

# ココから



Autumn  
2013  
vol.0

『ココ+から』は、あなたの「ココロ」と「カラダ」に元気をプラスします。

第1回

# 森ノ宮 緑橋編

シリーズ「ひとあるき、まちさんぽ」

カラダにうれしいヘルシーレシピ  
こころ&からだに読むサプリ  
自宅でかんたん！リラクシング「ストレッチ&ツボの話」  
いいこと・いいもの・インフォメーション

ココから

Vol.0

2013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



森ノ宮医療学園専門学校

鍼灸学科

柔道整復学科

# OPEN CAMPUS

9/16(月・祝) 10/6(日) 11/3(日・祝) 12/8(日) 個別相談随時受付中

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 学科紹介&体験授業
- キャンパスツアー
- 入試ガイド
- 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。  
☆.....☆



「みどりの風保育園」では、オープンキャンパス開催中、お子様を無料でお預かりできます。

## 市民公開講座のお知らせ

セルフケアのためのワンポイントレッスン

### ツボ講座

各回水曜日19:30~20:30

【講座はすべて1回完結】

定員：各回先着20名様

参加費：1,000円(おみやげ付き)

開講日時：

- 9/18(水) 眼精疲労を緩和しよう
- 10/23(水) 知って得するお灸の効果
- 11/20(水) 生理痛など女性特有の症状を緩和
- 12/18(水) ツボ刺激でアンチエイジング

心と体のキレイのために

### ウェルエイジング講座

「コゲない」カラダをつくるには

お肌の老化や生活習慣病の元凶となるカラダのコゲ、いわゆる「糖化」のメカニズムや糖化を防ぐ食生活のポイントについて学びます。

【講座はすべて1回完結】

(各回アロマクラフトの実技あり)

講師：森 美侑紀

定員：各回先着20名様

参加費：1,000円

開講日時：11/15(金)19:00~20:30  
12/14(土)15:00~16:30

かづきれいこ監修

### 心が元気になるメイクレッスン

自分に似合うメイクができるようになれば、人生が変わります。流行のメイクではなく、「自分を元気にするため」「まわりの人を元気にするため」のメイクを、じっくりお教えします。メイク初心者の方もぜひどうぞ。

講師：小西 明代(REIKO KAZKI 所属)  
※かづきれいこ本人は登場しません

受講料：12,000円(5回分)

開講日時：10/3(木)・17(木)・31(木)  
11/14(木)・28(木)の全5回  
各回19:00~20:30

各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・市民公開講座ともに、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



## 「ココ+から」読者アンケート

ココロとカラダに元気をプラスする「ココ+から」、いかがでしたか？

アンケートにお答えください。お答えいただいた方の中から抽選で10名様に1,000円分のオリジナル図書カードを差し上げます。

◆メ切：2013年11月30日(土)

★アンケートの回答は、こちらから。→→→

※メールの件名を「アンケート」としてお送りください。当選の方のみ編集委員会から連絡させていただきます。



cocokara@morinomiya.ac.jp

Q1：「ココ+から」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) ダイレクトメール (6) その他

Q2：どの企画が興味深かったですか？

- (7) ひとあるき・まちさんぽ (8) カラダにうれしいヘルシーレシピ
- (9) こころ&からだに読むサプリ (10) ストレッチの話 (11) ツボの話
- (12) いいこと・いいもの・インフォメーション (13) 特になし

Q3：読まれた感想はいかがでしたか？

- (14) 大変おもしろかった (15) まあまあおもしろかった (16) 普通
- (17) それほどおもしろくなかった (18) 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。

森ノ宮／緑橋編

中央大通界隈には、「隠れた名店」がいっぱい。

人が歩く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。初めての今回は、ビジネス街であり大阪城公園もある森ノ宮駅周辺から緑橋駅周辺まで歩いてみました。なんと、遺跡の上に建っている劇場。

**A** お散歩は森ノ宮ピロティホールからスタート。1979年に大阪市が建設し、一旦閉鎖され2010年に再開。「実は遺跡の上に建設されていて、それを保護するために「高床式」ピロティ方式」になっています」と担当の上林由里子さん。「お仕事帰りでも気軽に寄っていただける劇場」というこのホールを拠点にしている男性俳優集団「PAPA」はサブホールで毎月公演しているの、また見に来ようと思います。

