

ここ+から[®]



vol. 15

『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。

ここ+から[®]

Vol.15

2017年6月1日発行(季刊)

企画・発行/ここ+から編集委員会

T537-0022 大阪府東成区中本4-1-8

森ノ宮医療学園専門学校内

☎(06)6976-6889

0円

大京橋 大阪城公園 編

シリーズ「ひとあるき、まちさんぽ」第16回

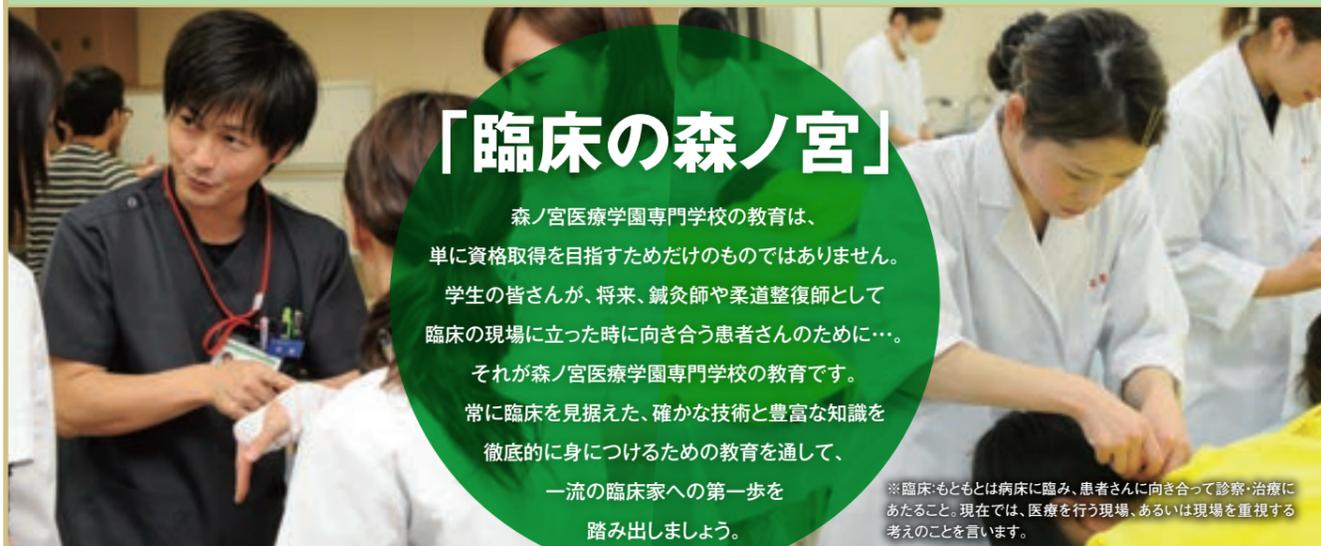
「ケンコーマヨネーズ株式会社」とコラボ
カラダにうれしいヘルシーレシピ「鶏むね肉のソテー 野菜たっぷりソース」
こころ&からだに読むサプリ3「運動と虫歯、口腔内環境について」
自宅でかんたん！リラクシング「ストレッチ&ツボのはなし」
こころ・からだの・インフォメーション



森ノ宮医療学園専門学校

鍼灸学科

柔道整復学科



「臨床の森ノ宮」

森ノ宮医療学園専門学校の教育は、単に資格取得を目指すためのものではありません。学生の皆さんが、将来、鍼灸師や柔道整復師として臨床の現場に立った時に向き合う患者さんのために…。それが森ノ宮医療学園専門学校の教育です。常に臨床を見据えた、確かな技術と豊富な知識を徹底的に身につけるための教育を通して、一流の臨床家への第一歩を踏み出しましょう。

※臨床:もともとは病室に臨み、患者さんに向き合って診察・治療にあたること。現在では、医療を行う現場、あるいは現場を重視する考えのことを言います。

OPEN CAMPUS

2018年度 募集

個別相談
随時受付中

2017年 6/18(日)・6/25(日)・7/17(月・祝)・7/23(日)・
8/6(日)・8/11(金・祝)[午前の部のみ開催]・8/20(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~)

★8月11日(金・祝)以外は、AO入試も同時開催!

