

ココロから



SPRING
2014
vol.2

ココロから

Vol.2

2014年3月1日発行(季刊)

企画・発行/ココロから編集委員会

〒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

『ココロから』は、あなたの「ココロ」と「カラダ」に元気をプラスします。

シリーズ「ひとあるき、まちさんぽ」第3回 鶴橋編

カラダにうれしいヘルシーレシピ「ヴィーガン・スコーン」
ところ&からだに読むサプリ「紫外線の脅威、光老化とは」
自宅でかんたん！リラクシング「ストレッチ&ツボのはなし」
ココロ・いいもの・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

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 [2014年度 春&秋開講]

カラダやココロが軽くなったり、うきうきしたり。1滴の精油が働きかける作用はとてパワフルです。アロマがもたらす“心地よい変化”、あなたも体感してみませんか？

春期 4月19日(土)より 秋期 9月6日(土)より

開講日時：毎週土曜日/15:00~19:00

それぞれ8週連続開講
(春:5/3、秋:10/4・11/1休講)

※開講日時は変更する場合があります。

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10,500円込み
(教育ローンも使用できます)

申し込み締切：[春コース]3月22日(土)
[秋コース]7月26日(土)

講座内容について

◎特徴

全8回(32時間)のレッスンの中で、初心者にもわかりやすいアロマセラピーの正しい活用方法や、生活への取り入れ方を理論的かつ実践的に学びます。

(1レッスン4時間・全8回カリキュラムで構成)

◎理論

各レッスンのテーマに沿って精油の知識や作用などアロマセラピー全般の基礎知識を学びます。

◎アロマに役立つ解剖学/生理学

精油の作用やアロマセラピー行為がなぜココロとカラダに良いのかを解剖学・生理学の見地から理論的に学びます。

◎実習

各レッスンのテーマに沿ってクラフト作成やトリートメントの実践を学びます。

◎精油の知識

レッスンで使用する32種類の精油の持つ作用や特徴を学びます。

※パンフレットご希望の方は、電話またはeメールにてお気軽にお申し込みください。

— [高校新2・3年生 対象] —

春の OPEN CAMPUS

3月22日(土) 13:30~15:30
(受付13:00~)

主なプログラム

- 体験授業 「鍼灸師とは、柔道整復師とは、医療の仕事とは」
 - 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。

【個別相談 随時受付中】

アロマコーディネーター資格取得講座・オープンキャンパス・市民公開講座・ウェルエイジング講座(5ページ)ともに、お申し込み・お問い合わせはコチラから

■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

市民公開講座のお知らせ

春の特別企画①

紀伊國屋書店本町店×森ノ宮医療学園専門学校

春の宵の連続講座

各回18:30~約1時間【講座はすべて1回完結】

開催場所：紀伊國屋書店本町店イベントスペース

定員：各回先着20名様

受講料：無料(アロマ講座の材料費も不要)

- 3/17(月) 健康セミナー「身近にあるものでツボ刺激」
- 3/18(火) スポーツセミナー「スポーツシューズの選び方」
- 3/19(水) アロマ講座「花粉症対策のアロマクラフトを作ろう」
- 3/20(木) 東洋医学講座「漢方・はり・きゅう…伝統医学の歴史」

「春の宵の連続講座」各講座に参加ご希望の方は、件名を「3月00日(該当の日付)講座」として、本文に参加者のお名前を書き、eメールにてお申し込みください。返信メールで整理番号をお送りします。
koudoku@morinomiya.ac.jp



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19:30~20:30/受講料:1,000円

開催場所：森ノ宮医療学園専門学校

講座内容：4/17(木) 花粉症の症状を軽減しよう
5/15(木) 知って得するお灸の効果

春の特別企画②

デイリーヤマザキ×森ノ宮医療学園専門学校

健康セミナー

開催日時：4月23日(水)/19:10~20:00

開催場所：デイリーヤマザキ森ノ宮駅前店/受講料：無料

定員：先着20名様/講座内容：ウォーキングのポイント

「ツボ講座」「健康セミナー」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。



PRESENT

ココロとカラダに元気をプラスする「ココロから」、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大阪エヴェッサ公認キャラクター「まいどくん」人形(非売品)を5名様に、大阪エヴェッサクリアファイルを20名様にプレゼントします。