**B** 次は、都会の喧噪の中にひっそりとたたずむ鶴森宮(かささぎもりのみや)こと森之宮神社を参拝。今から1400年以上前の589年に創建、用明天皇と穴穂部間人皇后、そして聖徳太子をお祀りしている、全国でも珍しい神社で、この辺りの地名の由来になっているそう。権禰宜(ごんねぎ)の高瀬益暉さんにお話を伺うと、今のお社は戦前からの建物で、第二次世界大戦の空襲でも焼失せず残っていたそうですが、石の鳥居や狛犬には爆風で傷んだ跡が大きく残っていました。

**C** そして森ノ宮駅に戻り、隣接のあつき工房へ。創業60余年、あん筋にこだわり続けているお店です。エリモ小豆を水砂糖のみで炊き上げた、きめ細やかなしあんを薄皮でくるんだ、やさしい甘さの「せんば」(雑まんじゅう)5個入り、368円はお店の看板商品。他にも、国産いちごを使った「いちご大福」や、3種のあんが楽しめる「ミパイまんじゅう」「ジャパイ」も人気だそうです。

**D** 今度は中央大通を東へ。デイリーヤマザキ森ノ宮駅前店は、スタッフさんたちの元気な笑顔が迎えてくれます。店内にはイトインコーナーがあり、焼きたてパンの香りに思わず食欲がそそられます。店長の森一樹さんによると、1番人気は「メロンパン」(1個、130円)。改良を重ねて現在9代目。さらにアップしたサクサク感が人気のピシッだそう。

**E** さらに東へ少し進むとあるロイヤルホスト森ノ宮店。健康にしたい方もプラスした新ジャンル「Sunshine Partner」は、からだにうれしい素材を使い、カロリーやバランスに配慮したヘルシーメニュー。モーニングやランチなどのセットメニューも充実しています。

父子2代で積み重ねた、うどん1筋40年。

**F** 「中道2」の交差点より少し東側の大阪うどんの店「へこへこ」。昭和48年に創業し、この地に移転したのが51年。以来、親子2代にわたって市民のお腹を満たしてきました。「大阪うどんの特長は、麺と、だしと、具の3位一体。だしと具の旨みが麺によく染みて、もっちりして美味いんですよ」と2代目店主の細田裕昭さん。名物「玉子うどん」(1杯、670円)は、まさに絶品。夜遅くまで営業していて、女性のひとり客も多いとのこと。思わず詰めてもらいます。



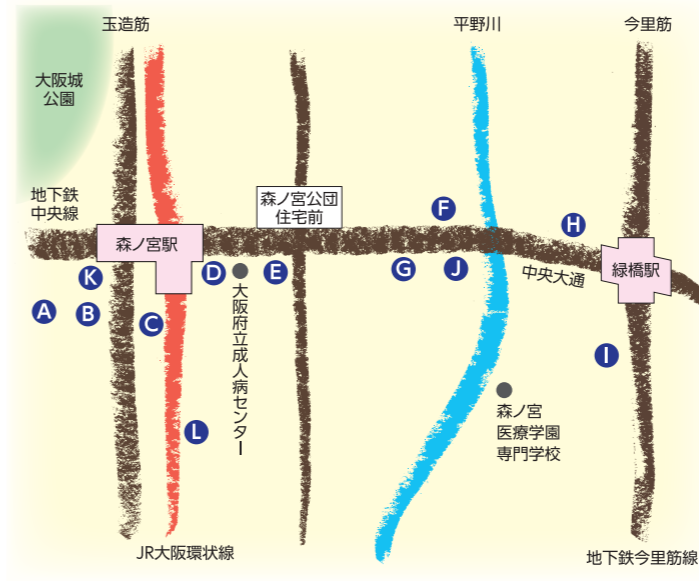
**G** その向かい、いかにも「下町のたこ焼き屋」という風情のふうふう。開店してもう7年半という岩本純子さん。地元の方はもちろん、外国人観光客も多いらしく、「人とのふれあいがこの仕事の楽しいところ」と笑顔で答えてくださいました。「実は毎日同じように焼くのは難しいのよ」という「たこ焼き」(6個入り、290円)は、ソースや塩、ポン酢など5種類の味「ぶらっ」と寄って、ふうふうと食べたくなな味でした。

