

ここ+から[®]

WINTER 2016 vol.13

『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。

天満編

シリーズ「ひとあるき、まちさんぽ」第14回

「上野砂糖」とコラボ
カラダにうれしいヘルシーレシピ「彩り野菜の旨煮」
こころ&からだに読むサプリ3「ロコモつてなこ」
自宅でかんたん！リラクシング「ストレッチ&ツボのはなし」
いらい・いらいもの・インフォメーション

ここ+から[®] Vol.13 2016年12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

OPEN CAMPUS

2017年度 募集

個別相談
随時受付中

2016年 12/11 (日)・2017年 1/15 (日)・2/12 (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～)

各学科体験授業のご紹介

12/11日

鍼灸学科

赤ちゃんにも
「鍼治療」?

柔道整復学科

靱帯損傷などの
検査法を
学んでみよう

1/15日

鍼灸学科

いろんなモノに
鍼をしてみよう!

柔道整復学科

柔道整復師の
技を見せる

2/12日

鍼灸学科

ここまでできる
一年後!

柔道整復学科

森ノ宮の実技を
体験しよう

主なプログラム

体験実技

キャンパスツアー

奨学金・就職相談会

個別相談 など

来校の方全員に
プレゼントがあります。

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

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

■eメール

cocokara@morinomiya.ac.jp



森ノ宮医療学園専門学校は

CPR/AEDの普及活動を行っています①

大阪府立佐野工科高等学校にて出張講座を開催

森ノ宮医療学園専門学校では、テーピングやツボ刺激でのセルフケア、身近にあるものを使った応急手当、心肺蘇生法(一次救命処置:CPR)／AED(自動式体外除細動器)などの普及活動として、出張講座を行なっています。今回から、その様子をレポートしていきます。

第1回は、大阪府立佐野工科高等学校の運動部に所属する高校生32名に対して行なった、CPR／AEDの出張授業の様態です。当日の講座には、野球部、剣道部などの運動部から数名ずつが参加。生徒たちは基本的な胸骨圧迫の方法を受講したあと5名のグループに分かれ、傷病者の発見から安全確保、救急車やAEDの手配など、役割を交代しながら繰り返し実演しました。ほとんどの生徒が初めての体験で、AEDの音声を真剣に聞きながら、本番さながらの救命講習となりました。

次回は、2016年12月に開催予定のJR西日本吹田総合車両所森ノ宮支所にて行なわれる「救急フェア」でのAED体験をお伝えします。



訓練器等提供:公益財団法人 JR西日本あんしん社会財団



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「恋妻家宮本」の試写会ペアご招待券をプレゼントします。

©2017「恋妻家宮本」製作委員会

●2017年1月20日(金) 18:00開場/18:30開映(上映時間:1時間56分)

●大阪商工会議所 国際会議ホール
2017年1月28日(土) TOHOシネマズ梅田ほか
全国東宝系劇場にて公開

★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12月22日(木) 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?

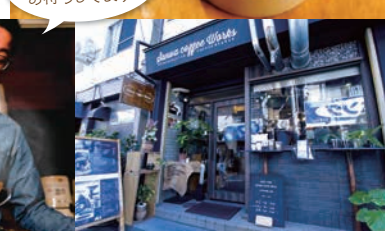
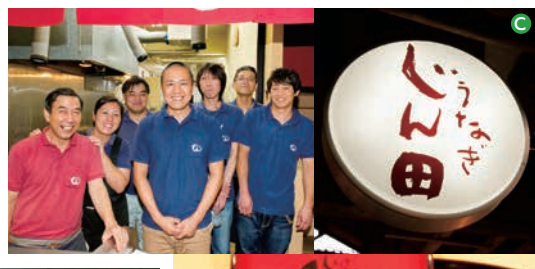
(9)ひとあるき・まちさんぽ (10)カラダにうれしいヘルシーレシピ
(11)こころ&からだに読むサプリ (12)ストレッチの話 (13)ツボの話
(14)いいこと・いいもの・インフォメーション (15)特になし

