

ココから PLUS から[®] vol.14

SPRING 2017

『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[®]

Vol.14

2017年3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

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

2017年 3/18(土)

10:00~12:30(受付9:30~)

4/23(日)

10:00~12:30(受付9:30~)

5/14(日)

10:00~12:30(受付9:30~)
14:00~16:30(受付13:30~)

主なプログラム

プログラム①

【体験授業】

どんなことを勉強するのか、実際に授業を体験!鍼灸学科と柔道整復学科の現役講師が、おもしろくてタメになる授業を実施します。



プログラム②

【キャンパスツアー】

広くてキレイとうわさの本校校舎と、柔道場完備のアネックス校舎、はりきゅうミュージアムなど学内スポットをぐるっとご紹介いたします!



プログラム③

【ランチ・ティータイム】

サンドイッチまたはおやつと、飲み物をご用意しています。ゆっくりくつろいでください。



プログラム④

【個別相談】

先生や先輩と直接話せる相談会も実施。気になることはなんでもどうぞ!

プログラム⑤

【入試説明】

出願の流れや入試方法、奨学金などについてのご説明を行います。

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、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は CPR/AEDの普及活動を行っています②

「救急フェア」にてCPRやAEDの取り扱い方を指導

2016年12月18日(日)、JR大阪環状線森ノ宮駅近くの吹田総合車両所森ノ宮支所にて、公益財団法人JR西日本あんしん社会財団と西日本旅客鉄道株式会社主催のイベント「救急フェアin森ノ宮 ~身につけよう救命処置~」に学園スタッフが参加しました。これは森ノ宮支所の公開イベントのひとつで、親子でのAED体験に400名を超えるご家族の方にご参加いただきました。「AEDという機械は知っていたけど、実物は見たことがなかった」「心肺蘇生法を実際にしてみるの初めて」「職場や学校で受けたことがあるけど、親子で体験できたことが良かった」などの声を頂きました。

目の前に倒れている人が、家族かもしれない。人を呼ぶ。救急車を呼ぶ。AEDを手配する。心肺蘇生を行う。その時、自分に何が出来るのか。親子で命の大切さについて考えるいい機会となりました。今後もCPR(一次救命処置)/AED(自動体外式除細動器)普及活動に、積極的に取り組んでいきます。

訓練機器提供: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「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10名様に、7ページでご紹介している「知られざる+医療+スペシャリストたちの世界」(森ノ宮医療学園:編、幻冬舎:刊)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「医療本プレゼント」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:2017年4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)さんぷらわあ (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&からだに読むサブリ (15)エクササイズの話 (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。

シリーズ「ひとあるき、まちさんぽ」第15回

桜ノ宮 都島編

「ココ」&「ツボ」

カラダにうれしいヘルシーレシピ「コーヒービービーンズチョコレート」

ココろ&からだに読むサブリ3「フレイルってなに?」

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」

ココろ&からだの・インフォメーション

桜ノ宮〜都島編

閑静な街並の中に、地元で愛される人情がありました。

人が歩くと出会いが生まれます。ちょっと、ひと歩きして、まち散歩。15回目は、お花見や天神祭の頃は大変にぎわう桜ノ宮から都島を散策しました。



多くの府民の方々に、水辺に親しんでほしいから。

① JR大阪環状線桜ノ宮駅の西側を流れる大川。その左岸には桜並木が続く毛馬桜ノ宮公園が広がっています。お花見の頃には多くの方が訪れるこの公園から今回の散歩をスタートしました。

源八橋の少し下流、OAPの対岸あたりにさしかかると、大阪市内では珍しい景色を発見。大阪ふれあいの水辺は、大阪府が平成23年8月に仮オープンし、翌24年3月から本格利用を開始した人工砂浜です。「元々は貯木場跡地でしたが比較的水質も良いので、多くの方に水辺に親しんでもらえるよう砂浜にしました」と、都市魅力創造局魅力づくり推進課と西大阪治水事務所水都再生課の皆さん。地元の小学生たちを招いて地引網による生物調査を開催したり、ビーチバレー大会などにも利用されたり。夏には子どもたちが水遊びをしたり、「近所の方ももちろん、皆さん自由に使ってください」と笑顔で説明されました。