オムライスなのに、これぞ「おふくろの味」。

**H** 地下鉄緑橋駅近くの洋食 蘭は、店主の矢倉絵美子さんが「自分の好きではじめた、自分流のお店」とおっしゃるものの、15年も続いている人気店。看板メニューの「オムライス」(サラダ、みそ汁付き、750円)は、ランチタイムはデミグラスソースとカレーソースの2種類。まるで自宅にいるかのようなアットホームな雰囲気の中で食べる飾らない味は、「おうち」飯という言葉がぴったりでした。



- A** 森ノ宮ピロティホール 大阪市中央区森ノ宮中央1-17-2 TEL.06-6944-1151 (代) ※公演内容・時間などは劇場にお問い合わせください。
- B** 鶴森宮(森之宮神社) 大阪市中央区森ノ宮中央1-14-4 TEL.06-6941-9294
- C** あつき工房 大阪市中央区森ノ宮中央1-1-24 TEL.06-6943-4445 10:00~19:00
- D** デイリーヤマザキ森ノ宮駅前店 大阪市東成区中道1-2-7 TEL.06-6971-6202
- E** ロイヤルホスト森ノ宮店 大阪市東成区中道1-4-2 TEL.06-6971-0911 7:00~26:00
- F** へこへこ 大阪市東成区森之宮2-6-5 TEL.06-6963-2068  
月~金・祝 / 11:30~14:00(L.O.13:40) 18:00~26:00(L.O.25:40)  
土・日 / 11:30~26:00(L.O.25:40)
- G** ふうふう 大阪市東成区中道2-2-3 TEL.06-6978-2255  
月~金 / 11:30~22:00 土 / 11:30~21:00 日・祝 / 11:30~19:00
- H** 洋食 蘭 大阪市東成区中本1-11-22 TEL.06-6973-0388  
月~土 / 11:30~14:00 金・土 / 17:00~20:30 日・月祝休
- I** みどりの風クリニック / みどりの風鍼灸院 大阪市東成区中本3-15-18  
●みどりの風クリニック(1-2F) TEL.06-6976-3901  
内科・漢方内科・心療内科・整形外科・リハビリテーション科  
9:00~12:00 13:30~16:00 16:30~19:30(整形外科・リハビリテーション科のみ)  
日・祝、第1・第3土、第2・第4木休
- みどりの風鍼灸院(3F) TEL.06-6976-3902  
9:00~11:00 13:30~16:00 / 16:30~19:30 日・祝、第1・第3土、第2・第4木休
- J** 海力 大阪市東成区中道2-4-4 TEL.06-6974-1239 17:00~22:30(L.O.) 水休
- K** 和食居酒屋 菜蔵 大阪市中央区森ノ宮中央1-14-1 B1F TEL.06-6943-0895  
月~土 / 11:30~14:00(L.O.13:30) 17:00~23:00(L.O.22:30)  
日・祝 / 11:30~14:00(L.O.13:30) 17:00~22:00(L.O.21:30)
- L** 炭火焼肉 キョロちゃん 大阪市東成区中道1-12-13 TEL.06-6981-2127  
17:00~22:30(L.O.22:00) 月・第3日休



地域に根ざしたクリニック(内科・整形外科)と鍼灸院。

**I** 緑橋から少し南にあるみどりの風クリニック / みどりの風鍼灸院。3階建ての建物には、1階に漢方内科と整形外科の診察室とX線撮影やMRIを備えた検査室、2階にリハビリテーション室、3階には鍼灸院があります。ここは、森ノ宮医療学園の附属施設で、東西医学に基づいた治療を受けることができます。