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。

※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。



天満編

お囃子が似合う街は、とてもドラマチックでした。

14 ひとあるき、まちさんぽ

人が歩くと出会いが生まれます。ちよつと、そこまで、ひと歩きして、まち散歩。14 回目は、天満駅の周辺や日本一長い天神橋筋商店街を散策してみました。

祖父や父の思いを受け継ぎ、さらに新スタイルへ。

①夏になると日本三大祭のひとつ「天神祭」で賑わう天満界隈。今回はやや北に位置する「S.A.N.W.A COFFEE WORKS」から歩きだしました。近くまで来ただけで香ばしい焙煎香が鼻をくすぐります。店長の西川隆士さんが、おじいさんやお父さんが営んでいた喫茶店を受け継ぎ、新たに自家焙煎豆の販売からスタートしてやがて店内でもいただける今のスタイルにしました。香りあふれる店内でゆつくりくつろぐのいいし、正面の「はなれ」でおしやべりを楽しむのもまた格別な時間を過ごせそうです。（本日のコーヒー 350 円）

食パンへのこだわりは、誰にも負けません。

②少し南下して天満市場の北側にあるのが「天満粉もん製作所」。店名からお好み焼の店かと思いきや、実は食パンを中心とするパンの製造販売所でした。元々北区同心の直営イタリアンレストランで出していたパンを、より多くの方に食べてほしいからと小売りも開始。前夜から「湯だね」を使って仕込む、こだわりの製法による食パンは生でもしっとりモチモチ、焼くとさらにその特徴がはつきりしてくるとのこと。店長の中川敏さんの説明を聞いて、イチオシの食パンを思わず食べてみたくなりまし

ゼロからの再スタートは、秘伝のタレとスタッフのおかげ。

③天満市場に足を進めると、うなぎの蒲焼きのいい香りが誘われてたどり着いたのが「じん田」です。社長の基田國晴さんは、実は1912年に創業された曾根崎の名店「大巳」の4代目。2006年の倒産を経て、一度は廃業も考えたそうですが、日本の食文化を守るために再起を決意。そんな思いを後押ししたのが、初代の頃から使っている秘伝のタレと、当時のスタッフだったそう。皮はパリッとしながらも身はふっくら、「大阪焼き」の神髄に出会えました。（うなぎ重（上）2600 円）

毎日でも食べられる、健康的なカレーを。

④商店街と1本東の通りを繋いでいる一松食品センターの一番東側、おしゃれな内装の店に足が止まりました。気になった話を聴くと、昼間だけ営業している、最近流行の間借りスタイルだそう。Nampury は、WEBデザイナーの吉田さんと飲食店経験者の秦さんが共同経営するスパイスカレー店。カレー好きが高じて2人で開業。試行錯誤して今のスタイルに落ち着きました。コクのあるチキンカレーと風味豊かなエビカレーを両方かけた愛がけカレー（950 円）玉子トッピング100 円）が人気メニュー。「女性一人でも気軽にどうぞ」と笑顔で話していました。

本場の広島焼を、大阪の地でどうぞ。

⑤天神橋筋に出るとソースのいい匂いが。真っ赤なれんが目印の「広島風お好み焼 厳島」は、大阪では珍しい広島焼の店。実は23年前から営業していたのですが、残念ながら先代が5年前に他界。今のオーナーがそのまま受け継ぎました。キャベツやネギなどの野菜はすべて「手切り」にこだわる本格派。開店当初はなにかと苦労しましたが、「お客様の笑顔に助けてもらいながら、5年間続けてこれました」と微笑んでいました。（厳島焼 そばまたはうどん、肉・イカ天ネギかけ）1130 円、11時30分〜15時のサービスランチは910 円、日祝日除く）