お客様から「ありがとう」と言っていただけけるように。

② 桜ノ宮駅から地下鉄谷町線都島駅方面に足を延ばしました。都島通を歩いているとパンの焼けるいい香りが。通りから少し奥まったところにあるmauruuruは、地元の方が足繁く通っている店です。「店名はタヒチ語で『ありがとう』の意味。お客様からそう言ってくれているよう願いを込めました」とオーナーの上西仁さん(中央)。



パン屋での修業の他にシェフの修業もしたので、湯種製法によるモチモチ食パンはもちろんのこと、たくさん種類のある調理パンは絶品。中でもスリランカ旅行でレシピを学んだというカレーパンはとってもスパイシーで、売り切れ必至の人気商品です。



「他にはない、本当においしいものを」その思いをカタチに。

③ maururuの向かい、白いのれんをくぐると付近に勤める人たちがいっぱい。竹内正明さん、美智子さんが営むお食事処である、美智子さんがお母さんと一緒に営業していた店を2年前に正明さんが方向転換。「自分が食べておいしいものをコンセプトに、お米から味噌汁のだしや具、作り方に至るまでこだわり抜いて、今のスタイルになりました。6種のハーブやワインを練り込み、大きな鉄板で焼いてから特製ソースで煮込んだハンバーグ定食(目玉焼きのせ、750円)は、ふわふわな食感ながら濃厚なお肉の味を堪能できる逸品。他にはない「竹内家のランチ」は、まさにこだわりの味でした。



④ 都島通に戻り駅方面に歩いていると、趣のある建物が目についたので入ってみました。酒屋の2階にある石窯和ピザ&お酒 covoは、珍しい和テイストのピザの店。店長の住山大介さんによると、本業の酒屋の可能性を広げるためにと4年前の5月にオープンしました。「covo」はイタリア語で「秘密基地」の意味もありますが、日本語ではお酒やピザ生地の発酵に必要な「酵母」の意味も。「ピザは老若男女に好まれるし、和素材のトップピントは国産の醸造酒とも相性がいいので」との思い通り、幅広い層の方々にぎわっていました。(焼きあなごと半熟たまごのピザ 1550円)



⑤ 都島駅の南側、古い商店街の一角におしゃれなカフェ。ランチを頂きながら、マネジャーの宇佐見典子さん(中央)に話を聞きました。deli cafe MYCEは、古民家をリノベーションして昨年10月にオープン。店で焼いている自慢のドネルケbabをはじめ、ほとんどのデリ(洋惣菜がスタップ手づくりによるものです。「都島を活性化したい」という思いで立ち上げ、カフェ以外にもハンドメイド作家によるアクセサリーの委託販売やワークショップなどのイベントも開催。「今後もいろいろおもしろいことをやって地域を盛り上げていきます」と笑顔で答えてくれました。(ケbabプレート、スープパンまたはライス付き 850円)



⑥ 都島交差点の南西、都島通に面したJAN RUPURANは、オーナーシェフの三宅博司さんが20年ほど前にオープンした店。以来「鮮度に勝る素材なし」のポリシーで、様々なケーキを提供してきました。製造チームを任されている辻井公基さん(写真)もその教えを守り、農家や酪農家で作ったフルーツや乳製品のおいしさを大切にしたいケーキを作り続けています。今回特別にいただいた「生パウンド」は、通常のケーキよりも軽い生地の中に柔らかなクリームを詰め、ふわふわととろろの食感なので、半分くらいは軽く食べられそうでした。(プレジシヨコラ(季節限定)、各1本1080円、テイクアウトのみ)

話題のラーメン店が送り出す、次なる一手。

⑦ JAN RUPURANの向かい側、看板もないのに行列のできている店が気になったので覗いてみました。担担麵 Japanese Original Tang-Tangの山崎輝彦店長(右端)曰く、「他にはない日本人の口に合う担担麵」との思いで2年がかりで完成した、看板メニューの「黄金の鰹出汁(800円)」を注文しました。熊本産の極上本枯節からとった出汁は香り豊かで、すっきりしているのにコクがあります。自家製ラー油の辛さが食欲をそそり、自家製麺が抜群のハリモチを奏でます。中華とは違うので最初は戸惑うお客さんも、皆さん満足されるといってくださり、一杯でした。

「ただいま」「おかえり」、そんな言葉が似合う店。

⑧ 夜の帳が降りる頃、再び桜ノ宮駅近辺に戻ってきました。源八橋からすぐの町家カフェ&グリルさくらんは、元々マスターの酒井篤司さんのお父さんが仕事をされていた場所で、9年前に、お母さんの敬子さんと一緒に店を始めました。いろいろな店で修業したマスターの鉄板料理も評判ですが、なんとと言ってもお店のウリはアットホームな雰囲気。初めての人もどこか懐かしさを感じ温かさがあります。常連さんが「この店は地域密着型だから」と言うように、帰りにふらっと寄りたくする店でも、最近はお一人様からの「夜ごはん定食1000円」も人気を集めています。(写真は惣菜3種盛り500円)



今回訪れたお店はこちら!

