

ココ+から



vol.3

『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。

桃谷編

シリーズ「ひとあるき、まちさんぽ」第4回

【新企画】こんぶの「くらこん」と「コラボ」
カラダにうれしいヘルシーレシピ「鶏マヨ丼」
こころ&からだに読むサプリ「男性にも」日傘「のすすめ」
自宅でかんたん！リラクシング「ストレッチ&ツボのはなし」
つぎのインフォメーション

ココ+から

Vol.3

2014年6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

4つの医療学科が1日で体験できる!

オープンキャンパス スペシャルバスツアー

8/9 (土) 森ノ宮医療学園専門学校と森ノ宮医療大学
2つのキャンパスを1日で回るバスツアー!

体験授業や進路相談、カフェでランチなど、内容も充実。
鍼灸師や柔道整復師、理学療法士、看護師など、
医療人を目指す方に最適な1日です。
ぜひ、この機会にご参加ください!

参加費無料

スペシャルゲスト

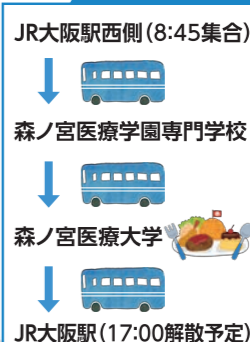


大阪・玉造の
非公式キャラクター

©SHIKATOKINOKO.Coma

みんなと一緒に
バスでまわるで〜

スケジュール(予定)



森ノ宮医療学園専門学校
オープンキャンパス

【日程】
6/15(日)、7/6(日)、7/19(土)、
7/30(水)、8/9(土)、8/24(日)
8/19(火)~23(土) (オープンキャンパス
ラインアップ)

【個別相談 随時受付中】

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
- ◎保護者説明会 など

☆来校の方全員にプレゼントがあります。

市民公開講座のお知らせ

パフォーマンス向上のための
スポーツセミナー (約1時間) 参加費無料

大阪マラソンに向けて
頑張っているランナーを応援
開講日時:7/27(日)
14:00~16:00(受付13:30~)

第1部 講師:松下美穂
「マラソンランナーのための
コンディショニング講座」

第2部 講師:山本達也
「スポーツシューズ選びの
重要性」

中高生必見! 夏休みの間に、
目指せ体力アップ!
開講日時:8/23(土)
14:00~16:00(受付13:30~)

第1部 講師:伊黒浩二
「強くなるための
体幹トレーニング」

第2部 講師:外林大輔
「コンディショニングを
維持するためのストレッチング」

開催場所: 森ノ宮医療学園専門学校 定員: 各回先着60名様

スポーツ傷害、
ケアのための
ワンポイントレッスン
ツボ講座

【講座はすべて1回完結】
6/23(月)17:30~18:30
「シンスプリント」

7/30(水)14:00~15:00
「ねんざ後のケア」

8/22(金)14:00~15:00
「腰痛の予防」

開催場所: 森ノ宮医療学園専門学校
定員: 各回先着20名様
受講料: 1,000円

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。

スペシャルバスツアー、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

はりきゅう・柔整 健康フェス

鍼灸・柔道整復の講座や、エクササイズを開催。
はりきゅうお試しコーナーも特設。はりきゅうや
柔道整復が身近に体験できる2日間。

開催日時: 8/9(土)・10(日)
両日とも13:00~16:00
開催場所: 森ノ宮医療学園専門学校

【講座】せんねん灸を使ってツボ刺激。
疲れたカラダをほっこり癒してみませんか?

【健康エクササイズ】ストレッチやバランスボール
を使って日頃の運動不足を解消。

【実技体験】もぐさ作り、はりきゅう実技、テーピング、
応急処置などを実際に体験。

【小児鍼~刺さない鍼~】や【スポーツ鍼灸~コン
ディショニング調整~】などの受療体験も実施します。

*プログラムは予告なく変更になる場合がございます。
詳しくは、森ノ宮医療学園専門学校のホームページでご確認ください。



PRESENT

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「ザバス ビットイン
リキッド」(ウメ風味・ピーチ風味)2本
セットをプレゼントします。
提供: スーパースポーツセビオ なんばパークス店