【体験授業】

現役の講師がおもしろくて
タメになる授業を実施



【キャンパスツアー】

本校校舎やアネックス校舎など
学内スポットをぐるっとご紹介



【ランチ・ティータイム】

サンドイッチまたはおやつと
お飲み物でゆっくりくつろいで



【個別相談】

先生や先輩方と
なんでも気軽に話せるチャンス

【入試説明】

出願の流れや入試方法、
奨学金などについてご説明

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

T537-0022 大阪府東成区中本4-1-8 TEL:06-6976-6889 FAX:06-6973-3133

■eメール

cocokara@morinomiya.ac.jp



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「メアリと魔女の花」の試写会ペアご招待券をプレゼントします。

©2017「メアリと魔女の花」製作委員会

●2017年6月25日(日)16:00開場/16:30開演

●大阪商工会議所 2017年7月8日(土) TOHOシネマズ梅田ほか 全国東宝系劇場で公開

★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:2017年6月19日(月) 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) 大阪城天守閣 (4) 太閤園 (5) 鍼灸院・整骨院 (6) 飲食店など (7) さんぷらわあ (8) アサヒビール吹田工場 (9) ダイレクトメール (10) その他()

Q2: どの企画が興味深かったですか?

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

Q3: 読まれた感想はいかがでしたか?

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



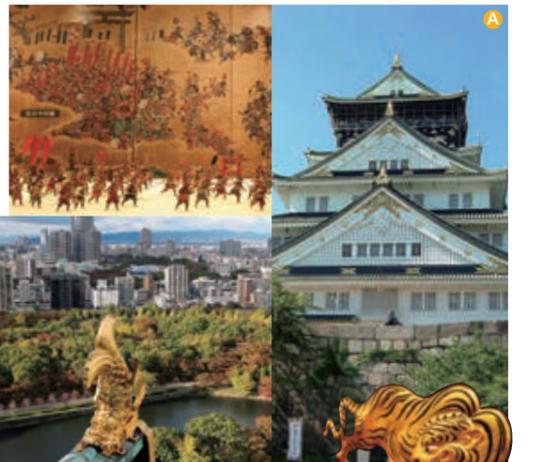
麺は2.5玉まで同額です



ソースはご飯に合う和風ペースです



四季の味にワクワクしてください



京橋〜大阪城公園編

人が集まる賑やかな街は、「ほんまもん」揃いの街でした。

16 ひとあるま、まちさんぽ

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16回は、国内外を問わず多くの人で賑わう大阪城公園から京橋までを歩きました。

昨年度は約255万人が入館、まさに大阪のシンボル。

①今回はJ.R大阪環状線を大阪城公園駅で下車、**大阪城天守閣**からスタートしました。現在の大阪城は、実は豊臣時代、徳川時代に続く3代目。昭和6年に市民の寄付金によって復興されました。まず2階に上がると、兜や陣羽織の試着体験コーナー(有料)が。外国の方をはじめ、多くの方が楽しんでいました。現在の大阪城天守閣は歴史博物館として豊富な文化財を収蔵し、テーマに合わせて公開しています。5階の大坂夏の陣ミニチュアや8階展望台からの絶景など、見所は盛りだくさん。また、6月には駅前にも新たな商業施設ができ、11月までの土日祝(夏休みは連日)には重要文化財の櫓が特別公開されるなど、ますます楽しみが広がります。「いろいろな時代に思いを馳せ、ぜひ歴史観光を楽しんでください」とのことでした。

