

# ここ+から<sup>®</sup>



vol.4

『ここ+から』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。

## 寺田町編

シリーズ「ひとあるき、まちさんぽ」第5回

お酢の「タマノイ」と「コラボ」  
カラダにうれしいヘルシーレシピ「鶏肉のさっぱり煮」  
こころ&からだに読むサプリ「酵素は摂るものではなく作るもの」  
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」  
こころ・からだのインフォメーション

ここ+から<sup>®</sup>

Vol.4

2014年9月1日発行(季刊) 企画・発行/ここ+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

TEL: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

個別相談  
随時  
受付中

9/7(日)・9/20(土)・10/5(日)・10/18(土)・11/16(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~)

### 主なプログラム

- 鍼灸学科・柔道整復学科  
ミニレクチャー&体験実技
- キャンパスツアー
- 入試ガイド
- 保護者向け説明会
- 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。

11/1(土) 本校舎3F 11:00~(受付10:30~)

### 文化祭&ミニオープン開催

当日は、学生が主体となって行う文化祭を開催！  
模擬店や各クラブによる楽しいイベントに参加して、  
1日森ノ宮の学生体験を楽しんでみませんか？  
各学科への進路相談は個別に承ります。  
★当日はご予約など不要ですでお気軽にお越しください。



## 市民公開講座のお知らせ

オフィスでできるセルフケアレッスン ツボ講座 【講座はすべて1回完結】

9/17(水) 18:30~19:30  
オフィスでの冷えを  
改善しよう

10/15(水) 18:30~19:30  
パソコンによる  
眼の疲れに

11/26(水) 18:30~19:30  
ブーツもすっぱり  
むくみ解消

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  
※うれしいおみやげ付き

ツボ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・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



**PRESENT**  
ココロとカラダに元気をプラスする「ここ+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25組50名様に大阪エヴェッサ主催ホームゲームのペアご招待券をプレゼントします。  
提供:大阪エヴェッサ

★プレゼントの応募は、こちらから。→→→  
メールの件名を「エヴェッサチケットプレゼント」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11月14日(金)  
cocokara@morinomiya.ac.jp



※アンケートは、今後「ここ+から」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。

- Q1: 「ここ+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) エクササイズの話 (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。

いよいよ、2014-2015シーズン開幕!

**エヴェッサ伝説、始動。**

息つく間もないハイスピードな攻防。ひとつひとつのプレイから伝わる勝利への執念。1本のシュートに視線が釘付けになる緊迫の空間。熱狂と感動を一度に体感できる空間がここにあります。チーム創設10周年を迎えて、ますます熱く燃える大阪エヴェッサ! 勝利へと導くのはあなたの歓声。それが王者復活の力となります。さあ、共に声援を!

森ノ宮医療学園専門学校は大阪エヴェッサを応援しています。

# 歴史を感じる街には、新しい物語も始まっています。

人が歩くと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。第5回目は、昭和の面影もたくさん残っている寺田町を歩きました。

まずおいしい豆乳探しから。

④今回は、JR寺田町駅北口からスタート。国道25号線を東へ向かうとあるのが**ヒカリドーナツ**。オーナーの武田雅浩さんが「自分の子どもにも安心して食べさせられるおやつ」を目指して約2年前に開店。おいしい豆乳探しからはじめたそう。よくよく見つけたお豆腐屋さんから豆乳とおからを仕入れ、毎日10種類ほどのドーナツを作っています。揚げ油にもこだわって、トランス脂肪酸を含まないオーガニックショートニングを使用。もちもち、ふわふわ甘さも控えめ、どなたにも好まれる味でした。(豆乳ドーナツ/くるみメープル栗抹茶各170円、チョコレト140円)



コンビニXスーパーの実験店舗。

⑤25号線を少し西へ戻るとあるのが**ファミリーマート×イズミヤ寺田町東店**。「家庭のキッチン」をコンセプトに、コンビニXスーパーの利便性とスーパーマーケットの品揃えを融合した、新しいビジネスモデルだそう。ファミリーマートの商品に加えて、イズミヤの生鮮食品やお惣菜も充実。2階には広々としたイートインコーナーもあるので、お買い物に、休憩にとでも役立ちそうです。