今回訪れたお店はこちら！

- ① SANWA COFFEE WORKS (サンワ・コーヒー・ワークス) 大阪市北区池田町17-7 TEL.06-6353-9603 【月・火】9:00〜19:00 【水〜土】9:00〜21:00 【日】11:00〜17:00 無休
- ② 天満粉もん製作所 大阪市北区池田町6-11 TEL.06-4801-8640 8:00〜20:00 日休
- ③ じん田 大阪市北区池田町7-6 TEL.06-6882-5005 【飲食】11:00〜15:00/17:00〜22:00 【販売】9:00〜17:00 日祝休
- ④ Nampury (ナムプリー) 大阪市北区天神橋5-6-23 TEL.06-6351-0919 11:30〜14:00 日祝休
- ⑤ 広島風お好み焼 厳島 (いつくしま) 大阪市北区天神橋5-8-10 TEL.06-6358-1612 【月・火・木・金】11:00〜15:00 (L.O.14:30) /17:00〜23:00 (L.O.22:30) 【土・日】11:00〜23:00 (L.O.22:30) 水休
- ⑥ 西洋茶館 大阪市北区天神橋4-6-14 TEL.06-6357-9780 10:00〜22:00 無休
- ⑦ 八尾蒲鉾店 大阪市北区天神橋5-1-5 TEL.090-4275-4351 17:00〜23:00 (L.O.22:20) 日休
- ⑧ 寿司処ひろ 大阪市北区天神橋5-6-2 TEL.06-4800-2480 17:30〜23:00 (L.O.22:30) 水休
- ⑨ 日本酒酒場 立呑み 仁 大阪市北区天神橋4-6-39 天満駅前コーポ中央1F TEL.06-6135-0114 17:00〜24:00 (L.O.23:00) 不定休



見ためのボリューム感と、控えめな甘さで人気。

⑥天神橋筋商店街を南へ進むと、左手のショーケースにおもしろそうなケーキやタルトが並んでいたの、ひと休みすることになりました。西洋茶館は、イギリスの小さな館をイメージした落ち着いた雰囲気。人気の店、それ以上に人気ののが、贅沢なひとときが楽しめるアフタヌーンティーセット（1人前1760 円、コーヒーまたは紅茶付き、14時から、写真は2人前）。自家製のケーキやサンドイッチ、スコーンが3段にセットされてボリューム感がありますが、色々な味を少しづついただけるので、ティータイムにピッタリでした。

しっかりしたマーケティングの結果、オープンした蒲鉾店。

⑦もう一度天神橋筋商店街の東通へ戻り、ずっと気になっていた黄色いテントの店へ。揚げたてのオリジナル蒲鉾が味わえる「八尾蒲鉾店」は、元は店長・八尾尚さんのお父さんが経営する普通の蒲鉾店だったのですが、時代の趨勢とともに厳しくなってきたので、思い切って業態変更を決意。天満市場の角で今のスタイルの店を開業、ニーズがあるかどうか試してから今の場所に移転したそうです。スケトウダラだけのすり身で揚げた蒲鉾は、モチモチふわふわで、いろいろな具材とも相性が抜群でした。（八尾蒲鉾店流ウップ・ド・ロワイヤル 420 円、うのにのり320 円、紅しらが240 円（いずれも税別））

ネタはすべて熟成させ、一つひとつに仕事を。

⑧そろそろ夕方、天満界隈が賑わいはじめた頃、細い路地で喧噪を避けるようにひっそり佇む「寿司処ひろ」を訪ねました。カウンター8席だけですが、まるで隠れ家のような風情が漂います。店主の下地裕さんは、いくつかの和食店で修業し、3年前に独立。おまかせコース（仕入により10 貫程度、赤だし付き3500 円（税別））をお願いすると、江戸前とは違うひと口サイズの寿司が続きます。1貫ずつすべてに仕事がある、醤油を付けてなくてもとても美味。魚の味が濃いの、最低でも3日間も熟成をさせているからで、それぞれのネタが持つ旨みを堪能できました。

表通りでなくても人が集まる、ほっと過ごせる店を。

①締めくくりに立ち寄ったのは、JR天満駅の南側、商店街から少し離れたところにある「日本酒酒場 立呑み 仁」。西浦友教さん（右）が福島の1号店に続いて、この夏にオープンさせた店です。カジュアル感の強い1号店と比べて、こちらは枚板のカウンターだったり、食器に凝ったりと、少し大人のテイストですが、福島店同様に、オーナー自ら目利きした鮮度抜群の魚介と、それに相性抜群の日本酒がリーズナブルに楽しめます。「自分が夢を持ってもらったように、日本酒を楽しんでいる人を守りたいんです」と熱い話でお酒もいそいそおいしくなりました。（造り3種盛り500 円、日本酒350 円）大阪でも有数の飲食店激戦区である天満では、どのお店でもドラマチックなストーリーに出会えました。機会があれば、ぜひ訪ねて話を聴いてみてください。