★プレゼントの応募は、こちらから。→→→
メールの件名を「ザバスプレゼント」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: 2014年7月14日(月)
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。

異国情緒と、昔ながらと、新しい息吹が重なる街でした。

人が歩く出会いが生まれます。ちよっと、そこまで、ひと歩きして、まち散歩。第4回目は、懐かしさと新しさが同居する桃谷駅周辺を歩いてみました。

桃谷にある、「鶴橋」の由来。

今回は、桃谷駅から東へ向かい、疎開道路へ出て、コンビニエンスストアの脇を入ったところにある「つるのはし跡公園」からスタート。仁徳天皇の時代、「猪飼野」と呼ばれていたこの地の百済川（現在の平野川）に架けられた橋周辺に、当時ツルがよく飛来したので「つるのはし」と名付けられたとか。今ではその面影はありませんが、顕彰碑や小野小町の歌碑などもあるので、歴史をひも解くことができました。

まるで韓国の市場。

その公園から少し北に、御幸森神社北側の商店街が「生野コリアタウン」。通りには韓国食品や雑貨などを売る店がずらりと並んでいます。その中でもひととき目立つのが、キムチなどを扱う「山田商店」。店頭には、白菜やキュウリ、大根などの野菜をはじめ、イカや沢ガニなど様々なキムチが揃っています。スタッフの李相鎬さんに聞くと、全部で80種類近くあるそうですが、オーナーの方針で野菜はすべて国産。山芋やセロリなど辛さの中にまろやかさが感じられるものも多く、日本人の口に合わせたキムチです。

コリアタウンを平野川に向かって少し奥に進むと、左手にあるのが「キンパ工房 妻の家」。韓国海苔巻き「キンパ」の専門店です。「日本のお米がいちばん美味しいので、美味しいキンパができる」と思っています。



商店街の中央通りを北に、**グリル ポッケ**は1961年からこの場所で営業しています。今は2代目の中原力さんと中原有佐さんが切り盛りしており、ハンバーグやカレーなど創業当時から変わらない洋食を守りつつ、日本の旬を大切にしました。四季を感じる料理との融合も楽しめます。料理はもちろん、ソイスやドレスリングまで手作りにこだわっているため、長年のファンもたくさん。ゆったりとした空間で、「楽しかった」と言える料理と時間を提供しています。（Aランチ1,200円）



オーナーの梁陽子さん。多い時には1日に千本も売れるそう。酢飯でなく白ご飯を韓国海苔で巻き、たくあんやキュウリ、手作りの卵焼きや韓国おでんなどを巻いたノーマルキンパや焼き肉キンパが人気だそうです。
普段の暮らしに、句読点を打つように。
コリアタウンから疎開道路を南に下ったところにある、まるで韓国古民家のような趣の**タルマジ**。村人がこぞ月を愛でたという韓国の旧正月やお盆のならわしにちなんでつけられた店名です。「みんなが集まって、月を見上げるように、ほっとするひとときを過ごしてほしいと思っています」と、絵本作家でもある、オーナーの高貞子さん。韓国の材料を使った身体のことを考えた伝統茶や、季節の果物や手作りあずきあんをのせたパッピンス（韓国風かき氷800円）は、やさしい味わいです。



- A つるのはし跡公園 大阪市生野区桃谷 6:00~19:00 1月1日・2日休
- B 山田商店 大阪市生野区桃谷4-9-6 TEL.06-6731-4833
- C キンパ工房 妻の家 大阪市生野区桃谷5-4-19 TEL.06-6716-8508 9:00~売り切れ次第 不定休
- D タルマジ 大阪市生野区勝山北2-4-21 TEL.06-6718-3130 8:00~18:00 月休
- E 元祖桃谷いかき屋 大阪市生野区桃谷2-21-28 TEL.06-6716-8195 11:00~なくなり次第 火・水休
- F グリル ポッケ 大阪市生野区桃谷2-28-17 TEL.06-6718-2163 11:30~14:00(L.O.)/17:30~22:00(L.O.)/日は17:00~21:30(L.O.) 月休(祝日の時は火休)
- G 伊勢 魚梅 大阪市生野区勝山北1-5-1 TEL.06-6712-2747 9:30~18:00 日・祝休
- H Brasserie Miel 大阪市天王寺区勝山4-2-17 TEL.06-7177-3342 11:30~15:00(L.O.14:00)/17:00~24:00(L.O.23:00) 木休
- I IN THE BARREL 大阪市天王寺区勝山4-5-9 TEL.06-4980-9581 18:00~26:00 日休

