

ココロから^{PLUS}

WINTER
2014
vol.5

『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。

ココロからは学校法人 森ノ宮医療学園の登録商標です。

ココロから^{PLUS} Vol.5

2014年12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

天王寺(阿倍野編)

シリーズ「ひとあるき、まちさんぽ」第6回

「磯じまん」とコラボ

カラダにうれしいヘルシーレシピ「のり佃煮ソースのピザ」

「ココロから」に読むサプリ「作り笑い」でも、福来る!?

自宅でもかんたん!リラクシング「エクササイズ&ツボのはなし」

ココロから^{PLUS}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

OPEN CAMPUS

個別相談
随時受付中

2014年12/14(日)
2015年1/18(日)・2/8(日)

午前の部 10:00~ 午後の部 14:00~

主なプログラム ☆来校の方全員にプレゼントがあります。

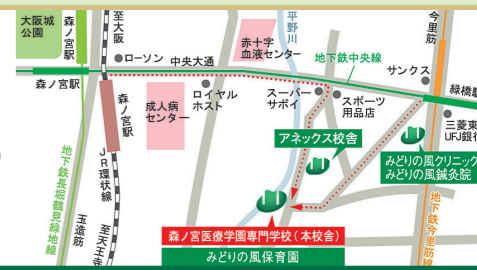
●鍼灸学科・柔道整復学科 ミニレクチャー&体験実技 ●キャンパスツアー
●入試ガイド ●保護者向け説明会 ●奨学金・就職についての相談会など

オープンキャンパス・一般公開講座、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



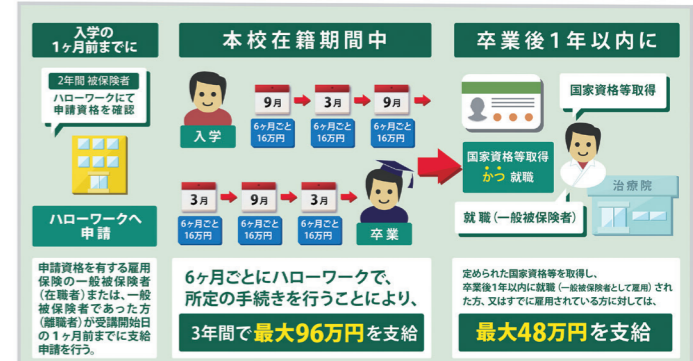
「教育訓練給付制度」について (専門実践教育訓練)

教育訓練給付制度における支給額が
最大144万円に拡充されました。

2014年10月から新しくなった教育訓練給付制度における「専門実践教育訓練講座」に本校の全学科が厚生労働大臣の指定を受けました。これにより、一定の条件を満たす社会人の方が本校に入学し修了された場合、教育訓練給付金として、総額上限144万円の支給をハローワークより受けることができるようになりました。

●詳しくは、森ノ宮医療学園専門学校のホームページをご覧ください。 [森ノ宮医療学園](#) [検索](#)

▼本校における申請シミュレーション



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10名様に、せんねん灸「はじめてのお灸moxa 4つの香り」をプレゼントします。

提供:せんねん灸 発売元:セネファ株式会社

★プレゼントの応募は、こちらから。→→→

メールの件名を「せんねん灸プレゼント」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:2015年1月20日(火)
cocokara@morinomiya.ac.jp



※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。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。

お灸でセルフケアをめざす
みなさまのためのお役立ち情報サイト

せんねん灸 セルフケアの森

(c)セネファ株式会社

URL: <https://www.sennenq-selfcare.jp/> [セルフケアの森](#) [検索](#)

「せんねん灸 セルフケアの森」には、せんねん灸セルフケアサポーターのご紹介、お灸教室やイベントなど、あなたが知りたいお灸情報がいっぱいです。



天王寺、阿倍野編

変わりゆく街の中で、力強さが輝いていました。

人が歩くと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6回目は、再開発の波と昔ながらの波が交わる天王寺から阿倍野を歩きました。