⑥今度は25号線を環状線より西へ。**浪花焼肉 肉タレ屋**の店長、谷山俊弘さんのオススメは、ホシは1480円で食べて欲しい!! 黒毛和牛のローストビフ井(880円)。直営牧場で育てられた鹿児島産黒毛和牛A4ランクのお肉は柔らかくて、まさにとろろ。



けるよう。100gとボリュームも満点なお肉の下にレタスやマネギがたっぷり。「赤がこ」というこだわり卵の黄身と、特製タレとの相性も抜群で、小柄な方でもベロツと完食されるそうです。夜は200円アップになるので、ぜひランチタイムに。

カレー「筋」28年、地元で愛されている店。

⑦玉造筋の国分町交差点より少し手前を左に入る**銀座亭**。昭和61年に店主の坂出美智子さんが「近所に専門店がなかったので、一念発起してはじめました」という店です。大量のタマネギを餡色になるまで炒め、牛すじ肉からとったスープで形がなくなるまで煮込み、フルツチャツネで味を整えた。こだわりのカレーは、やさしい味わいの向こう側にピリリとした辛さのある、28年間変わらない味。サクサク衣でジューシーなトンかつが、美味しさをより引き立てます。娘の下宮真美子さんと共に、地元の方々に愛され続けている店でした。(ロースカツカレーサラダ付き1000円)

自家焙煎ならではの、深い香りと味を。

⑧玉造筋を下下して寺田町交差点を過ぎると、コーヒーのとてもよい香りが。**The Coffee Market**は11年前から自家焙煎豆にこだわっている店です。店長で日本スペシャルティコーヒー協会認定コーヒーマイスターの古家章司さんによると、コーヒー界の最近の主流は「スペシャルティコーヒー」だそう。で、「ぜひ単一豆の味の違いを楽しんでください」とのこと。煎りたてのコーヒーと本格的な手作りケーキで、極上のくつろぎ時間が過ごせます。(ブレンド400円、ニューヨークチーズケーキ、木苺のシフォンケーキ各400円、セットでケーキから50円引き)



⑨再び25号線を東へ、源ヶ橋交差点から約1km続く商店街のほぼ東端にある**本格焼製専門店 焼し処 香燻桜**。店長の岡山陸さんは、趣味が高じて昨年10月に焼製屋を開くことを決意。準備期間を経て、この4月にオープンしました。店名にもある通り、桜のチップにこだわり、ヒマラヤ岩塩だけで味付けした燻製は、それぞれ素材の味がスモークされることでより深くなっています。7月からはイートインコーナーも開設。リーズナブルなワンコインセット(500円)なら、様々な味が楽しめます。

夫婦二人の夢に向かって進むために。

⑩商店街を歩いていてふと可愛い看板が目に入ったので訪れたのが**うみどり食堂**。向井涉さん・千晴さんご夫妻が、「将来、



- ① ヒカリドーナツ 大阪市阿倍野区天王寺町北3-2-3 TEL.06-6777-5574 10:00~19:00(なくなり次第終了) 日・第1・3月休
- ② ファミリーマート×イズミヤ寺田町東店 大阪市生野区生野西2-7-25 TEL.06-6716-1238 24時間営業 年中無休
- ③ 浪花焼肉 肉タレ屋 大阪市天王寺区寺田町2-2-7 寺田町コージビル1F TEL.06-6776-9393 11:00~14:00/17:00~23:00(L.O.22:30) 火休
- ④ 銀座亭 大阪市天王寺区寺田町1-6-6 TEL.06-6779-8227 11:00~14:30 水・日・祝休
- ⑤ The Coffee Market 大阪市天王寺区大道3-3-2 TEL.06-6773-1393 9:00~19:00 無休
- ⑥ 焼し処 香燻桜 大阪市生野区林寺3-4-1 TEL.070-5264-2279 11:00~16:00/イートインは18:00~24:00 日の夜・月休
- ⑦ うみどり食堂 大阪市生野区林寺2-1-37 TEL.090-3650-2935 12:00~15:00/18:00~23:00 水・日休
- ⑧ 〇焼 山本流 大阪市生野区生野西2-1-37 TEL.06-6796-8488 11:30~15:00/18:00~23:00 お盆・年末年始休
- ⑨ 源ヶ橋温泉 大阪市生野区林寺1-5-33 TEL.06-6731-4843 15:00~24:30 月休
- ⑩ あかりや 大阪市天王寺区寺田町2-6 東大阪ビル1F TEL.06-6731-2289 17:00~22:00 日・祝休