★プレゼントの応募は、こちらから。→→→
メールの件名を「まいどくんプレゼント」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。

締切：2014年5月14日(水) 必着
cocokara@morinomiya.ac.jp



Q1：「ココロから」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) ところ&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。

※このアンケートは今後「ココロから」の誌面作りの参考にさせていただきます。また氏名・住所・連絡先はプレゼントの発送の際に使用するためのもので他の目的では使用しません。

鶴橋編

2つの線路が交差する街には、元気な人があふれています。

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3回目は、様々なお店が渾然一体となって軒を連ねている鶴橋駅周辺を歩いてみました。

大人買いからお子さんのおやつまで、夢がいっぱい。

●鶴橋駅周辺と言えは商店街。戦後まもなくから今日までずっと賑わっています。今回の散歩はそこからスタートしました。駅前通りのガード下にある、創業60年以上を誇る駄菓子や玩具の卸問屋**小林玩具**。「昔ながらの定番商品からテレビで話題になった商品まで、4千種類以上ありますよ」と店主の小林利彰さん。「元は問屋なのですが今はバラ売りもしているので、ぜひ昔を懐かしみに来てほしい」と言う、レトロ感が詰まったお店でした。

●同じく商店街にある**珈琲館ロックヴィラ**は、キムチサンド(600円)で有名な喫茶店。「お店の名物に鶴橋らしいものを」と16年前にオーナー自ら考案し、改良を重ねて今に至っているそう。カリッと焼かれた食パンに、玉子やキウイ、ハムとキムチを挟んで、マヨネーズでマイルドに仕上げている。「お子さんやキムチが苦手な方でも大丈夫ですよ」とオーナーの岩村瑛子さん。最初は意外でしたが、不思議な味わいは濃いめのコーヒーとも相性抜群でした。

●ソウル旅行をしたような気分が満喫できるカフェ。**CAFE みるみる**

●商店街を南に外れると、住宅街の中にひっそりと佇む町屋カフェ**あろんだろん**。店名の意味を伺うと、崔和実さんが「お茶やスイーツ、雑貨まであるので、「色とりどり」という意味で名付けました」と教えてくれました。年に数回韓国に行くそうなので、その際に仕入れた茶葉や、フルーツを使ったオリジナルの韓国伝統茶

が楽しめます。「韓国文化に興味のある方同士、すぐ仲良くなれるので、二人でもお気軽に」とのこと。暖かい季節にはパピンス韓国風かき氷も人気だそうです。(ゆず茶と紅茶を二層に重ねたセバレットティー500円り、紅茶(サグア茶)450円)

●近鉄線の北側、観光客でにぎわう焼肉通りの奥に、黄色い看板が目立つ**天ぶらてんてん**は、金倫弘さんが6年前に始めた天ぶら屋。冷めてもサクサクな秘伝の衣が売りの天ぶら盛り合わせ(7品1,000円)はもちろんですが、独自ルートで仕入れる鮮魚も人気。特に、生本まぐろにはこだわりがあるそうで、中落ち井(980円)は、口に入れた瞬間なくなるほど柔らかく、夜には長瀬剛さんのファンが集まるお店としても有名だそうです。

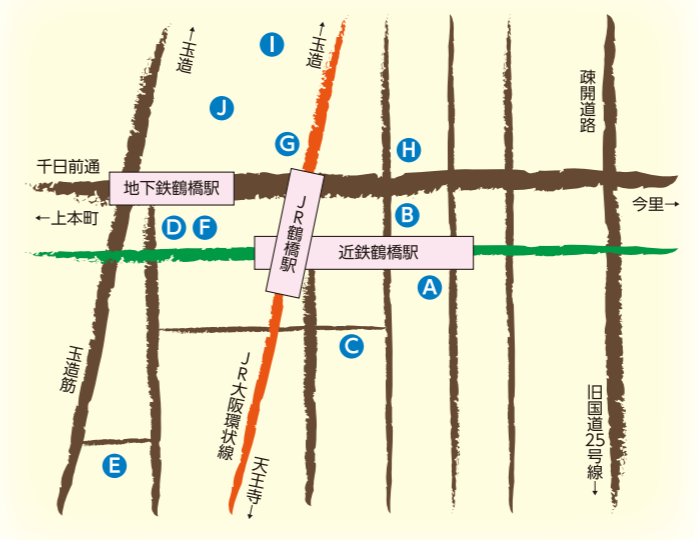
●もう一度近鉄線を南にくぐると、細い路地にある**COOK Dolphin**。脂身の少なさにこだわった挽きミンチからさらに脂を削いで、肉本来の旨さを楽しめるように仕上げたハンバーグ(650円)が自慢。「美味しいものを突き詰め出すときがない」と言うオーナーさん。ハンバーグソースが8種類から選べたり、ライスの量などを「MOTTAINAI(もったいない)」精神で調節できたり、十勝野ポークや大山鶏を仕入れたりと、まさにこだわりの洋食屋さんでした。