今回のお散歩は、JR天王寺駅北口からスタート。まず駅構内で手にしたのは、地元で活動しているNPO法人まちすまいるぐりが10年前から発行している「**上町台地の地域情報紙『うままち』**」。大阪で昔から歴史と文化の中心地であって、現在も文化施設や寺社・学校・病院が多く集積し、居住区としても人気の高い地域のまちづくり活動を推進しているフリーペーパーです。今日の上町台地(中央区天王寺区・阿倍野区)の文化や生活の情報満載でした。



さつまいも一筋60数年の名店。

A 天王寺駅から阿倍野筋を南へ下ると人だかりを発見。それがこの阿倍野の街に創業以来、60数年にわたってさつまいも筋に営業してきた**嶋屋本店**です。名物あべのポテト(184g、324円)は多くのメディアにも取り上げられている、まさに名物中の名物。大学芋のようですが、鹿児島島の契約農場で栽培されたさつまいもを剥いて大きめにカットし、ふくら揚げから水あめではなく秘伝の蜜に漬けこむので、カリッではなくしっとり。やわらかな食感と、素材の味を大切にしたい甘さが楽しめます。

B 阿倍野筋を少し戻ると、ランチタイム早々に行列のできています。それが**玄米カフェ 実身美(サンミ)**です。「実があつて、身体に良くて、美しい」という願いを込めた店名で、オーナーの大塚三紀子さんが26歳の時に始めたそう。現在は関西を中心に5店舗を運営していて、12年目を迎えるあべの店は川久保祥子店長が切り盛りしています。毎日でも食べられるように、素材や手作りにこだわったお料理は、まさにおうちご飯。「食べることは生きること」を実感できるお店でした(日替わりランチ 味噌汁付き 885円)。

ように、素材や手作りにこだわったお料理は、まさにおうちご飯。「食べることは生きること」を実感できるお店でした(日替わりランチ 味噌汁付き 885円)。

太刀魚にとことんこだわった店。

C 阿倍野の交差点から東へ進むとあるのが**たちじゅう園(その)**。なんと、太刀魚料理専門の割烹です。「たちじゅう」とは、店長の園佳典さんと和歌山の有田で料理長をしていた時に考案した太刀魚の蒲焼き重のこと。大阪で独立する際、何か名物料理との思いで取り入れた。やがてお客様の声で太刀魚料理専門店になったとのこと。ランチのたちじゅうは40食限定ですが、他にも新鮮な太刀魚を乗せたたち井やボリューム満点なたち唐井も。夜は二品やコースで楽しめます(たちじゅう 並800円、上1000円、特上1250円、かけ出汁150円)。

D 阿倍野筋に戻り天王寺駅に向かうと、焼きたてパンの良い香りが**Bien Sur (ビアンシュール)**は、もう20年も営業している、阿倍野の方々に長く愛されているパン屋。店名は「もちろん」とか「最も」という意味だそうで、その名を冠したビアンシュール(64円)はあつくらした食感とほのかな甘さで一番の人気商品だとか。オーナーの谷口晋吾さんは「売れるものではなく自分たちが食べたいものを作っています」とのこと、これからもおいしいパンが次々と生まれてきそうです。

安心・安全な素材で見た目にも美しい料理を。

E Bien Surから入った路地にあるのが**南あわじ美食農園オリザ**。安心安全な旬の味をお腹いっぱい召し上がったただけのように、たくさんの種類の野菜や果物、ハーブを自家農園と提携農家から直接仕入れているお店。料理はビオワインとともに織り交ぜながら、イタリアンやスパッシュなどの欧風テイストを楽しめながら、五味五色の考え方を取り入れたもの。栄養のバランスも考えたうえで、見た目にも美しく、旬を味わっていただくことにこだわっているそうです(ハンバーグランチ 味噌汁付き 880円)。

アジアのおいしいもの、てんこもり。

F 阿倍野筋から脇道に入ると、アジアな雰囲気のお店を発見。1993年から営業されている**遠東(ファースト)**は、阿倍野地区エスニック料理界の元祖のお店。薬粥俊紀さんはもともとアルバイトからスタートして今ではオーナー。メニューはアジア各国のおいしいものをベースに、味と見た目のインパクトにこ



だわって考えています。「イベントなども定期的に行っているので、ぜひ気軽に足を運んでください」とのことでした(ナシゴレンプレート 900円、チキンフォー 780円)。