毎日、「鮮魚列車」で運ばれてくるお魚。
桃谷駅前商店街で威勢のいい声が聞こえたら、それは40年以上続いている**伊勢 魚梅**の小浜とさこさんの声。なんと毎日、三重県松阪市でその日の朝、水揚げされた鮮魚を仕入れ、近鉄の「鮮魚列車」で運んでくれるので、新鮮そのもの。お馴染みさんも多く、その日のおすそあげや美味しい食べ方を、軽妙なやり取りでアドバイス。刺身の注文が入れば、小浜元治さんがおろして、仕上げます。「死ぬまで2人で続けていきたい」とおっしゃる、仲の良いご夫婦でした。

素材の季節感をいかした、隠れ家的フレンチ。
JR環状線の西側には、新進気鋭のお店がちらほら。玉造筋に面した**Brasserie Miel**（ブラッスリーミエル）もそんな1軒。オーナーシェフの南塚磨さんがこの店をオープンさせたのは2013年の11月。近隣の市場で仕入れた旬の素材の持ち味をいかしたフレンチですが、「肩肘を張らずに、居酒屋感覚で来てください」と言う通り、カジュアル感覚で堪能できます。ランチは本格的なメインと自家製パンにサラダ、スープが付いて1,000円。夜はアラカルト。その日の仕入れでメニューが変わります。



地域の方々と、じっくり熟成していきたい。
夕方の18時。玉造筋を南下し、勝山通を東に行けば、**IN THE BARREL**（インザバレル）が営業をスタートする時間。市内では珍しく、赤白そしてスパークリングのグラスワインが常時リーズナブルな価格で13・15種類味わえるお店で、ワインによく合う料理もまた秀逸です。2013年の10月オープンと、お店の熟成は始まったばかり。「樽の中という店名通り、これからゆっくりに時間を重ねていきたいですね」と、この道21年になるオーナーソムリエの森川正輝さんは語りました。
コリアタウンで有名な桃谷ですが、活気のある商店街や、長年続いているお店、そして新しい波を起こそうとしているお店まで、多彩な表情を持つ街でした。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。

～医学博士 森美侑紀が贈る～

ココロからたのしみ
読むサブリ

男性にも “日傘”のすすめ



はじめと蒸し暑い日が続いていますが、体調を崩していませんか？梅雨の時期から夏にかけて“熱中症”の発症率が高くなります。特に身体が暑さに慣れていない梅雨明け直後は注意が必要です。熱中症は、高温・多湿・無風の環境下で体温調節ができなくなり、めまいや頭痛・吐き気・脱力など様々な症状をひきおこします。

熱中症対策としては水分や塩分のこまめな補給や、クーラーや扇風機などで適度に涼を取ることが必要ですが、外出時の熱中症対策としては日傘がおすすめです。紫外線からお肌を守るための日焼け対策として、女性にとっては必需品の日傘ですが、男性用日傘も少しずつ流行の兆しが出ています。

環境省が行った調査によると、「クールビズ」によって暑さストレスは11%軽減されますが、日傘を併用するとその軽減効果は約20%にまで上昇することが判明しました。また日傘をさすこと

は、街路樹が10メートル間隔で植えられているのと同じ効果に匹敵することもわかり、男女問わず日傘の活用を呼びかけています*。

『+日傘』で、体感温度はマイナス5～8℃になると言われています。

「クールビズ」はすっかり浸透した模様ですが、日傘は女性用のイメージが強いせいか、男性には若干抵抗があるのかもしれませんが、最近の温暖化による気温上昇はハンパではありません！今年こそクールビズの一環として日傘を取り入れてみてはいかがでしょうか。木陰がなくても、いつでもどこでもマイナス5℃の“マイ日陰”。男性の皆様もこの夏、お気に入りの“日傘”を探してみませんか？