茶の心でおもてなし、地域に根ざした庭園に。

②大阪城天守閣から極楽橋を渡り、OBPを抜けて北へ向かうと、気になる施設があったので入ってみました。**太閤園**は、藤田傳三郎男爵が明治43年頃築造した網島御殿を、昭和34年に迎賓の場として生まれ変わった場所。特にその庭園は、約8千坪の敷地に築かれた築山式回遊庭園です。庭石には遠く小豆島などから珍石奇石が集められ、また石仏や灯籠なども室町時代のものなど由緒と歴史のあるものが点在しています。そしてなにより、春は桜、秋は紅葉と、四季を通じて自然の美しさも堪能できる場所。周囲の喧嘩がまるで嘘のような、やすらぎの空間でした。

食材はもちろん、器でも季節を感じてほしい。

③お昼時になったので、京橋駅付近でランチを頂くことに。暖簾に惹かれて、**片町料理屋 はしま**に入りました。「店名は家族の名前にちなんでいいます」と店主の山本英さん。お父様が平成2年から経営されていた店に大学卒業と同時に入店。修業を重ねて、平成14年に店主となりました。「人任せできないから」と仕入れは自ら木津市場へ行き、器なども自ら選んだのばかり。一汁三菜(900円)はコース感覚で食べられるよう仕立てられています。「メニューも器も二十四節気ことに変えているので、季節の移り変わりを楽しんでください」と笑顔で話していました。

お肉と焼き方には、とことんこだわっています。

④はしまのやや東側、モノトーンのシックな店構えが**鉄板福山**です。オーナーシェフの瀧太郎さんが、料理学校の講師など様々な経歴を重ねた後、昨年9月に前オーナーから受け継いで独立しました。ランチもデザイナーも肉質はとことんこだわり、経験上最もおいしいと思う焼加減で提供。さらにそこに、京橋という土地柄を考へて大阪らしいエッセンスもプラスしています。牛肉と豚肉を独自の比率で配合した150gのハンバーグに、いりこ出汁の「おいしい味噌汁」やサラダがセットになったハンバーグランチ(1000円)は、近隣のビジネスマンのスタミナ源になっています。

毎日でも食べられる、飽きの来ない麺を求めて。

⑤今度は大阪環状線の東側へ。旧京街道、新京橋商店街の中程にあるのが**鶏魚介 ほそ道**です。店長の岩瀬真治郎さん(右)が試行錯誤を重ね、まるでうどんのような今の太麺が誕生。店名の「ほそ」とは牛もつのことで、「水と塩だけで作ったシンプルなお麺が主役なので、アクセントとして牛もつと合わせました」とのこと。3日間煮込んだ鶏ガラスープと別に仕込んだ魚介スープのWスープは冷めにくいようストウブで提供。さらに八味やオリーブの柑橘「直七」などの調味料で麺の味の変化を楽しめ、スープ割で最後の一滴まで堪能できました。(もつつけ麺 880円)

- 今回訪れたお店はこちら!
- ①大阪城天守閣
大阪市中央区大阪城1-1 TEL.06-6941-3044
9:00~17:00【季節により開館時間延長あり】
※入館は閉館の30分前まで
12月28日~翌1月1日休/入館料大人600円、中学生以下大阪市在住65歳以上の方(要証明)・障がい者手帳等ご持参の方は無料 ※櫓の入館料などは別途お問い合わせください。
 - ②太閤園 庭園
大阪市都島区網島町9-10 TEL.06-7174-5416
10:00~22:00 無休 入館無料
 - ③片町 料理屋 はしま
大阪市都島区片町2-7-21 TEL.06-6354-3883
【月~金】11:30~14:00/17:00~23:00
【土】17:00~23:00 日祝休
 - ④鉄板 福山
大阪市都島区片町2-10-15 林ビル1F
TEL.06-6351-2224 12:00~14:30(L.O.14:00)
/18:00~23:30(L.O.23:00) 不定休
 - ⑤鶏魚介 ほそ道
大阪市都島区東野田町5-1-18 TEL.06-6809-6939
【月~金】11:30~15:00/17:00~24:00(L.O.23:30)
【土日祝】11:30~16:00/17:00~23:00(L.O.23:30)
無休
 - ⑥手作りグラノーラ専門店 ナチュラノーラ
大阪市都島区都島通3-5-12 TEL.06-6922-6869
10:00~18:30 水木日休
 - ⑦パンケーキカフェ mog 京橋店
大阪市都島区東野田町1-5-1 京橋高架下Kふらっと内
TEL.06-6352-3877 11:00~22:00(L.O.21:15)
【ランチタイム】11:00~14:00 無休
 - ⑧鉄板食堂 tekotate(てってて)
大阪市都島区東野田町4-6-19 1F TEL.06-6351-2820
【ランチ】11:30~14:30(L.O.14:00)
【鉄板】17:00~24:00 不定休
 - ⑨煮込みピストロ BANCO(パンコ)
大阪市都島区片町2-6-8 EVOKビル1F
TEL.06-6809-1538 17:00~23:30 不定休