- A** 嶋屋 本店 大阪市阿倍野区阿倍野筋2-4-37 TEL.06-6621-7167 9:30~20:00 無休
- B** 玄米カフェ 実身美(サンミ) 大阪市阿倍野区阿倍野筋2-4-39 TEL.06-6622-2135 11:30~21:00(L.O.20:30) / ランチは11:30~15:00 日休
- C** たちじゅう園(その) 大阪市阿倍野区松崎町3-17-4 TEL.06-6623-3483 11:30~14:00 / 17:30~22:00(L.O.21:30) 日・祝・第2・第4月休
- D** Bien Sur(ビアンシュール) 大阪市阿倍野区阿倍野筋2-4-44 TEL.06-6624-2294 1F販売 / 8:00~21:00 2Fカフェ / 9:00~20:00(L.O.19:30) 無休
- E** 南あわじ美食農園 オリザ 大阪市阿倍野区阿倍野筋2-4-45 TEL.06-6623-2303 11:30~14:30(L.O.14:00) / 17:30~23:00(L.O.22:30) 火休
- F** 遠東(ファースト) 大阪市阿倍野区阿倍野筋2-1-15 東洋堂ビル1F TEL.06-6624-3772 11:30~15:00(L.O.) / 18:00~23:30(L.O.22:30) 不定休
- G** Japanese Sweets & Cafe MARUFUJI 大阪市天王寺区悲田院町8-11 新和興産ビル1F TEL.06-6773-0822 11:00~21:00(L.O.20:30) 1月1日休
- H** Lezzet Craftbeer & Food Experience Bar 大阪市阿倍野区松崎町2-3-21 TEL.06-7850-1412 17:00~24:00 / 日15:00~23:00 水休
- I** 酒と炭とタイ料理 オッソ 大阪市阿倍野区松崎町2-3-20 TEL.06-7163-1567 18:00~25:00(L.O.) / 日17:00~24:00 月休

色とりどりの、まるくて甘い幸せ。

G いったん天王寺駅を通り過ぎ、北口から線路沿いに進むとカジュアルなカフェが。でも店頭のメニューを見ると、お団子や日本茶にあんみつ...それは、この店が和スイーツ中心の**Japanese Sweets & Cafe MARUFUJI**だからです。「新潟産こしひかりの上新粉や北海道十勝産小豆のあんこなどの国産原料にこだわり、そして無添加にもこだわっています」と店長の稲田彩佳さん。素材や味だけではなく、接客にもこだわっているとのこと、ほっこり休まるお店でした(まるふじだんご、1人前3串 380円)。



パクチャーが好きなら、苦手な人も。

H 天王寺から阿倍野界隈には夜だけオープンする魅力的なお店もたくさん。近鉄大阪阿部野橋駅より少し南側にある**Lezzet Craftbeer & Food Experience Bar**もその一つです。オーナーの久禮あずささんによると、「Lezzet」とはアラビア語由来のトルコ語で「味わい、楽しみ」などの意味ですとのこと。常時15~18種類あるという日本各地から届いたクラフトビールの味をもっと広めて、おいしい料理とのマリアージュを体験(Experience)してほしいとのことでした(興ビルケルン、ハイパイント 810円)。

最近では再開発が進み、昔の面影も少なくなりました天王寺、阿倍野。けれど、その街で20年以上続くお店や最近スタートしたお店など、頑張っている方にたくさん出会いました。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。

～医学博士 森美侑紀が贈る～



“作り笑い”でも、福来る!?



「笑い」が、身体的にも精神的にも良い影響をもたらすという多くの研究報告があります。血糖値の低下やがん予防に繋がるとも言われ、医療現場に「笑い」を取り入れる施設も増えているようです。

「笑い」には、NK(ナチュラルキラー)細胞が活性化され免疫機能が約30%アップする、自律神経の働きが安定してストレスの軽減につながる、ストレスホルモン「コルチゾール」が減少する、脳内モルヒネとも呼ばれる「エンドルフィン」の分泌が高まる、脳血流量が増加し脳の活性化と老化防止にも役立つ、など様々な効果が認められています。

そんな効果は分かっている、イライラしたり、落ち込んだり、怒ったり、様々な感情がわきおこる日常の中で、いつも笑顔でなんていられない・・・というのも現実です。

しかし興味深いのは、「作り笑い」でも同じ効果が得られるということ!