たくさん食べられるよう、あつさり味のアイスで。

●焼肉通りに戻ると、焼肉屋じゃないのに行列のできているお店が**パフェ屋カナリヤ本店**。「もともとは純喫茶だったのが、若い人に美味しいものをいっぱい食べてほしいと思つたらこうになりました」と笑うオーナーの児玉徳行さん。1番人気は、高さ30cmはあろうかというチョコレートパフェ(650円)。他にもファッション雑誌などをヒントに考えたパフェは60種類近くあるそうで、「最近では男性も抵抗なく一人でも来られますよ」という人気店です。

セカンドライフは餃子で勝負!

●千日前通の北側、J-Rの高架下にある**鶴餃子**は、石野啓造さんが食品メーカーを定年後、一念発起して始めたお店。定番の焼餃子(250円)の他に、ゆで餃子や揚げ餃子はもちろんスープ餃子(500円)、奈良の若草カレーを使ったカレー餃子(800円)、エビチリ餃子(1,000円)など変わり種も。リクエストに応えているうちにこうなつたそうで、お年寄りから若い主婦の子どもたちまで、幅広い層の地元ファンがいるそうです。



- A 小林玩具 大阪市生野区鶴橋2-2-10 TEL.06-6716-0781
6:00~17:00 日・祝休
- B 珈琲館ロックヴィラ 大阪市東成区東小橋3-17-23 TEL.06-6975-0315
8:00~18:30 水休
- C あろんだろん 大阪市生野区鶴橋1-4-2 TEL.06-6712-0008
9:00~17:30 日休
- D 天ぶらてん? (てんてん) 大阪市天王寺区下味原町3-5 TEL.06-6772-4649
11:00~14:00/17:00~24:00 無休
- E Cook Dolphin 大阪市天王寺区東上町4-18 真和ビル1F TEL.06-6773-6465
12:00~14:30(L.O.)/18:00~22:00(L.O.) 日・祝休
- F パフェ屋カナリヤ本店 大阪市天王寺区下味原町2-9 TEL.06-6779-4582
12:00~20:00/土日祝20:30まで ※アイスクリームがなくなり次第終了
- G 鶴餃子 大阪市天王寺区舟橋町20-15 TEL.06-6767-0202
11:00~21:30 無休
- H 中島屋(くにさた) 大阪市東成区東小橋3-13-22 TEL.06-6981-1058
12:00~22:00(L.O.21:30) 日・祝日の月休
- I TRATTORIA MINAMI 大阪市天王寺区舟橋町19-19 メゾン・ド・ピアノ1F
TEL.06-6763-2111 18:00~25:00/ランチは土日のみ11:30~14:00(コースのみ)
月休(祝日の時は火休)
- J みちよし 大阪市天王寺区舟橋町17-9 TEL.06-6762-7891
11:00~13:00/17:00~25:00 不定休

●高架下から少し東に歩くと昔ながらの看板でおなじみの**中島屋**。以前は**くにさた**として人気を集めていましたが、3代目にあたる先代が昨年1月に亡くなり、今はその娘さん夫婦が遺志を継いでお店を切り盛りしています。そして、その2人を支えているのが、この店の名物第1位おかん。店内で何かと声をかけてくれると、心遣いになります。もちろん、料理も抜群。名物第2位まぐろのすき身や第3位おでんなど、安くお酒が進む料理が揃っています。