A 大阪ふれあいの水辺
大阪市都島区中野町
問い合わせ先:大阪府都市魅力創造局魅力づくり推進課
TEL.06-6210-9315 (9:00~17:30、土日祝除く)
利用可能時間[10/1~5/31]8:00~18:00
[6/1~9/30]8:00~20:00 無休/入場無料

B maururu (マルルー)
大阪市都島区都島本通1-6-11 TEL.06-6922-0066
8:00~19:00 月休・不定休あり

C お食事処 である
大阪市都島区都島本通1-8-12 TEL.06-6925-6920
11:30~15:00/17:30~21:00 日祝休

D 石窯和ピザ&お酒 covo (コーヴォ)
大阪市都島区都島本通1-6-11 TEL.06-6921-3653
11:30~14:30(L.O.14:00)/
18:00~22:00(L.O.21:30)
月休、月が祝日の場合翌日休、火ランチ休

E deli cafe MYCE (デリカフェマイス)
大阪市都島区都島本通3-22-18
TEL.06-6180-5788
11:00~23:00(L.O.22:30) 水休

F JAN RUPURAN (ジャンルパン)
大阪市都島区都島本通2-14-6 TEL.06-6923-6722
【販売】9:00~21:00
【2Fカフェ】10:00~20:00(L.O.19:30) 無休

G 担担麵 Japanese Original Tang-Tang
大阪市都島区都島本通1-7-21 TEL.06-7174-5416
11:30~15:00/18:00~22:00(L.O.) 月火休

H 町家カフェ&グリル さくらん
大阪市都島区中野町4-14-20 TEL.06-6351-1171
【平日】14:00~23:30頃/土祝18:00~23:30頃
日休

※文中の価格は、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

前回、骨の健康について話をさせて頂きましたが、今回は筋肉の健康について話を進めたいと思います。

あなたは、普段筋肉の力を維持するような運動を行っていますか? 日頃から歩くよりも自転車や自動車、階段よりもエスカレーターやエレベーター、ということになっていないでしょうか? 前回お話しした「ロコモ(ロコモティブ・シンドローム)」のひとつに、筋肉の力が弱くなる「サルコペニア(加齢性筋肉減少症)」という疾患があります。これは全身の筋肉量や筋力が低下することで運動能力が低下する状態のことを指しています。筋力が弱くなると、ちょっとしたことで動くことが億劫になり、つい便利なものに頼りたくなってしまいます。筋力が維持できないと日常生活の動作も困難となり、やがて「フレイル」という状態になってしまうのです。

「フレイル」とは、日本老年医学会によると、「加齢による予備力低下が原因で、些細な外乱因子(ストレス)に対して健康障害をきたしやすい状態」とされています。つまり、実年齢以上に身体のさまざまな機能が弱くなることで、放っておくといずれは要介護になってしまいます。ですから、フレイルに陥らないためにも日頃からの運動が大切になってくるのです。

フレイルってなに?

ところで、筋力を維持するためには、運動以外にも大切なことがあります。それは、栄養です。中でも、筋力を維持するためにはタンパク質を含む食べ物が必要なことはご存知の方も多いと思います。実はタンパク質は筋肉の細胞をつくる材料として使われたり、アミノ酸として体内に蓄えられ、筋肉が活動する際のエネルギー源として使われたりします。タンパク質の材料となる必須アミノ酸は身体の中では作れないので、食べ物から摂る必要があります。一般に肉や魚、卵、大豆、乳製品はタンパク質や必須アミノ酸を多く含む食品とされています。この他にも、ビタミンDは筋肉量や運動機能の維持など、筋肉の健康維持にも欠かせない栄養素なのです。よく食べ、よく動き、健康で長生きしたいですね。

イラスト:PAQUET/バケット

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



簡単アロマレシピ Spring 春のこころを軽くするアロマケア

春は出会いや別れ、異動など、環境の変化が多い季節。やる気を出して頑張りたい反面、心身共に疲れやすくなる時期でもあります。そんな時はアロマの力を借りてリラックス&リフレッシュ! 快適な春を過ごしましょう。



イラスト:YURI.MAEKAWA

☆おすすめの精油はこちら☆

- ベルガモット
 - サイプレス
 - ティートリー
 - ペパーミント
 - バジル
- ☆アロマスプレーの作り方☆
- 1 20mlのスプレー容器に無水エタノール2mlを入れる。
 - 2 お好みの精油を2~3種類組み合わせ(合計12滴)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ったり、手首やハンカチなどにスプレー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ワワフルです。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?