「心から自然にあふれ出てくる本当の笑顔ではなく、作り笑いの表情をするだけでもストレスが緩和される」という研究報告があります。口角を引き上げるとい表情筋の変化が感情を引

き起こし、「嬉しいから笑うのではなく、笑うから嬉しくなる」という心の変化が起こるようです。

～笑う門には福来る～
～作り笑いでも福来る～

お金もかからず、自分も周りの人も幸せにする「笑顔健康法」。慣れないうちには少し不自然に感じるかもしれませんが、心を落ち着かせたいときに試してみたいかがでしょうか。

年末年始、みなさまの周りが笑顔の輪で包まれますように。



※Tara L. Kraft and Sarah D. Pressman
Grin and Bear It : The Influence of Manipulated Facial Expression on the Stress Response. Psychol Sci. 23(11): 1372-8. 2012.
イラスト: YURI MAEKAWA

簡単アロマレシピ ～Winter～

日照時間が短くなる冬場は、“心”の体調を崩す方が多くなります。落ち込み、憂うつ、無気力など、この時期に多くみられる症状にアロマがおすすめです。自律神経の調整や抗不安、抗うつ作用のある精油を取り入れてみましょう。

☆おすすめの精油はこちら☆

- ・プチグレン
- ・マンダリン
- ・ネロリ
- ・フランキンセンス
- ・ベルガモット

☆芳香浴☆
ディフューザー(芳香器)に入れて焚く、またはティッシュに数滴落としてお部屋に置くだけでも優しい香りに包まれます。

☆アロマバス☆
天然塩大さじ2杯に精油を計5滴混ぜ、お風呂に入れます。よくかき混ぜて入浴しましょう。

※病気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

森美侑紀先生の著書「もっとならびアロマセラピー 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: 2015年1月20日(火) 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】東洋医学的体質診断 & 体質別アロマブレンドオイル作り

東洋医学の基本である気・血・津液に基づいた体質診断を行い、食養生や生活習慣、体質改善に効果的なツボの取り方などを学びます。さらに体質に合わせた精油を用いて、自分だけのブレンドオイルを作成して頂きます(ブレンドオイルはお持ち帰り頂けます)。

開講日時: 2/21(土) 15:00～16:30、3/20(金) 19:00～20:30

【講座はすべて1回完結】

講師: 弘中 昌博(鍼灸学科教員)、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
大阪エヴェッサ メディカルアロマトレーナー
著書「もっとならびアロマセラピー メディカルから日常まで」(著者名: 森 広子)
<http://hanadayoriyear.blog40.fc2.com/>

のり佃煮ノースのピザ

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、「磯じまん」の長年愛されている定番商品を使ったレシピです。

大阪の企業とコラボ

磯じまんの
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枚)

- 磯じまん 20g
- 市販のピザ生地 1枚
- 鶏もも肉 100g
- 玉ねぎ 50g
- ねぎ 5g
- とろけるチーズ 20g
- マヨネーズ 10g
- サラダ油 少々

作り方

- 1 鶏肉を細切りにし、塩・胡椒をしてからサラダ油で軽く炒めておく。
- 2 市販のピザ生地に磯じまんを塗る。
- 3 玉ねぎスライス、炒めた鶏肉、とろけるチーズ、刻んだねぎをのせ、最後にマヨネーズをかける。
- 4 オーブントースターで約10分焼いたらできあがり。

お好みで、鶏肉の代わりにツナや竹輪をのせても美味しくいただけます。

5つと、も知り

青さのりはなぜ、カラダにいいの?

のり佃煮の主原料の青さのりは植物繊維が豊富(約40%)な健康食品です。その中に含まれる多糖類のラムナン硫酸は血糖値上昇抑制作用、インフルエンザへの抗ウイルス作用、血管新生阻害作用等が報告※され最近注目されています。



今回のレシピをご提供いただいた



本社ビル屋上にある「磯じまん」のオブジェ

磯じまんに行ってきました!