*「平成22年度 ヒートアイランド現象に対する適応策検討調査業務 報告書」による

★次回は“酵素”のお話です。お楽しみに！



簡単アロマレシピ ～summer～

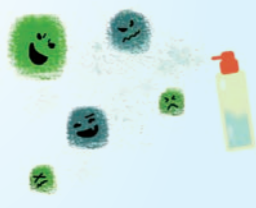
洗濯物の部屋干しが多くなるこの季節。嫌な臭いに困っていませんか？部屋干しをすると、空気中の雑菌やカビが濡れた衣類の中で繁殖し臭いの元になります。殺菌や防虫効果のある精油を使ったアロマスプレーで、嫌な臭いを防ぎましょう。

☆おすすめの精油はこちら☆

- ・ティートリー …15滴
- ・ユーカリ …5滴
- ・シダーウッド …10滴
- ・無水エタノール …5ml
- ・精製水 …45ml

☆これらの材料を50mlのスプレー容器に入れて混ぜるだけ。洗った洗濯物を干し、全体に軽くふりかけてください。他にも多くの精油に殺菌・防虫作用があります。お好みの精油を使用し、オリジナルスプレーを作成してください。

※色のついた精油を使用する場合は衣類に色がつく可能性がありますのでご注意ください。



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 保健医療学研究科准教授
森ノ宮医療学園専門学校 柔道整復学科教員
大阪EVESA 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）
<http://hanadayoriyear.blog4.fc2.com/>



塩こん部長の鶏マヨ丼

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。今回は、こんぶの「くらこん」オススメ、手軽で栄養価も高いメニューです！

大阪の企業とコラボ
こんぶの
くらこんの
カラダにうれしい
ヘルシーレシピ



塩こん部長



使ったのはこの商品！

材料（1人前）

- くらこん塩こんぶ ……10g
- ご飯 ……丼1杯分（約200g）
- 鶏肉（もも肉またはむね肉）150g
- マヨネーズ ……大さじ1
- 油 ……小さじ1

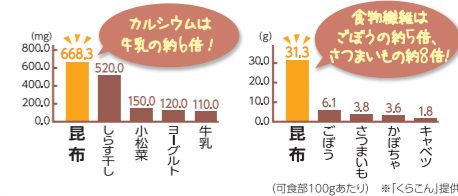
作り方

- ① 熱したフライパンに油をひき、ひと口大に切った鶏肉を炒めます。
- ② 鶏肉に火が通れば、くらこん塩こんぶを加えてざっと混ぜ合わせます。
- ③ 丼に入れたご飯の上に②をのせて、マヨネーズをかければ完成です。

盛りつけの際に、お好みでレタスを敷いても美味しく召し上がれます。

昆布はなぜ、カラダにいいの？

「昆布がヘルシー」ってことは、なんとなく知っていても、何がどういいのか、意外とご存じないのでは？実は、昆布にはカルシウムや食物繊維、ヨウ素がたっぷり！しかも低カロリーなので、育ち盛りのお子様だけでなく、ぜひ家族みんなで召し上がってください。



今回のレシピをご提供いただいた



“海藻”が絡まる社屋

こんぶの くらこんに 行ってきました！

「塩こん部長」のコマーシャルでもおなじみ、こんぶの「くらこん」は大阪府枚方市の京阪樟葉駅から徒歩で10分ほどのところにあります。3年ほど前に建てられた新社屋は「こんぶが育つ海の底」をイメージされたそうで、ナマコをイメージしたソファや海藻をイメージしたツルが私たちを迎えてくれました。

人気の塩こんぶを中心に、お菓子や簡便商品まで全部で200品目もあるそうで、その商品を使ったレシピは公表しているものだけで400点以上あるとか。簡単に手軽なレシピのほとんどは、

マーケティング部の方々が考案されているそうなので、ぜひ「くらこん」のホームページでチェックしてみてください。最近では食育にも力を入れていそう、近隣の小学校で「くらこん」の商品を使った出張料理教室も開催。「こん」のつく言葉を使ってオリジナルの「昆辞苑」ワードの募集もしています。「美味しさや健康だけでなく、食卓に楽しさを届けたい」という想いを様々なかたちで実現されている会社でした。