※文中の価格は、特に表示のあるものを除き、いずれも消費税込みです。

川畑浩久が贈る/

ココロ & からだに 読むサプリ Part 3

最近「ロコモ」という言葉をよく聞くとします。これは何のことかご存じですか。

じつは正式には「ロコモティブ・シンドローム」といい、メタボ(メタボリック・シンドローム)のように、身体に何らかの不調があるために健康を維持することが難しくなる状態のことです。一般にメタボは内臓の障害により健康を損なうことを指しますが、ロコモは骨や筋肉、関節などの運動器の障害により要介護になるリスクが高い状態になることです。

ヒトは年齢を重ねると、筋力や持久力、バランス能力などが低下し、転倒しやすくなるだけでなく、骨粗鬆症や変形性関節症などのさまざまな運動器の病気を患います。とくに骨粗鬆症のように骨の強度が弱くなった状態で転倒すれば、容易に骨折を起こし、筋力やバランス感覚の低下から十分に回復せず、そうなると要介護からいずれ寝たきりになる恐れがあります。

ですからこうならないためにも、若いころから“骨の健康”を維持するための適度な運動、適切な食事が重要となります。とくに骨にとっては、ウォーキングのようにしっかり大地を踏みしめる運動、とくに重力を加えることが大切です。最近では日本舞踊や太極拳、相撲の四股踏みなどがその方法とし

ロコモってなに？

て取り入れられています。一方で転倒した際にケガをしないよう柔道の受け身なども知っておくといいですね。

また転んでも折れない骨を作るためには食事、つまり適切な栄養を摂取することが重要となります。骨にとってはカルシウムがその代表ですが、これをきちんと吸収するためにはビタミンDの働きが必須です。ビタミンDは腸からのカルシウムの吸収を高め、骨の健康を維持する大切な栄養素で、脂肪に富んだ魚、卵黄の他、シイタケやキクラゲなどのキノコ類にも多く含まれています。またビタミンDは紫外線の作用により身体の中で作ることもできます。ただ女性の方は日焼けも気になると思いますし、冬場はどうしても日光を浴びる機会が減りますので、食事と日光浴をあわせて効率よくビタミンDを取ってくださいね。

今回は筋肉や関節についてお話ししたいと思います。

川畑 浩久

医学博士 / 柔道整復師
森ノ宮医療大学 保健医療学部 教授
森ノ宮医療学園専門学校 柔道整復学科 教員
著書:『セラピストのための解剖生理学の教科書』など複数



イラスト:PAQUET

簡単アロマレシピー Winter 冬の頭皮のアロマケア

寒さや乾燥でパサつく髪や頭皮のケアもアロマにおまかせ。植物オイルに精油を混ぜて、週1回の頭皮マッサージを習慣にしましょう。毛穴の汚れを取り除き、頭皮の血流を促してくれます。リンスが不要なほど、しっとり潤いますよ。



☆おすすめの精油はこちら☆

- シダーウッド
- バルマローザ
- フランキンセンス
- イランイラン
- ラベンダー
- ローズウッド

☆使用方法☆

これらの精油から2-3種類選んで植物オイルに混ぜ、頭皮に揉みこむようにマッサージをします。マッサージの後はシャンプーで洗い流してください。植物オイル20mlに合計8滴くらいの精油をブレンドすると良いでしょう(2%濃度)。

※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。
イラスト:YURI.MAEKAWA

PRESENT

川畑浩久先生の編著書「カラー図解『セラピストのための解剖生理学の教科書』」(ナツメ社刊)と、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)を抽選で各5名様にプレゼントいたします。ご希望の方は、それぞれの件名を「教科書プレゼント」または「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: 2017年1月20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 へ肩こり・首こり・冷え改善～ 手のひら刺激で不調をやわらげる