ミルクをかけるよりおいしいですよ



故郷のレシピを再現、ニュージージーランドの母の味。

⑥さらに東へ、京橋中央商店街の奥で素敵なお店を見つけました。**手作りグラノーラ専門店 ナチュラノーラ**は、梶川佳江さんが2年前にオープンした店。きっかけは30数年前自宅にホームステイしていたニュージージーランド人が故郷で食べていたグラノーラを懐かしがり、それならばと彼のママからレシピを聞いて、材料を集めて自宅のオーブンで作ったのが最初です。その後娘さんの友人のアドバイスもあって販売するようになり、ました。「10年後、20年後を考えて、自分の身体にいいものを食べてほしいから」とずっと無添加にこだわりの続きです。

素材で懐かしい、リピーターに愛される味。

⑦再び京橋駅界隈に戻って、京阪電車の高架下にある**パンケーキカフェmog 京橋店**を訪ねました。副店長の武智令花さんによると、開店したのは2010年12月、大阪で最初のパンケーキ専門店だそう。国産のパターミルと小麦粉を使用し、オーダーを受けてから丁寧に焼き上げるパンケーキは、ふわふわの食感。あま〜いスイーツ系からガッツリ食事系パンケーキそしてキッズメニューまで種類も豊富なのがうれしいですね。「お子様にも安心して食べて頂けるよう、できる限り国産材料、手作りにこだわっております。ぜひ、ご家族でお越しください」とお話ししてくれました。(北海道産マスカルポーネのティラミス、パンケーキ 1000円)

大阪でも「もんじゃ焼き」を文化として根付かせたい。

⑧国道1号線沿いにもたくさんのお店が。中でもまだ真新しい**鉄板食堂 tekotate**は、昨年9月に開店したばかり。京橋でも有名なライブハウスの系列店で、「他所にはないものを」とのコンセプトで、「京橋もんじゃ」のお店としてスタートしました。「関東のソース味と違って、出汁の風味を生かしているのが、具材で味がいろいろ変わるのを楽しんで」と古堤有斗店長(左)。オリジナルで焼くので意外とあっさり。「焼き方、食べ方がわからない人も多いと思いますが、スタッフが焼きまますから、食べ方も気軽に聞いてください」と説明してくれました。(明太子とジャガイモのもんじゃ焼き 980円(消費税別))

まだまだ進化の途中、新しい味で驚きを。

⑨京阪電車の高架から少し南側の通り、京橋の中でも話題のスポット・片町にある**煮込みピストロ BANCO**。1年前、店長の山本詞彦さんの得意な「煮込み料理」に特化した店になりました。「前菜からデザートまで、とにかく煮込みなので、毎日料理を考えています」と言うように、自家製煮込み前菜盛り合せ(500円/消費税別)、2人前から写真は2人前)では、オイル煮込みや低温煮込みなど、こたけでしか味わえない10種類の煮込み料理を満喫できます。