わざわざ来ていただけるお店をめざして。

**J** 日が傾いてくると、街は違う表情を見せはじめます。中央大通に暖簾を出す海力の店主・金田太志さんは地元生まれ。有名旅館で懐石料理を修行、15年前からこのお店を営んでいます。ご自分が美味しいと思ったらイタリアンでも作るそうです。お寿司にもこだわりがあって、小振りのシャリで握り、女性でも多くの種類を食べられるよう配慮されています。おまかせにぎりは、1貫ずつ味付けされた「わざわざ食べる」仕事をしてあるお寿司なので、醤油なしでもOK。「わざわざ食べる」に任せて、というお店にしたいかなんぞと、強い信念を持つ職人さんでした。

**K** 森ノ宮駅向かいの和食居酒屋 菜蔵は旬の素材にこだわった創作料理の店。中でも「うちに来たたら、必ず召し上がって」と店長の徳田雅史さんイチオシ食材が神門牛(みかどぎゅう)。宮崎県北部の延岡市周辺で肥育されているブランド牛で、肉の旨み、サシの脂の甘さ、ジュシーさ、どれをとっても格別だそう。ローズワルトで食べる「神門牛の陶板焼き」(1人前、1,659円)を味わえるのは関西ではここだけ。「豚バラ肉と有機水菜のさっぱりしょうが鍋」も美味しそうでした。

**L** とっぷり日も暮れる頃、駅の少し南側から、とてもいい匂いが。赤いテントの看板が目立つ炭火焼肉 キョロちゃん。「うちに来たたら、まずこれからどうぞ」と江浦ミツ子さんからすすめられたのが「盛り合わせ」(500g、1,200円)。ホルモンを中心に様々な部位が入っているので、味も食感もいろいろ楽しめます。炭火で香ばしく焼き上がったら、お店自慢のあつき工房のタレでママさんスタッフのやさしい笑顔にも癒されること間違いなしです。

こうして、森ノ宮界隈を歩いてみると、隠れた名店がたくさん。そして、どのお店も、キラキラした笑顔にあふれていました。皆さんも、ぜひ、お散歩がてらに訪ねてみてください。

※文中の価格は全て税込です。

～医学博士 森美侑紀が贈る～

こころ&からだに  
はまむサブリ

# その食習慣が お肌の老化を早めている!?

食欲の秋到来。美味しそうな秋の味覚に心躍る季節です。でも気を付けて！同じ食材でも、食べる順番や調理法によってお肌や体の老化速度が変わることをご存じでしょうか？体がサビつく「酸化ストレス」が老化の主な原因とされてきましたが、最近の研究では体がコゲつく「糖化」の悪影響に注目が集まっています。

タンパク質が糖質と結びつき加熱されることで変性や劣化がおこり、AGEs(終末糖化産物)といわれる老化物質を生成する「糖化」反応。パンケーキや揚げ物の美味しそうなコゲ色は糖化反応そのものです。お肌も血管も筋肉も、身体の大部分はタンパク質で作られているため、糖は体内のタンパク質と結びつき体温によって加熱され、糖化反応をおこします。生成されたAGEsはコラーゲンの架橋結合(悪玉架橋)をおこし、お肌や血管は硬く脆くなり一気に老化を促進させてしまいます。

糖化反応を防ぐには、血糖値を急激に上げない食生活が大切です。空腹時や運動後に甘いジュースやお菓子を摂らない、腹八分目を心がける、食物繊維の多い野菜や海藻から先に食べる、高温で長時間の調理法を避ける、などに気を配りましょう。同じ食材でも、生く茹でる・蒸す・炒める・揚げる、の順でAGEs量が増加します。食物の選び方や食べ方、調理方法を工夫することで過剰なAGEsの蓄積を防ぐことができます。豚カツや生姜焼きよりもしゃぶしゃぶに。焼き餃子ではなく水餃子に。