郊外で自分たちが生産した野菜で作った料理を出すお店をやりたい」という夢を叶えるための第一歩として今年の1月にはじめた店です。実は店名も「海鳥」ではなく「生(み)緑」なのだそう。お料理も季節の野菜を中心にメニューを考えてい

るとのこと。リーズナブルなランチ、ワインに合うイタリアンと昼も夜も訪れたい店でした。(自家製フオッカチャ付き日替わりランチ700円)

激戦区で話題を集める、超濃厚スープ。

⑪環状線の高架橋の路地にある**寅 麵屋 山本流**は、ラーメン激戦区寺田町でも異彩を放つ店。店頭にも書いてあるように、豚骨2頭分(50kg)、鶏ガラ100羽分(40kg)、煮干し2kgを香味野菜も入れずに高温で長時間煮込み、醤油だけで味付けした超濃厚スープの大阪最強(こりりめん750円)は、知らずに注文して、濃厚すぎて怒って帰ったお客さんも多いそうですが、店長の住友良平さんによると病みつきになる人も多いため、柚子の香りが高いあつさりスープの恵比寿塩らめん(700円)も人気メニューです。

シャチホコと自由の女神がある銭湯。

⑫そろそろ辺りが夕闇に包まれる頃、近所の方々が向かうのが、商店街から路地を入ったところにある**源ヶ橋温泉**。建物自体は昭和12年頃に建てられ、営業は昭和17年からだそう。平成10年には文化庁の有形文化財に登録されています。2階には自由の女神像が、屋根には金のシャチホコが見えますが、その由来は謎なのだとか。休日には県外からのお客さまも多いそうですが、「地元のために元氣なうちは続けたいです」とオーナーの中島弘さんは言っていました。



⑬商店街に酒屋を構える**向井商店**が高架沿いのビルの1階で営んでいる立ち呑み屋**あかりや**。「もつと日本酒を飲んでほしいから」と5年前にアンテナショップ的にはじめた店です。店長の山口圭子さんの手作りによるアテとこだわりの日本酒が評判を呼んで、地元だけでなくわざわざ電車に乗ってくるお客さんも多いほど。他にもベルギービールやギネスビール、焼酎など幅広く揃えているので、常連さんたちに会いに、また立ち寄りたくなるお店でした。

※文中の価格はすべて消費税込みです。

ココロからだに  
読むサプリ

# 酵素は摂るもの ではなく作るもの



酵素ジュースや酵素サプリなど、または“酵素ブーム”ですが、そもそも酵素とは何なのでしょう？

私たちの身体の中では、エネルギー物質の生成や、食物の分解・吸収など、様々な生体反応が休むことなく行われています。これらの生体反応を促す大切な働きを担っているタンパク質、それが酵素です。酵素は私たちの身体に必要不可欠で、3,000種類以上の酵素が消化や吸収、代謝、排泄など様々な生体反応に関わっています。

生の食品やジュース、サプリメント等に含まれる酵素を摂り入れることで、代謝酵素が合成されて代謝が上がる。その結果、美肌やダイエット効果が期待できる。などと話題になっていますが、本当でしょうか？生の野菜や果物にはたくさんの酵素が含まれていますが、身体を冷やすものが多く、摂りすぎると基礎代謝が低下する危険性もあるため注意が必要です。

そもそも食物に含まれる酵素と、身体の中にある酵素は別物です。タンパク質である酵素は体内に摂取された後、アミノ酸にまで分解され小腸で吸収されます。つまり消化管を通過する時点で、酵素は本来の働きを失い、腸での吸収時にはその

働きは失活していると考えられます。

酵素は、摂るよりも体内で作ることが理想的です。よく噛んで食べることは、消化酵素である唾液の分泌を促しますし、肉が焼ける音や煮物が煮える音、ご飯が炊ける匂い、彩り豊かな盛り付けなど、音や香り、色などで五感を刺激し、「おいしそう!」「食べたい!」と感じることが、脳を刺激し酵素の分泌を促すのです。

もちろん生の食品からは、加熱に弱いビタミンやミネラル、フィトケミカル(植物由来の化学物質)などの栄養素を摂取することができるので、これらが間接的に体内の酵

素分泌を高めることは考えられます。しかし、酵素摂取に過大な期待を抱くのではなく、自分自身で酵素を作れる身体作りを目指しましょう!