※文中の価格は、特に表示のあるものを除き消費税込み価格です。

外林大輔が贈る!
ココロ & からだに
読むサプリ Part 3

唾液は口腔内にある唾液腺から分泌される、アミラーゼという酵素を含む消化液で、主に口の中で糖質を消化する際に作用します。ところが唾液の働きはこれだけでなく、口の中の免疫システムとしても働いています。口の中は常に外気に触れていることから、細菌やウイルスなどの病原体が侵入しやすくなっています。そこで、唾液中の唾液グロブリン(IgA)や抗菌ペプチドといった、病原体からの防御システムである免疫作用が重要になるのです。

実はこれらの物質は免疫作用だけではなく、虫歯菌の数や虫歯の発生リスクなどと関連しているという研究結果があります。つまり、唾液の分泌量が低下すると、虫歯発生のリスクが高くなるのです。近年では、そんな重要な役割を担っている唾液と運動との関係性が注目されています。特にマラソンランナーなどのように、高強度で長期間の運動を実施すると、唾液に含まれる抗菌ペプチドの分泌が低下し、虫歯菌が増えるといわれています。このことは強い運動を長期間すぎると、口の中の免疫環境を良好に保つことができず、虫歯が発生しやすくなることを示しています。実際にロンドン五輪に出場した選手を対象にした調査では、半数以上が虫歯を患っており、さらに75%の

運動と虫歯

～口腔内環境について～

選手が歯周病になっていたという結果もありました。

アスリートは「ここぞ!」という勝負ときには歯を食いしばりますので、歯は健康な状態に保つ必要があります。しかし運動後に何もせずそのままにしておくと、口腔内環境が悪くなり、虫歯ができてしまい、十分に食いしばることができなったり、食事が十分に摂れなくなったりします。これでは思うような競技パフォーマンスの発揮やレベルアップを図るところか、むしろ本来の力すら出せなくなってしまいます。トップアスリートだけでなく、継続的に運動を頑張っている方は、体のケアだけではなく運動後の口腔内のケアにも目を向けたいといけません。ちなみにヨガやストレッチなどのゆっくりした運動では抗菌ペプチドが増えるようです。

外林 大輔

柔道整復師/修士(医科学)
森ノ宮医療学園専門学校 柔道整復学科 教員
森ノ宮医療大学 保健医療学部 兼任講師
NESTAパーソナルフィットネストレーナー
共著書:「セラピストのための解剖生理学の教科書」など



簡単アロマレシピ Summer

胃腸の夏バテを防ぐアロマケア

冷房による冷えや、冷たくあっさりした食事、冷たい飲み物の摂りすぎなどで、早くも胃腸が夏バテしていませんか? 健胃作用のあるアロマで胃腸の働きを整え、元気に夏を過ごしましょう。



イラスト:YURI.MAEKAWA

☆おすすめの精油はこちら☆

- オレンジ これらの精油から2~3種類選び、
- ジンジャー 植物オイルに混ぜ、お腹に揉みこむ
- ブラックペッパー ようにマッサージをします。
- バジル 植物オイル20mlに対して合計8滴
- ペパーミント 位の精油をブレンドすると良いで
- レモングラス しょう(2%濃度)。

※植物オイルはトリートメント用に販売されているオイルをご使用ください。
※病氣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。

PRESENT

外林大輔先生の共著書「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7月21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 ラベンダー精油の魅力を探る

【講座内容】アロマセラピーの代表格、ラベンダー精油。ヨーロッパでは古くから人々の生活に欠かせない薬草として親しまれてきました。その用途は非常に広く、まさに万能ハーブ! 今回はラベンダー精油と共に、その副産物である芳香蒸留水もご紹介。精油や芳香蒸留水の有用性や使い方、さらに最新の研究情報も交えてお伝えします。ラベンダー精油の魅力にたっぷり浸っていただける内容です。

【実技】ラベンダーミルクローション作り
暑い季節にもさらさらとした感触で使いやすく、日焼け対策にも嬉しいラベンダー入りミルクローションを作っていました。 (ミルクローションはお持ち帰りいただけます)

【開講日程】2017年7/28(金)19:00~20:30、7/29(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、関西の企業とコラボしたレシピをご提案!