過敏に反応する必要はないけれど、ちょっとした工夫で老化対策！外食の多くなる年末にかけて、少しだけ、心がけてみてはいかがでしょうか？

★次回は、「こころ」のお話です。お楽しみに！

## 簡単アロマレシピ<sup>o</sup> ～autumn～

体調を崩しやすい季節の変わり目。免疫力upの精油を味方に、急な気温の変化にもうまく対応できる身体づくりをめざしましょう！



**材料(1回分)**  
天然塩/大さじ2杯(約30g)  
お好みの精油(アロマオイル、2～3種類)/計5滴  
容器、割りばし

**作り方**  
天然塩に精油を落とし入れ、割りばしで混ぜるだけ！

**使い方**  
お風呂に入れ、よくかき混ぜて入りましょう。

免疫力upにお薦めの精油はこちら

- ティートリー
- ユーカリ
- ラベンサラ
- ラベンダー
- フランキンセンス
- ローズウッド
- ローズマリー・シネオール
- タイム・リナロール など

## 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】「コゲない」カラダを作るには

お肌の老化や生活習慣病の元凶ともいわれるカラダの「コゲ」＝「糖化」。糖化反応のメカニズムと糖化を防ぐ食生活のポイントについて学びます。外食の多くなる年末にむけて、知っておきたいヒントがいっぱいです。

【実技】天然精油を用いて、世界でたった一つのmy soapを手作りします。

- 申し込み方法など、詳しくはP8をご覧ください。
- 男性の受講も歓迎です。



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講師  
森ノ宮医療学園専門学校柔道整復学科教員  
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)  
<http://hanadayoriyear.blog40.fc2.com/>

## PRESENT

森美侑紀先生が書かれた『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10名様にプレゼントいたします。ご希望の方は、件名を「プレゼント」として空メールをお送りください。当選の方にのみ編集委員会から連絡させていただきます。



◆メ切:2013年  
11月30日(土)

cocokara@morinomiya.ac.jp



# こく胡麻やさいかしー

豆乳と練り胡麻を使ったシチュー風のまるやか根菜カレー。白練り胡麻とゴボウでお通じを促します。豆乳でクリーミーさをほどほどにおさえ、秋に摂りたい辛味食材「生姜」もプラス。100%植物性のヘルシーな1皿です。ご飯は米1合につき黒胡麻大さじ2杯と一緒に炊き込むと、プチプチ感がでて小気味良い香りと歯触りが出せます。

ベジタリアン料理研究家  
erico☆の  
カラダにうれしい  
ヘルシーレシピ



### カレーの材料

にんにく(みじん切り)・・・2～3片  
菜種油・・・・・・・・大さじ1  
クミン(ホール)・・・・・・小さじ1

**A**  
玉ねぎ(ざく切り)・・・・・・1個  
自然塩・・・・・・・・ひとつまみ  
ゴボウ・・・・・・・・3本  
(セロリ・カリフラワー・レンコン:きのこ等も適量)

ローリエ・・・・・・・・1～2枚  
水・・・・・・・・300ml  
生姜(5ミリ角切り)・・・2～3片

**B**  
クミンパウダー・・・・・・大さじ3  
ガラムマサラ・・・・・・・・大さじ1  
コリアンダーパウダー・・・小さじ1  
カルダモンパウダー・・・小さじ1  
(あれば)カレー粉・・・・・・小さじ2

※お好みで辛味調整のため。  
黒胡椒やカイエンペッパーでも◎

無添加昆布茶か  
粉末無添加ブイヨン・・・大さじ2  
麦味噌・・・・・・・・大さじ2～3  
無調製豆乳・・・・・・・・1,000ml

**C**  
白練り胡麻・・・・・・・・80g

### 作り方

- 1 菜種油でにんにく、クミンを炒め、香りを出し、Aの野菜をからめ、ぴっちりフタをして中火で約15分間蒸し焼きにします。(途中、焦げていないか様子みてください)分量の水を加えてさらに蒸し焼きします。
- 2 ゴボウが柔らかくなったら混ぜ合わせておいたBを加えてひと煮立ちさせます。
- 3 火を止めてから、C白練り胡麻を加えて混ぜ合わせたら、できあがりです。練り胡麻を加えると適度なトロミが出ます。