●環状線沿いの道を少し西に折れたところにある、隠れた家的イタリアン**TRATTORIA MINAMI**。オーナーの南保次さんは26歳で独立、鶴橋に店を構えてもう5年目だそうです。野菜や鮮魚はすべて鶴橋市場で仕入れ、季節感を大切にした日本人に合うイタリアンを心がけているとのこと。作って美味しいと思うものは何でもチャレンジするそうで、自家製カラスミの Pasta などオスス。「お一人でも気軽に食事を楽しめる店」がモットーだそうです。(タラ白子とルッコラのクリームソース、タリオリーニネロ1,800円)

わが家に帰ってきたような、あつたかいお店。

●さらに住宅街の中に入っていくと、明々と提灯の灯ついている店が。それがこの道30年以上のお好み焼き屋**みちよし**です。「もう、ずっと一緒にやってきましたるんですよ」と笑う峰山義秀さん。道子さんとご夫婦。仲が良いはずで、店名はお二人の名前から付けられたそう。義秀さんが生地を調合し、道子さんが焼かれるふわふわの豚玉(600円)やとんべい焼き(500円)は、歴史の重みを感じる絶品。おでんや鉄板焼きも人気で、思わず「たいたい」と帰って来たくなるお店でした。

●焼肉や韓国料理で名高い鶴橋ですが、隠れた名店がいっぱい。エネルギッシュな街にふさわしく、それぞれのお店で、元気あふれる方々にたくさん出会えました。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。(平成26年1月現在)



紫外線の脅威 “光老化”とは



太陽の紫外線に長時間さらされると、皮膚や目、免疫系へ急性もしくは慢性的の疾患を引き起こす可能性があることは広く知られています。

紫外線によっておこる肌の老化を“光老化”と言います。光老化は慢性的の紫外線障害で、加齢による老化に上乘せした形で起こり、老化を促進させます。光老化は紫外線にあたった時間と強さに比例するため、シミやシワの約80%は紫外線に当たらなければ防げると言われています。

紫外線は波長によってUVA、UVB、UVCに分類されます。UVCは多くがオゾン層で吸収されるため地表には届きませんが、UVAとUVBは地表まで届くので、光老化にも深く関わっているとされています。

皮膚は表面から、表皮・真皮・皮下組織の3層に分類されます。地表に届く紫外線の90%以上を占めるUVAは、波長が長く真皮

層の奥深くまで浸透するため特に注意が必要です。真皮層はコラーゲンやエラスチンなどの線維成分が主体となっている部分で、肌の柔軟性や弾力保持に重要な役割を担っています。UVAはこれらの線維成分を変性・破壊させ、シワやたるみをひきおこします。一方UVBは表皮で吸収され、シミや日焼けの原因となるだけではなく、表皮層に存在する免疫細胞の動きを抑制し免疫力を低下させてしまいます。

近年オゾン層の破壊が進み、本来地表に届かない波長の紫外線が一部届いてしまい、皮膚癌の発症率が上昇していることも危惧されています。日焼けが健康的！と言われていたのは何十年も昔のお話。残念ながら、地球環境は変化しています。美肌対策としてだけでなく健康のために、男性の皆様にも紫外線に対する危機感を持っていただき、過度の日焼けをしない日常をお勧めします。

一方、過度な紫外線の防御は骨形成に必要なビタミンDの不足を招く危険性がありますので、1日15分程度は日光に当たるように心がけましょう。何事も『過ぎたるは及ばざるが如し』ですね。

★次回も“紫外線”のお話が続きます。お楽しみに！



簡単アロマレシピ ～spring～

日ごとに暖かさが増し、春の訪れに心躍る季節。しかし花粉症の方には辛い季節の到来です。そこで今回は鼻水やくしゃみ、目の痒みなど、花粉症の症状を和らげる精油をご紹介します。

☆おすすめの精油はこちら☆

- ユーカリ (グロブスまたはラジアタ)
- ローズマリー・シネオール
- ペパーミント
- ラベンサラ
- ティートリー

これらの精油から2～3種類(合計10滴)を選び、無香料のジェルやクリーム(30g程度)に混ぜます。鼻の下や顎下、首から鎖骨にかけて一日数回やさしく塗りこみましょう。(6ページの“ツボ”と併用して行うとさらに効果的です)