玉ねぎの甘みがアクセント!

鶏むね肉のノテー 野菜たっぷりソース

今回は、「ケンコーマヨネーズ」のドレッシングを使った、低カロリーなレシピです。

関西の企業とコラボ



KENKO

ケンコーマヨネーズ株式会社の

カラダにうれしい
ヘルシーレシピ



使ったのは
この商品!



材料(1人分)

- 鶏むね肉 約120g
- 低カロリーノンオイルドレッシング 玉ねぎ 40g
- 薄力粉 適量
- サラダ油 適量

★野菜たっぷりソース★

- トマト(1cm角切り) 30g
- きゅうり(1cm角切り) 10g
- パプリカ(黄、7mm角切り) 5g
- レタス(細切り) 30g
- かいわれ大根(3cm長さ切り) 少々

作り方

- 1 鶏むね肉に低カロリーノンオイルドレッシング 玉ねぎ(10g)をかけ、30分ほどおきます。
 - 2 ①に薄力粉をまぶし、サラダ油を熱したフライパンで表面の色が変わる程度に両面を焼きます。
 - 3 200℃のオーブンで10分ほど、中まで火が通るように焼きます。
 - 4 野菜たっぷりソースをつくります。トマト、きゅうり、パプリカと、低カロリーノンオイルドレッシング 玉ねぎ(30g)とを混ぜ合わせます。
 - 5 お皿に焼き上がった鶏むね肉を盛り付け、上から野菜たっぷりソースをかけ、レタスとかいわれ大根を添えて完成です。
- ★表記の野菜以外にも、季節の野菜をいろいろ試してみてください。

5よこと、もの知り

低カロリーノンオイルドレッシング 玉ねぎが いい理由

ご紹介したレシピは、野菜をたっぷり摂りながら、塩分2.3g、カロリーは300kcalと身体にやさしいレシピとなっています。使用しているドレッシングは、玉ねぎの旨味と甘味に、しいたけとかつおの風味を効かせた、具材感のあるしょう油ベースのノンオイルドレッシング。砂糖を使用しておらず、また油分もカットしているので、1食(約15g)あたり4kcalの低カロリー。ソースだけでなく下味にも使うことで塩分を控えているのに、満足感のある味わいが楽しめます。



今回ご協力いただいた

「ケンコーマヨネーズ 神戸工場」に行ってきました!

社内に「マヨネーズ」と入っているのに、店頭ではあまり商品を見かけないケンコーマヨネーズ。今回訪問した神戸工場では主にマヨネーズ類を製造していますが、実は他にもサラダや総菜類、タマゴ加工品などを製造している食品メーカーです。

中でも主力商品である「ロングライフサラダ」は、業務用のポテトやマカロニの定番サラダからごぼうやパンプキンなどの自社開発サラダまで、豊富なラインナップが揃っているため、きっとどこかで食べているのだと思います。最近では、「Salad Cafe」のブランドで幅広いサラダの世



ケンコーマヨネーズ創業の地である神戸工場

界を提案。百貨店やショッピングモールでショップ展開したり、「サラダ情報専門サイト」で1,200を超えるサラダレシピを紹介したりしています。「日本で培ったメニュー開発・提案力で、『世界中から求められるサラダ企業』を目指しています」と、まさに健康的な笑顔で語っていました。

Salad Cafe 近鉄あべのハルカス店

●商品のお問い合わせは...
ケンコーマヨネーズ株式会社 お客様相談室
(月~金9:00~17:00、土・日・祝日・夏期休暇・年末年始を除く) 0120-851-793

●レシピのお問い合わせは...
みんなで作る サラダ情報専門サイト [Salad Cafe]公式サイトへ
http://www.salad-cafe.com/

PRESENT

今回、ケンコーマヨネーズからは人気のドレッシング3本をセットにして、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「ケンコーマヨネーズ 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7月21日(金)
cocokara@morinomiya.ac.jp

自宅でかんたん!