手には足裏と同様にツボや反射区が集まっています。手のひらや甲にある反射区を刺激することで身体のバランスを調整し、脳の疲労改善も期待できます。それぞれの不調に適した精油をブレンドしたオイルを使用し、反射区を刺激する「手もみ」ハンドトリートメント手技を学びます。お手軽「セルフトリートメント」&「ペアトリートメント」の両方を体験できるお得な内容です。最近疲れやすいと感じている方は、ぜひご参加ください。

※バスタオルを1枚ご持参ください。
※肘上まで出せる服装でご参加ください。

【開講日程】 2017年2/25(土) 15:00～16:30、3/17(金) 19:00～20:30
【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!

焚黒糖が素材の旨味を引き立てる

彩り野菜の旨煮

今回は、「上野砂糖」の焚黒糖を使った、今夜のおかずにも最適なレシピです。



ちよつと、もの知り

焚黒糖はビタミンと ミネラルが豊富!

さとうきびから作る黒糖には、上白糖やハチミツなどに比べてビタミンやミネラルが豊富に含まれています。主成分の炭水化物(糖質)は身体のエネルギー源となり、また毎日の生活に黒糖を取り入れることでカルシウムやカリウム、ビタミンB1・B2などを少しずつ摂取することができるので、血圧やメタボ対策を気にされている方にも効果が期待できます。

焚黒糖の栄養成分と他の甘味料との比較 100gあたりに含まれる栄養成分			
成分	焚黒糖	上白糖	はちみつ
炭水化物(g)	94.9	99.2	79.7
カルシウム(mg)	130	1	2
カリウム(mg)	450	2	13
ナトリウム(mg)	12	1	7
ビタミンB1(mg)	0.02	0	0.01
ビタミンB2(mg)	0.02	0	0.01

(焚黒糖は大阪食品衛生協会食品検査センター検査による、他は五訂増補日本食品標準成分表より抜粋)

材料(4人分)

鶏もも肉	1枚	こめ油	少々 (サラダ油でも可)
ちくわ	1～2本	出汁	2カップ (400ml)
レンコン	長さ3～4cm分	酒	大さじ2
ゴボウ	20g	焚黒糖	大さじ3 (粉状)
人参	1/2本	みりん	大さじ1
大根	長さ5cm分	濃口醤油	大さじ1
干し椎茸	2～3枚 (戻し汁50ml)	淡口醤油	大さじ2
絹さやまたはサンド豆	50g		

作り方

- 1 干し椎茸を水で戻し、3～4等分に切ります。(戻し汁50mlを煮汁に使います)
- 2 鶏もも肉はひと口サイズに、野菜やちくわは乱切りに、絹さや(サンド豆)は半分に切ります。
- 3 鍋でこめ油(サラダ油)を温め、鶏肉と根菜をさっと炒めてから、残りの材料を加えて炒め合わせます。
- 4 炒めたら酒を加えてアルコール分を飛ばし、さらに干し椎茸の戻し汁と出汁を加えて沸騰するまで煮立たせます。
- 5 煮立ったら焚黒糖を半分入れて1～2分程度煮た後、残りを加えて再び2～3分程度煮てからみりんや醤油を加えてしばらく煮込みます。
- 6 根菜に味が染みたら絹さや(サンド豆)を加えてさっと煮たらできあがりです。

★焚黒糖で照りや旨味が増すので、冷めてもおいしく、お弁当のおかずにもぴったりですよ。

今回のレシピをご提供いただいた

上野砂糖株式会社 に行ってきました!