イラスト: YURI MAEKAWA

## 簡単アロマレシピ ～Autumn～

行楽の秋、到来!赤や黄に彩られる紅葉前線。思わず遠出をしたくなる季節ですね。でも、乗り物酔いをしやすい方にとってはお出かけもつらいイベントになってしまうようです。乗り物酔いによるつらい症状をアロマで和らげ、秋のお出かけを楽しんでください。

☆おすすめの精油はこちら☆

- ・ペパーミント ☆使い方(1)
- ・レモン これらの精油の中から好きなものを2種類選び、ティッシュやハンカチに各1滴ずつ落として香りを吸い込んでみましょう。
- ・ラベンダー ☆使い方(2)
- ・カルダモン 植物オイル10mlに左記の精油3種類(合計10滴程度)を混ぜ、みぞおちや腹部をトリートメントするように擦りこみましょう。
- ・バジル

※レモンの精油には光感作用があります。お肌に塗った後5～6時間は、その部分が紫外線に当たらないように気をつけましょう。  
※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。  
※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。

## 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】2014冬“燃やせる身体”に変わる! 代謝UPアロマ

冷えやむくみを改善し、基礎代謝を高める精油を用いたアロママッサージ+ツボ刺激+楽々ストレッチの3本立て!今こそ、究極の痩せやすい身体を手に入れましょう。

- 【実技】1. 基礎代謝を高める精油を用いたブレンドオイルの作成
- 2. ブレンドオイルを用いたセルフマッサージ&ツボ刺激
- 3. 代謝UPに効く楽々ストレッチ

- ご持参頂く物:大きめのバスタオル1枚
- ※半袖Tシャツと太ももまで出せる服装でご参加ください。
- 妊娠中の方は参加をお控えください。

開講日時: 11/22(土) 13:00～14:30、12/5(金) 19:00～20:30の2回  
【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)  
●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 保健医療学研究所准教授  
森ノ宮医療学園専門学校 柔道整復学科教員  
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)  
<http://hanadayoriyear.blog40.fc2.com/>

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11月14日(金) cocokara@morinomiya.ac.jp



# 鶏肉のさっぱり煮

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、「タマノイ酢」の新商品を使った、お手軽メニュー3品です。

大阪の企業とコラボ

タマノイの  
カラダにうれしい  
ヘルシーレシピ

使ったのは  
この商品!



## 鶏肉のさっぱり煮

材料(2人前)  
やさしい漬けるかける生活酢 200cc  
鶏もも肉 ……1パック(約200g)

### 作り方

- 鍋に鶏肉を入れ「やさしい漬けるかける生活酢」をひたひたまで加えます。
- 沸騰したらフタをして、鶏肉に火が通るまで弱火で約20分ほど煮込みます。
- 火が通ったらフタを取り、鶏肉がキツネ色になるまで煮詰めれば完成です。※煮詰めるときに焦げないように、気をつけてください。

★煮込み際に、大根やゆで卵を加えると、さらに美味しくできあがります。



きゅうり、もも知り

## お酢はなぜ、カラダにいいの?

お酢には胃酸の分泌を促す作用があり、胃酸やお酢の成分そのものが胃や腸を刺激してぜん動運動を活発にし、便通の改善効果が期待できます。また、糖分と一緒に摂ることで疲労回復のお手伝いをしたり、内臓脂肪を減らす効果もあります。さらに最近では、ガン抑制効果や高血圧抑制効果もあることがわかりました。

さらに、ソースや付け合わせも「やさしい漬けるかける生活酢」を使って

## たっぷりやさしいタルタルソース

材料(2人前)  
やさしい漬けるかける生活酢 200cc  
たまねぎ ……1/2玉  
にんじん ……1/2本  
ゆで卵 ……1/2個  
マヨネーズ ……50cc  
塩こしょう ……少々

### 作り方

- 野菜をみじん切りにし、「やさしい漬けるかける生活酢」に30分ほど漬けます。
- ①で漬けた野菜をボールにいれ、みじん切りにしたゆで卵、マヨネーズ、塩こしょうを加え、よく混ぜ合わせればできあがります。