リラクシング

現代人に必要な小胸筋のストレッチ

～小胸筋は肩こりやバストアップに重要な筋肉～

胸周りの筋肉と言えば大胸筋をイメージされると思いますが、その大胸筋の深層に隠れている小胸筋も、実はとても大切な働きをしています。現代社会では、例えば、パソコンやスマホの使用や料理をしている時など、小胸筋は非常に疲労しています。力はそんなに要らないのですが、長く腕を前に出している時、小胸筋には大きな負担が掛かっているのです。

小胸筋が硬いままだと猫背や肩こり、頭痛になったり、呼吸量が減少したりと、良いことはありません。そこで今回は、毎日頑張ってくれている小胸筋を労るストレッチを紹介します。

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 朝倉 智仁

★まずは胸筋(大胸筋、小胸筋)の柔軟性をチェック!



①手の甲を腰に当てたとき、肩甲骨は浮いてきますか? ②浮いた肩甲骨の下に、反対の手の指が入りますか?

胸の筋肉の伸張性が落ちていると、写真のように肩甲骨が浮かず、浮いた肩甲骨の下に指が入りません。

◆1回3セットで1日3回程度を目標に頑張ってください。小胸筋の柔軟性を上げることで、姿勢不良や肩こりなどを改善するだけでなく、バストアップ効果や乳がん予防にも役立つと言われています。毎日忘れずに行いましょう。

★小胸筋のストレッチ方法



①壁に向かって立ち、手を壁に對してまっすぐ伸ばします。②手が壁に付いたら、そのまま徐々に重心を前へ傾けます。

※胸から腕の付け根付近にストレッチを感じたところで30秒間キープします。※力を入れずリラックスした状態で行ってください。

インフォメーション

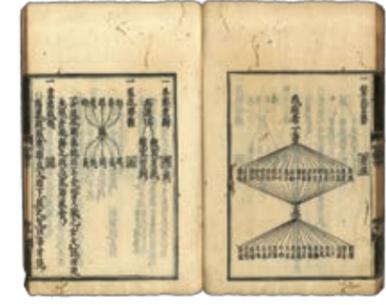
ちょっと耳寄りな
ニュースを集めました!

MUSEUM

医学教育の祖が記した、治療の秘訣。

安土桃山時代に活躍した曲直瀬道三(1507~94)は、「日本医学中興の祖」と評される医師です。日本の伝統医学の基礎を樹立すると同時に、「啓迪院」という学塾を建て、医学教育に尽力したことで知られています。

この本は、道三が弟子の才能に応じて医学の秘訣を「切紙」として与えていたものを、40通集めて整理したもので、道三流医学の初歩から上級までの要点がコンパクトに記されています。写真の右ページには、治療にあたってよく観察しておくべき20事項が表記されています。病人の体質や気質を重視して、こまやかな治療を行っていたことがうかがわれます。※「切紙」とは、口伝を1枚の紙に書いて伝授したものを指します。



『切紙』曲直瀬道三著 寛永20(1643)年刊 (28.0x18.0cm)



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/

WORKSHOP

ワークショップフェスティバル・ドアーズ 11th

今年で11年目を迎えるワークショップのフェスティバル。気軽に文化の多様性に触れられることを目指して、市民からの公募によるワークショップを受講料500円・体験時間90分の「ちょっとお試しサイズ」で開催しています。

会期中は朝から晩まで、アート・クラフト/音楽/身体表現・コミュニケーション/伝統芸能/健康・生活/食/踊る/キッズプログラムなど、幅広いジャンルの様々なワークショップが開講され、幼児から高齢者まで幅広い世代が参加しています。毎年このイベントを楽しみにしている大勢のリピーターによって支えられています。またフェスティバル運営をサポートするスタッフも募集しています。