なにわ筋に面した本社と工場

たきこくとう「焚黒糖」という言葉に耳なじみがないかと思いますが、これは沖縄の島々で栽培されたさとうきびを原料にした沖縄黒糖を主とした黒糖と上白糖などの原料になるさとうきびのミネラル成分が残った原料糖(粗糖)をブレンド、100年以上の経験と高い技術によって成分などにバラつきが出ないよう製造した上野砂糖の「加工黒糖」のこと。原料や製法にこだわる

ことで、よりおいしくて安心・安全な製品を提供できるよう掛けています。菓子メーカーやパンメーカーなどへの業務用の他にも、家庭用の商品も製造していて、中でも粉状のものを独自技術で固めたひと口サイズの焚黒糖は、今後は災害時の常備品としての販売も計画しているそう。ラジオや学校などで砂糖についての啓発活動もしているそうで、「砂糖は身体によくないと誤解されているので、イメージ改善のためにも、ますます様々な情報を発信していきたいです」と、日本の食文化も見据えていました。



商品を手にした取締役・営業本部長さん

●商品やレシピへのお問い合わせは・・・
上野砂糖株式会社
06-6561-3034 (月～金8:30～17:30、祝日を除く)

PRESENT

今回、上野砂糖からは「上野 焚黒糖(粉状、300g)」を、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「上野砂糖プレゼント」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:2017年1月20日(金)
cocokara@morinomiya.ac.jp

ちょっと耳寄りな
ニュースを集めました!

いいこと! いいもの!

インフォメーション

MUSEUM



松本藩中村家伝銅人形 江戸時代 紙製
(大:体高68.0×肩幅16.5cm 小:体高49.0×肩幅14.5cm)

大と小の、立体的な教科書

この写真は、江戸時代に造られた、大小2体組の鍼灸学習用の模型です。
小さい方の模型には、向かって右側に経穴(ツボ)を取るための「寸法(骨度)」が金色で記され、左側には、「奇経」と呼ばれる特殊な経脈(気血※の通り道)が書かれています。大きなものは、14の経絡(経脈)と、360余りの経穴が描かれています。当時の鍼灸師は、この2体の人形を使って、さまざまな専門知識を学んでいたのだと思われます。

※気血…伝統医学で言う生命エネルギーのようなもの



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/>

MUSEUM

大阪市立住まいのミュージアム 大阪くらしの今昔館

地下鉄天神橋筋六丁目駅の真上に建つビルにあるミュージアム。中に入ると、故・桂米朝さんのナレーションとともに江戸時代の大阪の町並みが眼下に広がります。実物大で再現された町並みは、商家の並ぶ大通りと裏の長屋通りがあり、15軒ほどある町家の中に入ることできます。家具や食器、台所の流し台や店先の商品、長屋の井戸端に至る隅々までリアルに再現され、季節や時刻にあわせて移ろう館内の照明や生活音が風情を醸します。

館内の風呂屋シアターでは、時折古典芸能の公演や寄席などのイベントが開催され、館内では洋服の上から着物を簡単に着付けてもらって歩くことができるサービスも(毎日先着300名まで/一人1回500円)。外国からの旅行者の方々にも大人気です。

大阪市北区天神橋6丁目4-20住まい情報センタービル8階 TEL 06-6242-1170

【開館時間】10時～17時(入館は16時30分まで)

【休館日】火曜日(祝日の場合は翌日)、第3月曜日、年末年始(12/29～1/2)

※展示替えによる休館もありますので事前にご確認ください。

【入館料】一般600円/高・大生300円(団体割引あり)

※中学生以下・障害者手帳持参者・市内在住の65歳以上の方は無料(証明書要)。

※企画展観覧料は別料金。年間パスポート2,000円(税込)



MOVIE

「恋妻家宮本」

妻が隠していた離婚届を見つけたことから始まる、おかしくも愛おしい夫婦の物語。

「熟年離婚」が社会問題とまで言われている現代。学生時代に知り合い卒業と同時に結婚。平穏な結婚生活を25年続けた夫婦が、子どもの独立をきっかけにその危機に直面。様々な葛藤に悩みながらも家族愛や夫婦の絆を見いだしていく姿を、コミカルに、そしてハートフルに描いた映画が公開されます。

原作は、家族小説の名手・重松清の「ファミレス」。その名作を「家政婦のミタ」など数かずのテレビドラマで好評を博した気鋭の脚本家・遊川和彦が大胆に脚色、さらに自ら初めてメガホンを取って監督デビューを果たしました。阿部寛と天海祐希をダブル主演に迎え、菅野美穂や相武紗季、富司純子ら実力俳優が脇を固めています。斬新な視点で描かれた、ちょっと笑えて切なくなるけれど、愛しさあふれる夫婦の物語をぜひご覧ください。