★かけても、つけて食べてもOK。フライなどの揚げ物とも相性抜群です。

## スティックやさしい漬ける

材料(2人前)  
やさしい漬けるかける生活酢 200cc  
きゅうり ……1/2本  
にんじん ……1/2本  
大根 ……1/4本

### 作り方

- 野菜をスティック状に切ります。
  - ①を「やさしい漬けるかける生活酢」に漬けて、約2～3時間でできあがります。
- ★漬ける時間は好みで調節してください。  
※他にも、セロリなど野菜はお好みで。

## 今回のレシピをご提供いただいた



天王寺駅前から阪堺電車に揺られて約30分。大阪府堺市の中心街からほど近いところに「タマノイ」があります。「知的想像空間×迎賓館」をコンセプトに建てられた本社社屋にまず入って驚いたのがホテルのロビーのようなエントランス。話をうかがうと、他にも社屋の中にスポーツジムやキッチンスタジオ、茶室なども備えている、おもてなしにこだわった空間でした。

穀物酢や米酢・黒酢の他、1本で味が付けられる調味酢、おなじみのすしのこを使ったレシピは合計で

100種類以上あり、そのレシピは社員の方々家庭料理の大切さを伝えるために日々考え、試作したものだとか。また著名な世界最優秀ソムリエ、田崎真也さんとコラボしたレシピもあり、まさに「お酢レシピのパイオニア」という感じです。

お酢を世間に広めるために「ビネガールのライフスタイルのスズメ」というサイトと連携したり、スポーツイベントやチームと連携したりと、食を通して人と健康を繋ぐ企業らしい姿を随所に感じました。

購買企画部の皆さん

●商品やレシピへのお問い合わせは…  
タマノイ お客様相談窓口 0120-33-4104  
(月～金、9:00～18:00、土・日・祝日、年末年始・夏期休暇を除く)

## PRESENT

今回のレシピにも使用した「タマノイ酢 やさしい漬けるかける生活酢」を抽選で20名の方にプレゼントいたします。ご希望の方は、件名を「タマノイ酢プレゼント」として空メールをお送りください。※当選の発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。



締切: 2014年11月14日(金)  
cocokara@morinomiya.ac.jp



## PRESENT

◆締切: 2014年11月14日(金) 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

### 江戸時代の不思議な名前の薬



「ウルユス」松尾健寿堂  
明治時代? (46×66cm)

これは、薬の宣伝に用いられた看板です。この「ウルユス」という薬は江戸時代、文化8(1811)年に発売された我が国最初の洋風名の売薬です。江戸時代にカタカナの商品名とは珍しいものですが、どんな由緒があって名付けられたのでしょうか。

この言葉、実はオランダ語でも、他の西洋語でもありません。「ウ」と「ル」と「ユ」を組み合わせると「空」の字になります。「空」に、「ス」を合わせ、「空(から)にする」、つまり、お腹の中を空にするという効能から命名された緩下剤でした。

西洋の最新薬を装ってつくられた売薬ですが、上質の大黃をふんだんに使った薬で、実際に良く効いたようです。その上、服用法を丁寧に解説した包み紙を用いていたようで、販売方法以外にも、細やかな配慮が凝らされていました。

はりきゅうミュージアム  
Museum of Traditional Medicine

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/>

## EXHIBITION

### 「世界のファッション —100年前の写真と衣装は語る—」



アルジェリア  
「ナショナル ジオグラフィック」誌  
1922年10月号掲載  
©LEHNERT&LANDROCK/  
National Geographic Creative  
ナショナル ジオグラフィック蔵



ジャック・アンリ・ラルティエグ  
《ソランジュ・デビッド》1929年 神戸ファッション美術館蔵

- 開催中 / 2014年10月7日(火)まで
- 神戸ファッション美術館  
神戸市東灘区向洋町中2-9-1  
TEL.078-858-0050
- 【開館時間】10:00～18:00(入館は17:30まで)
- 【休館日】水曜日
- 【入館料】一般:500円 / 小中高・65歳以上:250円

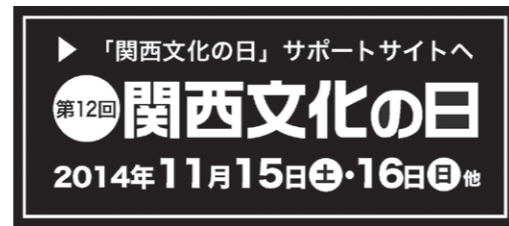
世界の大都市では、ほとんど時差もなく同じようなファッションが流通しています。これはファッションのグローバル化と言えましょう。この展覧会では、1910年代から産業の発展に伴って衣服のグローバル化(洋装化)が進む以前に『ナショナル ジオグラフィック』誌(1888年創刊)が記録していた、世界の人の多様な姿をとらえた貴重な写真100点と、神戸ファッション美術館が所蔵する同時代の世界の衣装やファッション写真によって、100年前の多様性に満ちた衣服の世界を見ることができます。