- 2017年度 春&秋開講
- 【春期】4月15日(土)~6月17日(土) (4月29日(土・祝)・5月6日(土)は休講)
- 【秋期】8月26日(土)~10月28日(土) (9月23日(土・祝)・9月30日(土)は休講)
- 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(申し込み受付順)
- 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24日(金) 【秋期】7月20日(木)

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)

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(各)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4月21日(金) cocokara@morinomiya.ac.jp



健康を意識されている、関西の企業とコラボしたレシピをご提案!

苦味と甘みが絶妙にマッチ!

コーヒービーンズチョコレート

今回は、「UCC」のコーヒー豆を使った、大人なスイーツのレシピです。

関西の企業とコラボ

UCC
Good Coffee Smileの
カラダにうれしい
ヘルシーレシピ



ちょこっと、も叨知り

使ったのは
この商品!



材料

(コーヒー豆30g分)

- コーヒー豆 30g
- グラニュー糖 45g
- 製菓用スイートチョコレート 50g (カカオ分50%台のもの)
- ココア 適量 (カカオ分50%台のもの)

作り方

- 1 鍋にグラニュー糖と水15mlを入れ中火にかけ沸騰させます。
- 2 グラニュー糖が溶けて、鍋の縁にグラニュー糖の結晶ができてきたら火を止め、コーヒー豆を一度に入れてゴムベラでよく混ぜます。豆の周りに白い結晶が出てきたらオープンペーパーの上にあげます。その際こぼれた豆があれば離しておきます。
- 3 チョコレートを細かく削り、ボウルに入れ、約50℃のお湯で湯煎にかけ溶かします。
- 4 ②が冷めたらボウルに入れて底に氷水を当てて冷やし、③のチョコレートを2~3回に分けて入れながら、ヘラで豆にチョコレートがよく絡むように混ぜます。
- 5 1粒ずつ離して、再度オープンペーパーの上に並べます。
- 6 冷蔵庫で30分以上冷やし、仕上げにココアを全面にまぶしたら、できあがりです。

★ラッピングにこだわると、おしゃれなプレゼントにもなりますよ。

食後のコーヒーの ススメ

近年、食後はコーヒーを飲むという方も増えてきました。食後のコーヒーには胃酸を分泌して消化を助けてくれる役割があると言われています。また、コーヒーに含まれているクロロゲン酸は、ガンや動脈硬化などの原因物質である活性酸素を消去する効果があるとも言われています。コーヒーの方でなくても、たまには食後に豊かな香りに触れてみてはいかがでしょうか?



今回ご協力いただいた

「UCC コーヒーアカデミー」 に行ってきました!

神戸港に浮かぶポートアイランド、かつて博覧会も開かれたその場所にある「UCCコーヒー博物館」の隣に、UCCの本社があります。その中にあるコーヒーの教育機関「UCC コーヒーアカデミー神戸」を訪ね、コーヒーアカデミー講師の方からいろいろな話をうかがってきました。



専門的な設備も整ったアカデミーラボ

ショナルコース」など、学びたい人のレベルに応じて様々なコースが用意されています。「設備や講師陣がとても充実しているので、開業準備だけでなく、改めて学びに来られるプロの方もいらっしゃいます」とのこと。今年は開設して10周年を迎えるので、様々なイベントや企画も予定。「これからも、もっとコーヒーファンを増やして、コーヒーの世界を新たに広げていきたいですね」と、ワクワクした顔で話していました。

- 商品等へのお問い合わせは... UCCお客様担当 0120-050-183
- UCCコーヒーアカデミーへのお問い合わせは... UCCコーヒーアカデミー 神戸校 078-302-8288 (火~土 10:00~18:00、祝日・年末年始は除く)

PRESENT

今回、UCCからは「UCC 炒り豆ゴールドスペシャル リッチブレンド AP360g」を抽選で12名の方にプレゼントいたします。ご希望の方は、件名を「UCC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4月21日(金)
cocokara@morinomiya.ac.jp



自宅でかんたん!