☆お出かけ時には、紙マスクの外側に精油を1～2滴たらすと効果的です。特に鼻づまりにはペパーミントがおすすめです。

☆目の痒みには精油ではなく、ラベンダーやティートリーの芳香蒸留水がおすすめです。ガーゼに浸し、目を閉じて湿布を行うと和らぎます。☆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。

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】紫外線の脅威 “光老化”とは

肌老化の元凶“紫外線”。「なぜ紫外線は肌に悪いのか」その理由をご存じですか?美しい肌を保つには毎日の紫外線対策が不可欠。春先から夏にかけて地表に降り注ぐ紫外線量は急増します。紫外線と光老化の関係を理解し、正しい紫外線対策を始めましょう。

【実技】美肌パック作り

皮脂や汚れを吸着し肌を活性化させるクレイ(粘土)と、美肌効果のある精油を用いてクレイパックを作成します。メラニン色素の沈着を防ぎ美白に!日焼けしやすい季節の必需品です。

開講日時:6月28日(土)15:00～16:30/7月18日(金)19:00～20:30
【講座はすべて1回完結】(各回クレイパック作成の実技あり)
講師:森 美侑紀 定員:各回先着20名様 参加費:1,000円(材料費込み)
●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:2014年5月14日(水)必着 cocokara@morinomiya.ac.jp



卵・乳製品・白砂糖不使用 ヴィーガン・スコーン

クッキーよりもあっさりしていて マフィンよりもカリカリ♪ 朝食に、お子様のおやつに、お土産にと、評判の王道レシピです。規定の焼き時間にとらわれず、美味しそうな焼き色がつくまでしっかり焼いてください。

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



材料(9個分)

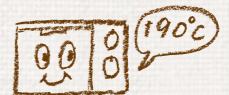
- A 強力粉 ……225g
- ココナツファイン※1 ……25g
- 甜菜糖 ……40～50g
- 自然塩※2 ……小さじ1/2
- アルミフリーベーキングパウダー※3 ……大さじ1/2

★ココア生地をしたい場合はココア40～50gとインスタントコーヒー粉末大さじ1を追加
★抹茶生地をしたい場合は、抹茶パウダー大さじ2～3を追加
★トッピングは、お好みで遊んでください!
(写真は、ピーカンナッツとラスベリージャム)

菜種油 ……50～60g

無調整豆乳 ……50～60g

※1 ココナツファイン:粗挽きにしたココナツ。スーパーの製菓材料コーナーなどで入手可能。紐状のココナツロングもあり、ファインの方が細挽き。ロングをフードプロセッサーにかけて代用しても可。
※2 自然塩:海水由来のにがり成分を残した塩。
※3 アルミフリーベーキングパウダー:アルミ(ミョウバン)無添加の自然派ベーキングパウダー。特にお子様や女性には、安全なこちらをオススメします。



※オーブンはあらかじめ190℃にしっかり予熱しておいてください。

作り方

- 大きめのボウルにAを入れ、手でよく混ぜてから菜種油を加え、両手で揉む様にすり合わせ、油のツブツブがなくなるように丁寧にサラサラにします。
- ①に一気に豆乳を加え、手で切る様に合わせ、少し粉っぽさが残る程度にとどめます。
注意!絶対にクッキー生地の様に練らない事!!
上から圧力をかけて練り込むのは一切避け、
空気を含んだ生地にするのが美味しい食感のコツ!
- 軽〜く丸めてオープンシートを敷いた天板に並べ、190℃のオーブンで約20分焼いたらできあがり。

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 cafe」を立ち上げオープン。1階のベジタリアンカフェ「ping pang cafe」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、アドバイザ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。

PRESENT

erico☆さんが昨年9月に初めて出版された「Choice Vegetarian Cooking～ericoのようこそベジタリアン・クッキングの世界へ」(共同出版人:鈴木春恵、ゆめディア刊)を抽選で5名の方にプレゼントいたします。ご希望の方は、件名を「レシピ本プレゼント」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:2014年5月14日(水)必着 cocokara@morinomiya.ac.jp