マーケティング部の皆さん

●商品やレシピへのお問い合わせは…
くらこん お客様相談室 0120-041-965
（月～金 9:00～17:00、土・日・祝日、年末年始など除く）

PRESENT

今回のレシピにも使用した「くらこん 塩こんぶ（60g）」を抽選で10名の方にプレゼントいたします。ご希望の方は、件名を「くらこん 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7月14日（月）
cocokara@morinomiya.ac.jp



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7月14日（月） cocokara@morinomiya.ac.jp



いいこと・いいもの・インフォメーション

ちょっと耳よりなニュースをあつめました。

MUSEUM

「職人絵」に見る、江戸時代の鍼治療風景。



古画職人絵「鍼師」(打鍼術)
江戸時代初期写 41.0×28.5cm

この絵は、屋敷の中で、患者の肩背部に鍼治療を施しているところが描かれています。白装束を身に着けた医師が、左手に持った鍼を右手に握った木槌でたたいて、患者の背中に刺しています。木槌で鍼を叩いて刺すという方法は、安土桃山時代に日本で発明されたやり方で、専用の道具が使われます。医師の右側には、鍼治療の道具入れが開かれているのも見えます。画面上部の右側で大きなお腹をさすっている人は、治療の順番を待っているのでしょうか。

治療の情景を描写した絵は、思いのほか少ないのが実情です。鍼治療の様子を描いた絵はなおさらで、きわめて珍しいものです。この絵は、「職人絵」と呼ばれるものの一種で、様々な職人を描いた職人絵は鎌倉時代から江戸時代を通して、多くの種類が描かれていました。



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
【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/>

PAPER CRAFT

WEBから無料でダウンロードできるペーパークラフト展開図



●「○○○○(企業名など)ペーパークラフト」で検索してください。

「今日は家で遊ぶ!」と決めた日は、ペーパークラフトを作りませんか? お子様向けの乗り物や動物、お城などはもちろんのこと、大人もあっと驚くほど精巧なレーシング場セット、有名ブランドのクラッチバッグ、全国各地の灯台1/100モデル、アルマ望遠鏡から高機能トイレまで、今やペーパークラフトの世界は何でもアリです。

今回は無料で展開図や説明書をダウンロードできるWEBサイトの一部をご紹介しますが、書籍やダウンロード販売で購入できるキットもたくさんあり、アート系・クラフト系・からくり系など魅力的な世界が広がっています。

★ダウンロードできるサイトの一例★

本田技研工業株式会社「ASIMO」/ ヤマハ発動機株式会社「ヤマハスタイル」/ キャノン株式会社「Creative Park」/ Hermès (エルメス) (トップページ左下のボタン) / TOTO株式会社「ネオレスト」/ コニカミノルタ株式会社「希少動物ペーパークラフト」/ 三菱ふそうトラック・バス株式会社 / 西日本旅客鉄道株式会社 (JR西日本) / Yahoo! きっぷ / 日産自動車株式会社 / セイコーエプソン株式会社「Epson Nakajima Racing」/ オリパス株式会社 / 象印マホービン株式会社「調理家電」/ キリンビバレッジ株式会社「びばれっじキッズ」/ 一般社団法人燈光会「全国各地の灯台」/ 雲南未来博物館「昭和の生活」/ 一般社団法人米沢観光物産協会「武将兜」/ 国立天文台「アルマ望遠鏡」/ 独立行政法人宇宙航空研究開発機構 (JAXA) 「はやぶさ」など

SHOP

スーパースポーツゼビオ なんばパークス店 マラソンランナーのためのコンディショニング講座

参加費無料



- 開催日時: 8/3(日) 15:00～ / 16:00～ (各回約50分) ●定員: 各回先着30名様(当日受付)
 - 開催場所: なんばパークス4F スーパースポーツゼビオ なんばパークス店内
 - 講師: 森ノ宮医療学園専門学校 鍼灸学科教員/日本体育協会公認アスレティックトレーナー 松下美穂
- 大阪マラソン開催まで約3ヶ月。完走を目指す初心者から、サブフォーを目指す中級者まで、当日に向けてのコンディショニングの整え方など、わかりやすく解説。講座後には、効果的に水分補給ができるスポーツドリンクの試飲会も行います。

★各回先着20名様にはプレゼントも!