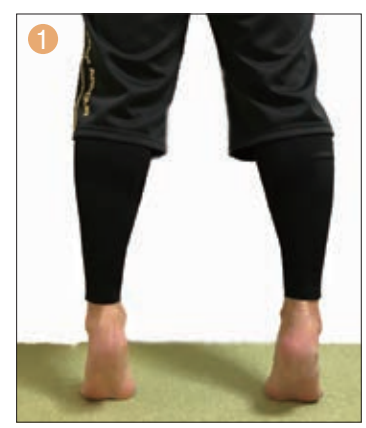
リラクシング

楽に継続できる エクササイズ

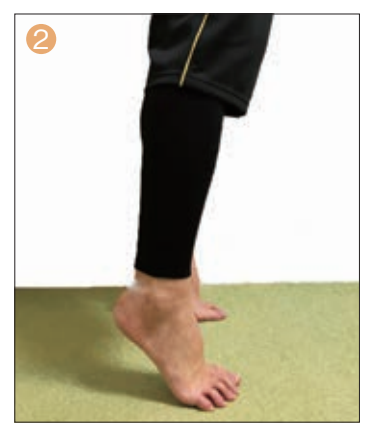
森ノ宮医療学園専門学校
柔道整復学科教員 老後 隆志

冷え性・むくみ・扁平足・歩行改善に 「カーフレイズ・エクササイズ」

春先は朝夕など肌寒い日があり、また環境の変化で外出などの機会もふえ、足に疲れがたまりやすい季節です。自宅で手軽にできるエクササイズで、すっきりリフレッシュしましょう。



①両足を肩幅に開き姿勢よく立つ



②踵をゆっくりと(2~3秒)上げる

※このとき足の指先部分で体重を支えるイメージで!(指先が浮かないよう注意!)

③踵をゆっくりと(2~3秒)下げる。

カーフレイズとは踵を上げるエクササイズです。踵を持ち上げる際に使う下腿三頭筋(ふくらはぎ)という大きな筋肉の運動にとどまらず、足の指を曲げるための筋肉なども使います。またこの時、足の裏にある足底腱膜そくていけんまくが緊張することにより、足の裏にアーチが形成されます。これらの動きを行うことで多くの筋肉を動かせ、その結果血液循環の改善効果で冷え性やむくみを解消し、また同時に扁平足や歩行の安定にも効果が見込まれています。

慣れてきたら、運動レベルに応じて負荷を変えてみましょう。

- 段差を利用して爪先立ち状態でチャレンジ
- 片足立ち状態でチャレンジ
- ダンベルなどの重りを手に持った状態でチャレンジ

ここに効く! このツボ。

森ノ宮医療学園専門学校
鍼灸学科 西田 智香子

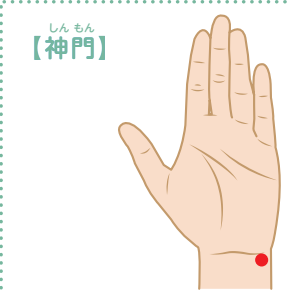
「緊張を和らげるツボ」

新しい生活がスタートし、出会いの機会も増える春。自己紹介や急なスピーチなどで緊張で胸がドキドキする場面も多くなりますよね。緊張したままでは本来の自分の力を発揮できなかったり、心身ともに疲れやすくなることもあるかもしれません。そんなときにお勧めしたい、いつでも押せる場所にある、身体と心の緊張を和らげるツボをご紹介します。ツボを刺激して、ゆったりとした気持ちを取り戻しましょう。

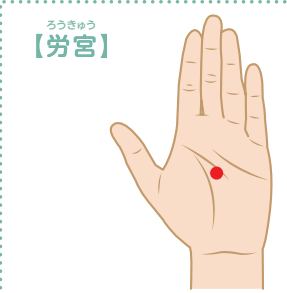
また、ツボ押しと一緒に深呼吸をするのもお勧めです。不安な気持ちを息と共に吐き出し、春の陽気を胸いっぱい吸い込みましょう。