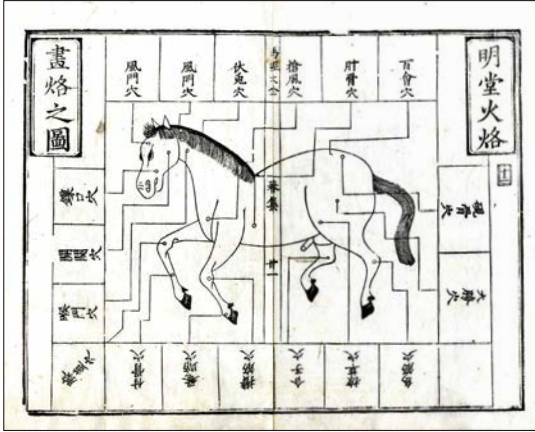


いいこと・いいもの・インフォメーション

ちょっと耳よりのニュースをあつめました。

MUSEUM

馬経大全 江戸時代刊(4巻) 25.5×16.5cm



馬のツボ(経穴)を記した本

馬を飼育し治療する技術は、中国から韓国や日本に伝えられていました。中国では、獣医という制度は紀元前からあったようですが、7世紀頃までには馬の治療をまとめた書物が作られていました。馬の治療には、漢方薬の他に、鍼治療も頻用されました。この図には、馬に鍼治療をするときのツボが18ほど記されています。ですが、よく見ると人間のツボとは名前も場所も異なっています。人間と動物は近い関係にありますが、別の「いきもの」ですから、ツボもわざわざ異なるものにしたようです。

この本は江戸時代に『馬経大全』という題で何度も出版されていたもののひとつです。そのため、印刷された年代ははっきりとは分かりません。それだけ広く利用されていたということでしょうか。なお、現在は馬や動物のツボは、人間のツボと同じ名前のものが主流です。20世紀後半から広まったようですが、詳しいことは分かっていません。

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
 【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 & MORE

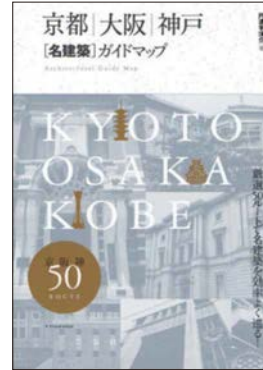


「リズムシ」シリーズ
 iPhoneアプリ
 Flash
 着信音など

iPhone/iPadアプリ大賞2010最優秀賞、第15回文化庁メディア芸術祭新人賞を獲得した成瀬つばささんの「リズムシ」。鉛筆書きのゆるゆる感あふれる愛らしいキャラクターたちと完成度の高いリズムボックスのアンバランスさが心をつかむアプリです。同シリーズでは「オトブロック」「ユキスケッチ」など、音で遊べるアプリが続々リリースされており、全部試してみたいくなります。最新作は「日本茶ムシ」。とっても和やかな音世界が展開されています。残念ながらAndroid版はありませんが、成瀬さんのWEBサイト「オトノアソビバ」で遊んだり着信音をダウンロードしたりできます。

<http://otonoasobiba.hiroimon.com/index.html>

BOOK



京都 大阪 神戸
 [名建築]ガイドマップ
 円満字洋介 / 著
 エクスナレッジ / 発行
 (A5判、256頁) 税込1,575円
 ISBN:978-4-7678-1216-8

建築ガイドと地図のハイブリッド。必要な情報がコンパクトにまとめられており、これ1冊あれば、キャッチコピー通り「厳選50ルートで名建築を効率よく巡る」ことができます。建築物の復元や修理の専門家である著者による、自称「たぬき語」での建築物紹介が秀逸。各ルートは1本2～8kmに設定されており、参考タイムや消費カロリーなどのインフォメーションも記載。途中立ち寄れるカフェがルートごとに紹介され、そのセレクトも上々です。

SPORTS



bjリーグ(日本プロバスケットボールリーグ)に参戦しているプロバスケットボールチーム、大阪エヴェッサ。迫力のあるプレーだけでなく「ダンスチームbt」など楽しめるコンテンツはたくさん! その中でも異彩を放つのが、チームキャラクターのまいどくん。商売繁盛の神様「えべっさん(戎様)」に憧れて、バスケットボールの神様になりたいという大きな夢を持つ子どもです。いつも元気なキャラクターは、なにわっ子にも人気。トレードマークはチームカラーの赤い頭巾と大きな福耳。大阪に幸運を招いてくれるまいどくんの姿にもご注目ください!