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

「むくみ知らずの美脚へ!? ふくらはぎのストレッチ」

梅雨入りと聞くと憂鬱な気分になりますが、さすがに気候には逆らえません。しばらくはうとうといお天気との付き合い。そんな季節に多く聞かれるのが「むくみ」です。むくみとは、ひとこと言うと身体の余分な水分が皮膚の下にたまった状態のこと。スカートの裾からのぞくふくらはぎのむくみに悩まされている方も多いのではないのでしょうか?そこで今回は、露出が増えるこれからの季節にスッキリとした脚でお出かけできるように、むくみ対策のストレッチをご紹介します。

現代は歩く機会がグンと減ってきています。すると「第二の心臓」と呼ばれるふくらはぎの筋肉の活動が落ちてしまい、循環障害を引き起こすことになり、むくみの状態になります。さらに梅雨の時期は気圧の変化と湿度の上昇による体温調節の不具合

がダブルパンチとなって、むくみが目立つようになるのです。その対策として、ふくらはぎのストレッチを行い、まずは循環改善を目指しましょう!



① 階段など段差のある所を利用して、つま先よりかかとが低くなるようにします(膝を伸ばした状態)。イタ気持ち良い程度で30秒キープ。これを3セット。



② ①の状態から今度は膝を軽く曲げていきます。イタ気持ち良い程度で30秒キープ。これを3セット。



③ 再び①の姿勢に戻し、今度は10秒数えながらゆっくりとかかとを上げていき、爪先立ちになります。その状態で10秒キープ。その後再び10秒数えながらゆっくりと①の姿勢へ戻します。この動作を5セット行います。

自宅や通勤の電車の中、デスクワーク中など、段差はなくても③のかかとを上げる運動を気付いたときに行って、スッキリふくらはぎをゲット! また、塩分の取り過ぎもむくみを起こしやすいので、1日の塩分摂取量にも気をつけましょう。

★次回は、「ウエスト引き締めエクササイズ」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 弘中 昌博

「梅雨を快適に乗り切るツボ刺激」

梅雨は、じめじめと蒸し暑く、雨が続く不快な季節です。東洋医学では、自然界におきる気象現象が、しばしば人の健康に悪影響をおよぼす原因になると考えられています。

自然界に湿気が多いと身体の中にも余分な水分がたまりやすくなり、やる気がおきない…、食欲もわかない…、足腰が重くてだるい、むくむ…。ツボ刺激で、とにかく湿気を出して、水はけの良いカラダに!

かんげん
【関元】



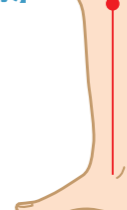
関元の元は、元気の「元」。元気を養い、体を温める力を養い、湿気からくる体の冷えを改善してくれます。おへそから指4本分下です。

ほうりゅう
【豊隆】



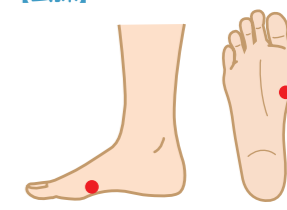
体の余分な湿気を排出してくれる特效穴です。スネの外側で、膝の皿の下のおぼみと足首との中央の高さで筋肉がいちばん盛り上がっている所です。

いんりょうせん
【陰陵泉】



水分代謝を活性化してくれます。脚のむくみや、顔のむくみにも効果的。スネの内側で、内くるぶしの延長線上、膝下の骨にぶつかって指が止まる所にあるくぼみです。

こうそん
【公孫】



消化機能や水分代謝を整えてくれます。足の内側の土踏まずの所の骨際、土踏まずのアーチの一番高い所から少し前です。

◆いずれのツボにも、「ジワ～」心地よい程度の強さで、10回程度の押圧刺激をゆっくりと。

★次回は、「ぐっすり眠れるツボ」です。