手首の横じわから指3本分、肘側に入ったところ。2本の太い腱の間にあります。二日酔いや吐き気、乗り物酔いにも効果があります。



手首の横じわの小指側の端にある、突き出た骨の根元の凹んだところにあります。気持ちをリラックスさせるツボです。



手の平のほぼ真ん中。中指を軽く曲げて、指の先端があたる所にあります。労働の疲れを癒やすツボで、身近な人に押しってもらうとより気持ちが良いです。

◆緊張した時、くつろぎたい時、これらのツボに痛みを感じない程度の強さで5秒間×3回。じっくり押しゆっくり離してください。

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

今なお販売されている、もぐさのパック

「切艾きりもぐさ」はお灸をすえるためのもぐさを紙で巻いて棒状にしたものです。1本毎に9つの切れ目が入れているので、ちぎると10壮分となります。お灸をすえるときは、1個ずつちぎって、包紙を外し、もぐさの形を整えて使用します。切艾は、『江戸総鹿子』によると「元禄のはじめにや神田かぢ(鍛冶)町菅根屋庄兵衛と云もの、初めて切もぐさを製して売弘めける」と記録されていることから、17世紀末に江戸で発売されたのがはじまりのようで、現在もお販売されています。



切艾(不老もぐさ)
(16.0×6.5cm)



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

国立民族学博物館開館40周年記念特別展 「ビーズ つなぐ・かざる・みせる」

飾り玉、数珠玉、南京玉、トンボ玉などを総称するビーズは、およそ10万年前に誕生し、様々な目的で世界中の文化の中に広まってきました。この展覧会では、古今東西のビーズと関連作品を一堂に展示し、その多様性が紹介されます。特に注目、約20着の世界各国のビーズ衣装。世界各地のかわいい!きれいな!すごい!が集合します。また、展示の最後には、来館者がドングリなどの自然素材をビーズに加工したり、来場者でひとつの大きなビーズ作品をつくらう体験コーナーも設置。会期中には「みんなくぜみナール」や「みんなくウィークエンド・サロン」研究者と話そうなどのイベントも開催されます。



国立民族学博物館

大阪府吹田市千里万博公園10-1 TEL:06-6876-2151(代)

【会期】2017年3月9日(木)~6月6日(火)

【開館時間】10時~17時(入館は16時30分まで)

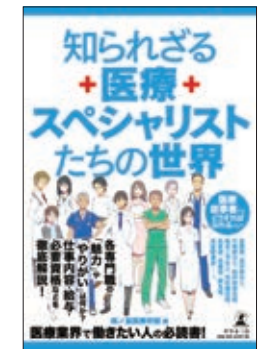
【休館日】毎週水曜日(ただし期間中5月3日(水・祝)は開館)

【観覧料】一般420円/高校・大学生250円/小・中学生110円(ほか割引料金あり)

●詳しくは→ <http://www.minpaku.ac.jp/museum>

BOOK

学校法人森ノ宮医療学園:編 「知られざる+医療+ スペシャリストたちの世界」



慢性的な医師不足が叫ばれる現在、医療の現場では「チーム医療」の考えのもと、数多くのプロフェッショナルが幅広く活躍しています。患者にとって最も身近な存在である看護師をはじめ、スポーツ分野でも活躍している鍼灸師、各種検査を行う臨床検査技師など、検査や診察、治療、リハビリなどの分野で様々な「医療スペシャリスト」が、日々私たちの健康を守ってくれているのです。

本書では、知っているようで実は知られていない医療従事者の仕事について、その内容や将来性、やりがいまでを、現場で働く専門家の声とともに紹介。これから医療を志す人たちに、今後ますます期待される医療専門職について、わかりやすく解説しています。

- 幻冬舎刊 ●2016年11月発行 ●四六判・274ページ ●1,200円(税抜)

CRUISE

大川さくらクルーズ

水都大阪のシンボルともいえる美しい大川。その両岸にはおよそ4,700本の桜が咲き乱れます。公園や川沿いから眺めても美しいのですが、川面から眺める桜はまた格別です。

この春の特別クルーズでは、通り抜けで有名な大阪造幣局や大阪ふれあいの水辺、大阪城などを巡ります。満開の桜と人気のビューポイントとのコラボをぜひ体験してください。

- 期間:3月25日(土)~大阪造幣局「桜の通り抜け」最終日まで
- 乗り場:八軒家浜船着場(最寄駅:京阪電車・地下鉄天満橋駅)
- 出発時間:10時~19時【10~30分間隔で出発】
- 料金:大人1,200円/小学生無料
大人1名につき、小学生1名まで。2名以上の場合は別途600円/人が必要。
- チケット売場:京阪電車天満橋駅西改札横
- 所要時間:約25分