### erico☆(東川恵里子)

ベジタリアン料理家  
マクロビオティック望診法指導士プロフェッショナル

大学卒業後「タイルモザイクアーティスト」として活動。妊娠・結婚・出産後、2003年に親友KARO YOKOと京都・北山に「cafe noinah」オープン。「cafe noinah」のオーガニックお料理教室」主宰。2009年、京都・北山に「フィットネスクラブ[NADI & ping pang café]」を立ち上げオープン。1階のベジタリアンカフェ「ping pang café」店主を経て現在に至る。  
<http://ameblo.jp/pingpangerico/>

### erico☆のベジタリアンお料理教室

マクロビオティックをベースとしたプラントベースの食事法や、現代生活に即取り入れられる「食べかた」を華やかなレシピと共に提案しています。その他、マクロビオティック望診法に関する講座や、学校での食育講座も開催。長年のカフェマネージメントと、アトピーの息子と暮らす経験を生かし、「続けられる現代のマクロビオティック」をお伝えしています。

★9月には初のレシピ本出版予定★



# いいこと・いいもの・インフォメーション

ちょっと耳より、カラダに役立つニュースをあつめました。

## MUSEUM



東都七福詣の内 金杉毘沙門乞  
五風亭(歌川)貞虎/画(38×26cm) 1830年~1842年頃

### 江戸時代、子どもに「お灸をすえる」お母さん

母親が男の子を両膝ではさんで、子どもの右手にお灸をしている様子を描いた浮世絵です。

このような子どもへのお灸は、夜泣きをしたり、むずがったりする「かん虫」という症状への治療として江戸時代以前から広く行われていました。人さし指以外では、背中にお灸をすることが多かったようです。「お灸をすえる」ことは罰ではなく、ごく日常的なケアだったのです。

子どもへのお灸は全国的に広く見られますが、大阪ではお灸ではなく、鍼が一般的でした。「鍼」といっても、からだに刺すのではなく、皮膚をなでたり、リズムカルにたたいたりするもので、子どもが気持ちいいからまた受けたいとせがむことも珍しくなかったようです。「虫ばり」や「小児鍼」と呼ばれ、中秋の名月のときには「月見ばり」として、特に好まれました。



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 ※11月は「関西文化の日」により11:00～21:00  
【入館料】無料 ※事前にお電話でご予約のうえ、ご来館ください。  
<http://www.harikyumuseum.com/>

## APP

### Sense 体内感覚

無料



Available on the App Store

GET IT ON Google play

### Sense2

～体内感覚で料理を作ろう～

無料



Available on the App Store

体内の感覚を使って子どもから大人までみんなで遊べるシンプルなゲームアプリ。スマートフォンの機能を最大限に活用して、体内感覚のスコアを競います。「Sense 体内感覚」は、時間や角度、長さを当てたり、完璧な円をかいてバランスのとれた「センス君」の形を作ります。「Sense2～体内感覚で料理を作ろう～」は、Senseの最新バージョン。野菜を切ったりフライパンに丸く油を引いたり、スマートフォンを傾けて水の量を決めたり。料理のセンスを競って遊べるゲームです。どちらもカラフルで、ちょっとした時間を楽しめます。

## BOOK

### 犬のツボ押しBOOK

ワンちゃんの病気予防と健康管理に



石野孝・相澤まな/共著  
医道の日本社/刊  
(A5判、134頁) 税込1,575円  
ISBN:978-4-7529-9018-5

かわいいワンコを自分の手でやさしくケアしてあげることができる本。わかりやすいイラストと実際にツボを押している写真で、誰でも手軽に行うことができるツボ押し療法です。怖がっているときに押すツボ、眠れないときに押すツボなどの「メンタル面」と、車酔いしたときに押すツボ、食が細い子のためのツボなどの「からだの異常」に分けて紹介しています。また、歯ブラシを用いたマッサージや肉球マッサージなどのかんたんマッサージも紹介されています。

# 自宅でかんたん! リラクゼーション

## 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

## 「腰痛を防ぐワンポイント」

スポーツの秋、健やかなからだづくりに励んでいらっしゃると思います。しかし、腰痛になってしまったりは運動どころではなくなってしまいます。腰痛には様々な要因がありますが、からだがカタいと腰痛になりやすく、特にふとももの前と後ろの筋肉の柔軟性の低下が大きく関係しているといわれています。そこで今回は、ふともものストレッチを紹介します。