<http://www.fashionmuseum.or.jp/museum/index140719.html>

## EVENT & APP

### 「関西文化の日」

毎年11月中旬開催。  
2014年は11月15日(土)・16日(日)がメイン日程。



関西を中心に2府8県の文化施設で行われる本イベントは今年で10年目。昨年は454の美術館・博物館などが参加し、約34万人が訪れました。「常設展が無料」「開館時間の延長」など、参加内容は施設によって異なりますので、メイン日程には無料の常設展をハシゴし、平日には時間延長している施設を訪れるなど、いろいろ活用できます。ガイドブックは主要駅などで配布。今年度からはスマートフォン用無料アプリも発行されています。本ページで紹介のはりきゅうミュージアムも毎年参加しています。

<http://www.kansaibunka.com/>

# 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 井上 護

## 「あるく+腕を振る =シェイプアップ」

「痩せるためにはランニングがいいのでは?」と考える方も多いかと思います。ランニングは愛好者の多い種目で、年に1回以上ランニングをする日本人は約2,450万人にのぼるとの報告※1があります。しかし、続かないと嘆く方もたくさん。ちなみに6か月以内でやめてしまう“燃えつきランナー”は、70%近い※2そうです。そこで今回は、シェイプアップの方法として『あるく』を紹介します。

※1:公益財団法人 日本生産性本部「余暇活動調査 レジャー白書 2013速報」による ※2:株式会社デサントが行った調査による(N=225)

「あるく」は、どんな場所、どんな時間でも実践することができます。例えば、通勤・通学するとき、ショッピングのとき、そして「ここから」に掲載された「まちさんぽ」をするときでも…。

どなたでも気軽に継続できます。そして、この『あるく』を実行すると、シェイプアップに繋がります。その場合、次のポイントに注意すると、より効果的です。



身体に対して腕をまっすぐに振るのではなく

身体に対して腕を斜めに振りましょう

こうすれば、肩甲骨と上腕骨を90°に保つことができ、肩に負担をかけることなく楽に動かせます

肩をしっかり振ると、腕につられて身体が回旋して、お腹周りの筋肉がよく動くようになります。身体の回旋を繰り返していると、常にツイストしていることになり、その回旋を止めようとお腹周りの筋肉が動き、シェイプアップに繋がるのです。

「あるく」ときにはなるべく腕を振れるように、カバンはリュックサックがおすすめ。腕を少し速く動かすことで、脚も速く前に出やすくなります。雨天など「あるく」ができない時は、お部屋で腕を振るだけでもお腹が活動して効果的です。楽に継続できるのがいいですね!

## 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 櫛引 智裕

## 「ぐっすり眠れるツボ」

夏の疲れが残り、寝苦しい日々を過ごしていませんか?睡眠は栄養を摂取することと同様に、健康のために重要です。疲労の回復だけでなく、ホルモンの分泌や免疫力、またお肌の新陳代謝にも関係しています。

東洋医学では、睡眠は元気の源である“気血”を取り戻すことができる大切な時間だと考えます。就寝前はゆったりとツボ刺激で、こころも身体もリラックスさせて、より質の高い睡眠を手に入れてください。



頭部の血流のうっ滞を改善し、のぼせや頭重感による不眠にも効果的です。頭のてっぺんで、両耳の上端を結んだ線と鼻から上にのぼった線が交わった所です。

不眠や寝不足気味の時は凝っている首筋を緩めることが大切です。耳たぶの後ろの尖っている骨から指1本分下の所です。

不安感や緊張した気持ちを落ち着かせてくれます。内関穴同士をさすり合うのも効果的。手首の内側にあたる横ジワの中央から指3本分上の所です。

寝つきやすく深い眠りへと誘ってくれるツボです。足のむくみやだるさにも効果があり、お灸をすえるときに効果的です。足の裏でかかとの中央部分です。

◆いずれのツボにも、“ジワ〜”と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。