【日 時】大阪/7月29日(土)~8月2日(水)、8月6日(日)
兵庫/8月26日(土)・27日(日)
【会 場】大阪/旭区民センター、大阪市立芸術創造館、クレオ大阪南
兵庫/西宮市民会館
【受講料】各講座500円(別途、持ち物や材料費などが必要な講座もあります)
【開講数】130講座
URL: <http://www.iwf.jp/> 6月上旬からホームページの公開とパンフレットの配布が開始されます。
■事務局:大阪府大阪市旭区中宮1丁目11-14 大阪市立芸術創造館内 TEL:06-6955-1066

MOVIE

「メアリと魔女の花」

未知なる世界で、少女が出会った驚き、喜び、そして小さな勇気を描いた、まったく新しい魔女映画。

『魔女の宅急便』や『ハリー・ポッター』が誕生する以前の1971年、イギリス人作家メアリー・スチュアートにより書かれた『The Little Broomstick』は、魔女や魔法使いを扱いつつも、他の魔法文学とは一線を画す物語でした。その原作を、『借りぐらしのアリエッティ』(2010年)や『思い出のマーニー』(2014年)などの作品で、国内外で高い評価を得た米林宏昌監督が、スタジオジブリ退社後の第1作目として手がけた長編アニメーション映画が公開されます。主人公のメアリは、魔法による変身を遂げ、「一夜限りの魔女」になります。しかし、大切な人々との小さな約束を守るため、メアリはただの人間に戻って、魔法の力に頼らずに歩もうとします。赤毛にそばかすの少女が未知なる世界で出会う楽しさや怖さ、ワクワク、ドキドキを、米林監督が約20年のスタジオジブリで培った圧倒的な技術で描いています。ぜひご覧ください。



©2017「メアリと魔女の花」製作委員会

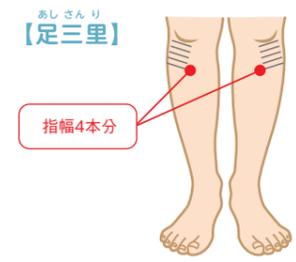
●原作:メアリー・スチュアート(KADOKAWA刊) ●脚本:坂口理子 ●脚本・監督:米林宏昌
●声の出演:杉咲花、天海祐希、小日向文世、満島ひかり、渡辺えり、大竹しのぶほか ●制作:スタジオポノック
●配給:東宝 ●2017年7月8日(土) TOHOシネマズ梅田、TOHOシネマズなんばほか全国東宝系劇場で公開

ここに効く! このツボ。

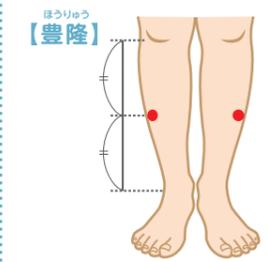
森ノ宮医療学園専門学校
鍼灸学科教員 由良 拓巳

「食滞胃脘」に効くツボ

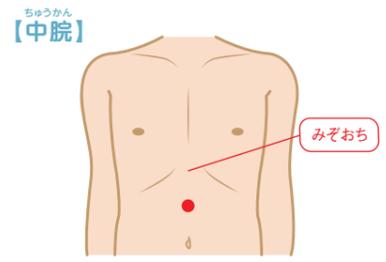
湿度が気になる梅雨の時期になりました。ジメジメすると身体は重くなり、食欲が落ちることがよくあります。実は、東洋医学で胃は湿気に弱いとされています。「食滞胃脘」とは湿気で胃が弱り、消化機能が低下してしまった状態をいいます。主な症状は消化不良によるげっぷや吐き気などです。今回ご紹介するツボは、食滞胃脘に効くほか、むくみにも効くツボです。



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。



身体の余分な湿気を排出してくれる特効穴です。スネの外側で、膝の皿の下のかかとと足首との中央の高さで筋肉がいちばん盛り上がっている所です。



おへそとみぞおちのちょうど真ん中にあります。「脘」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。

◆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。