まいどくんも登場する大阪エヴェッサのホームゲーム予定はこちらから ⇒ <http://www.evessa.com/schedule/>



自宅でかんたん! 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 朝倉 智仁

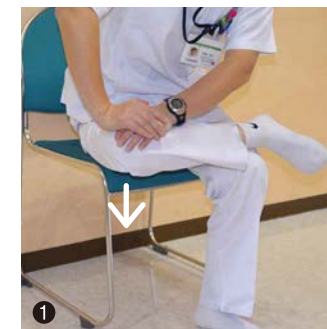
「椅子に座って 簡単 股関節ストレッチ」

春になるとおでかけする機会も増えてきます。みなさんは1日にどのくらい歩いているかご存じですか? 実は1日の平均は、男性で7,100歩、女性で6,300歩というデータ*が発表されています。ところが、健康指針の一つ「健康日本21」では、成人男性9,200歩、女性8,300歩以上が目安とされています。そこで今回は、歩く際にも役立つ、股関節のストレッチをご紹介します。

*「国民健康・栄養調査」調べ(2013年)

便利な世の中になる一方で、歩く機会がどんどん減ってきています。“歩く”ことは人の基本的な機能ですが、この機能の低下が今、問題視されています。例えば、何も無い所でつまづくのは、脚が上がりにくい状態になっているから

かも? その原因はさまざま考えられますが、一つに股関節の硬さが考えられます。この機会に股関節の柔軟性を取り戻し、美しいレッグラインや身体のライン(姿勢)をゲット。さあ、しっかり歩きましょう!



① 椅子に腰を掛けただけで、膝の上に片方の脚を載せます。次に載せた方の脚の膝を手で押します。



② その時に、お尻を後ろへ突き出すようなイメージで行うのがポイントです。背中が丸くならないよう注意。無理のない範囲で左右それぞれ10秒間×5セット行いましょう。

★次回は、「むくみ知らずの美脚へ!? ふくらはぎのストレッチ」です。

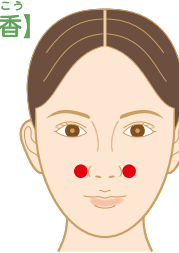
このツボが、 ここに効く。

森ノ宮医療学園専門学校
 鍼灸学科教員 南方 克之

「鼻づまりと目のかゆみには…～花粉症対策～」

暖かい季節の到来がうれしい反面、花粉症の心配も出てくる時期です。花粉症の症状として鼻づまりや目のかゆみがあります。東洋医学において「花粉症」は、ストレス・飲食の不摂生・過労などを原因とした気・血・津液の滞りから起こり、鼻づまりや目のかゆみを引き起こすと言われています。今回は花粉症対策として、このツライ症状である鼻づまりと目のかゆみに効くツボをご紹介します。

げいこう
 【迎香】



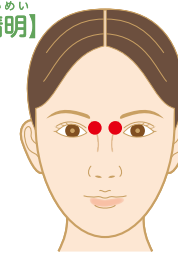
「香りを迎える」という名前の通り、鼻が詰まっておいを感じにくくなったときにここを押すとよいというツボです。小鼻の横で、鼻孔のすぐ外側にあります。押す時は心持ち両脇から鼻を挟むように押さえてください。

じょうせい
 【上星】



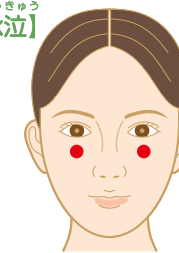
体内の気や血の通りを良くする作用があるツボで、鼻水・鼻づまりに効果があります。前髪の生え際の中央から、真上に自分の親指の幅1本分上がったところにあります。このツボは気持ちを落ち着かせる作用もあります。

せいめい
 【睛明】



目に現れるさまざまな症状を緩和する特効ツボです。涙目・目のかゆみ・目の疲れに効果があります。目頭から鼻側へ少し下がったところあり、鼻水・鼻づまり・鼻血など、鼻の機能を調整するツボでもあります。

しょうきゅう
 【承泣】



目のかゆみの他、涙目など目の不調を整えてくれるツボです。目の真下のくぼみにあります。人さし指か中指の腹で優しく円を描くようにマッサージしてください。

★次回は、「梅雨を快適に乗り切るツボ刺激」です。