●監督・脚本:遊川和彦 ●原作:重松清「ファミレス」上下(角川文庫刊)

●配給:東宝 ●2017年1月28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



©2017「恋妻家宮本」製作委員会

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 外林 大輔

座ったまま行える「股関節のストレッチで脂肪燃焼」

股関節は、曲げ伸ばし、開く閉じる、回旋と多くの動きを有し、その動く範囲もとても大きな関節です。つまり、ヒトの股関節はよく動くために構成されている関節なのです。

ところが、デスクワークや生活様式の欧米化が進むなかで、股関節を動かす機会が少なくなってきました。例えば、畳に正座で食事をしていたのが椅子とテーブルでの食事に。和式トイレが洋式トイレに…など。かつては股関節をよく動かしていた日本人ですが、近年では股関節の疾患が増えてきたとも言われています。

そこで、今回は仕事や家庭でも椅子に座ったまま行える股関節のストレッチを行い、大きく動かせる股関節にすることで筋肉の活動を高めて脂肪を燃焼させましょう。



- ① 脚を持ち上げ外側のくるぶしをもう片方の膝の上に付けるように股関節を広げます。そこから広げている方の膝を下に押しましょう。
- ② さらに、できるだけ背筋を丸めないように上体を前に倒していきます。呼吸を止めないようにゆっくり20秒ほど伸ばしていくことがポイントです。これを左右3セット行います。
股関節は腰と膝の間にある関節です。股関節を正しく動かすことで、腰や膝の状態も良好に保つことができます。

※くれぐれも無理のない範囲で行ってください。

ここに効く! このツボ。

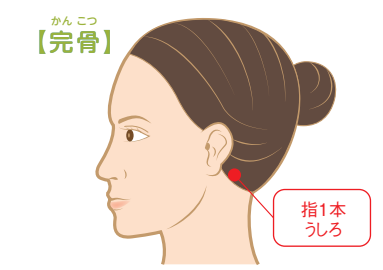
森ノ宮医療学園専門学校
鍼灸学科教員 由良 拓巳

「脳のリフレッシュに効くツボ」

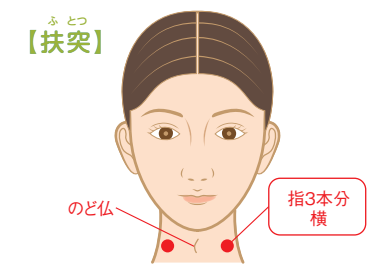
何かをしているとき、頭がボーっとして集中できないことはありませんか? そんなときに使うと効果的なツボをご紹介します。

ボーっとする原因は、頭への血流が悪くなっていることが考えられます。脳へ酸素を運ぶ血液は、心臓から出ると首を通して(ドクドクする所)頭の方へ向かいます。この首を通っている血管が、硬くなった筋肉によって圧迫されると、頭への血流が乏しくなり、ボーっとしてくる現象がおこります。

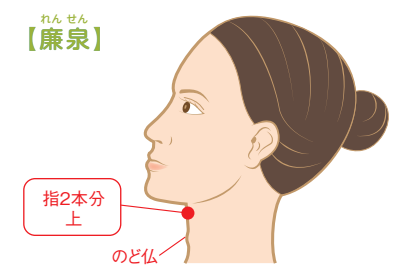
ツボを刺激して筋肉をほぐし、脳をリフレッシュさせましょう。また、この筋肉がほぐれると快眠できるとも言われていますので、眠れないときに試してみましょう。



耳たぶの裏に骨のどっぴり(乳様突起)があります。このどっぴりから指1本分後ろにあります。



のど仏から指3本分横にあります。ここには血管や神経などがあるので、優しく刺激してください。



のど仏から指2本分上にあります。あごの裏には首に関する筋肉が多数あります。頬杖をつくようにして、親指で刺激してください。

◆これらのツボに、痛みを感じない程度で10秒間、ジワッと感じられるくらいの強さで1日数回押してみましょう。
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。