噛まずに飲み込むと、胃に負担がかかります。  
④寝る前に食事を摂る→就寝前に食事を摂ると、朝起きた時に胃もたれを感じやすくなります。  
これらを改善するには、食事時間を規則正しくし、特に夜寝る2~3時間前の食事は控えましょう。そして、腹八分目を意識し、食材のバランスを考えたりある食事を意識してください。  
「胃もたれ」の改善には、ツボ刺激もとても効果的です。



**中脘** おへそとみぞおちのちょうど真ん中あたりにあります。「臍」は「胃」を指し、胃のちょうど中央に位置するツボで、胃の働きを整えてくれます。

**建里** おへそとみぞおちのちょうど真ん中から親指1本分下にあります。胃腸のあらゆる症状に効果があります。

**天枢** おへその指3本分外にあります。腸の働きを整え、便秘にも効果的なツボです。

**足三里** 膝から指4本分下で、スネの外側にあります。胃酸の分泌を促進し、消化を助けてくれます。

◆これらのツボに、痛みを感じない程度で10秒間、ジワッと感ぜられるくらいの強さで1日数回押しみましょう。ゆっくり鼻から息を吸い、口から吐き出す腹式呼吸をしながら刺激するとより効果的です。