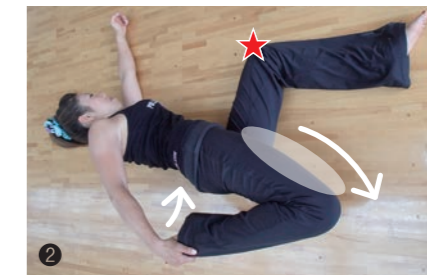
ふとももの後ろの筋肉であるハムストリングスやふとももの前の筋肉の1つである大腿直筋は二関節筋といって、膝関節と股関節の2つの関節をまたいで骨盤に付着している筋肉なので、骨盤の動きにも関係しています。からだを前屈や後屈する際に、これらの筋肉の柔軟性がなければ骨盤を前方や後方に倒すことができず、腰への負担が大きくなってしまいます。これが腰痛の原因のひとつなのです。



普段これらの筋肉のストレッチをしている方もいらっしゃると思いますが、今回はそこにひと工夫。まず、ハムストリングスのストレッチは両足をそろえて、膝を曲げないようにしてからだを前に倒していきます(写真①)。ここで

**ワンポイント★**胸を張って骨盤をしっかり起こしてください。お尻を後ろに突き出す感じです。

次に大腿直筋のストレッチは、横向きに寝転んで上になっている方の足首をつかんで後ろに引っ張ります(写真②)。ここで**ワンポイント★**下になっている膝と股関節は曲げてください。この方法でいつもより効果的にストレッチされるはず。ゆっくり呼吸しながら、気持ちよく伸びている感覚を意識して20秒間続けます。ひと呼吸おいてこれをできれば5セット行ってください。すぐに効果がなくても、続けることが大切です。



★次回は、「首のストレッチで作業効率up!」です。

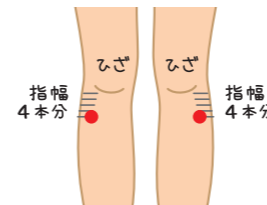
## このツボが、ここに効く。

森ノ宮医療学園専門学校  
鍼灸学科教員 榎引智裕

## 「夏の疲れのケア」

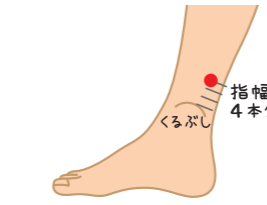
秋の気配が感じられると、そろそろ夏の疲れもみられる頃。からだが重い、食欲がない、肌荒れが気になるなど感じていませんか? 東洋医学では「内臓」とくに胃腸が弱ると新陳代謝を促すエネルギーがうまく作れなくなり、からだ全体の水分も停滞しやすいと考えています。そこで今回は、夏場の冷飲冷食で弱った胃腸をいたわり、疲労回復にも役立つツボをご紹介します。

### あしさんり【足三里】



消化吸収を活発にします。膝から指4本分下でスネの外側です。松尾芭蕉もお灸をすえて旅をしたという養生の代表的なツボです。

### さんいんこう【三陰交】



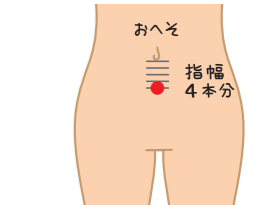
むくみ改善や肌の調子を整えることにもつながります。内くるぶしの最も高い所から指4本分上でスネの内側です。女性には特に大切なツボです。

### ゆうせん【湧泉】



冷えの改善を促してくれます。足裏の真ん中、指を曲げた時のくぼみです。文字通り、泉が湧くように元気が溢れるツボです。

### かんげん【関元】



疲労回復や体力増進を促します。おへそから指4本分下です。息を吐くときに刺激すると効果的なツボです。

押さえ方はジワッと心地よく感じるくらいが目安です。ツボの場所がわからない時は近くの鍼灸院を訪ねてみてくださいね。では、素敵な秋をお過ごしください。

★次回は、「東洋医学で冷え性対策!」です。