地下鉄谷町線都島駅から徒歩10分ほど歩くと、突然ビルの屋上に巨大な瓶のオブジェが。それが今回お世話になった「磯じまん」の本社です。大正15年に創業し、やがて都島の地へ移り、そして昭和52年からは現在の本社ビルにて製造まで行っているそうで、私たちうかがった時も、のりの佃煮の良い香りが漂っていました。

代表商品である「磯じまん」がそのまま社名にもなっている珍しい会社で、それだけこの商品にこだわっています。原料の青さのりは、主に伊勢志摩で養殖されたものを使い、今でも丁

寧に手作業で製造されているとか。ご飯に合わせて食べるのが最も美味しいのですが、販路を広げるため様々な食べ方もホームページで提案しています。今回のレシピも営業部の方を中心に考えられたそうで、社員の皆さんが一丸となっているからこそ、90年近くの歴史を刻んでいるんだと感じました。



営業部・製造部の若手社員の皆さん

●商品やレシピへのお問い合わせは...
磯じまん お客様相談室 0120-112-223
(月～金 9:00～17:00、土・日・祝日、年末年始など除く)

PRESENT

今回レシピにも使用した「磯じまん 大瓶(140g)」を抽選で24名の方にプレゼントいたします。ご希望の方は、件名を「磯じまんプレゼント」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: 2015年1月20日(火)
cocokara@morinomiya.ac.jp

※●インフルエンザの抗ウイルス作用: 富山大学医学部薬学研究所薬学研究室 林京子
●血管新生阻害作用: 三重大学大学院医学系研究科病態解明学講座分子病態学 鈴木宏治(三重研究フォーラム2007)、
血管新生阻害剤及びその利用 鈴木宏治、大谷淳治、田中茂男(特開2009-57285)

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



腹心之図(「秘鍼要語集」の内)
著者:未詳 江戸時代 (25.5×18cm)

昔から大事な、五臓六腑。

鍼灸や漢方には、お腹で病気の状態を判断する「腹診」という技法があります。この図は、その診察部位を模式化して記したものです。上はあばら骨の境を、中央下部の二重丸はおへそを表しています。生命の根源を五臓六腑にもとめ、その働きを特に重視したことから、このような技法が発達しました。

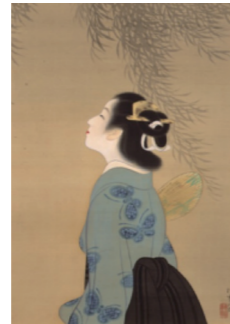
はりきゅうミュージアム

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

「珠玉の日本画コレクション展」

- 開催中 / 2015年1月31日(土)まで
- 山王美術館
大阪市浪速区湊町1-2-3
ホテルモントレグラスミア大阪22F TEL.06-6645-7111
- 【開館日】毎週木～日曜日・祝日(12/29～1/1は休館)
- 【開館時間】11:00～17:00(最終入場は16:30まで)
- 【休館日】月曜日～水曜日(祝日は除く)
- 【入館料】一般1,000円/大学・高校生500円
※学生証を提示ください。



上村松園「美人納涼図」
山王美術館蔵

JR難波駅に隣接するホテルの高層階にある美術館。5周年を記念して、同館の所蔵する近代日本画コレクションから横山大観、川合玉堂、小林古徑、前田青邨をはじめ、上村松園、伊東深水、東山魁夷、杉山寧ら錚々たる有名作家の作品を展示しています。「日本画」とは、明治時代に西洋画が流入するとともに用いられた概念。その100年の歩みが概観できます。一度にこれだけのコレクションを見られる機会は貴重であるとともに、初めて日本画に触れる方にも親しみやすい構成となっています。

<http://www.hotelmontre.co.jp/sannomuseum/index.html>

PRESENT

本展覧会の入場券を抽選で5組10名様にプレゼントします。ご希望の方は件名を「日本画展入場券プレゼント」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。チケットは本展覧会開催期間中のみ有効です。
◆締切: 2014年12月26日(金) cocokara@morinomiya.ac.jp

WORKSPACE & WORKSHOP

●DIY FACTORY OSAKA

大阪市浪速区敷津東1-2-12 南海電鉄高架下
TEL.06-6643-9700
【営業時間】10:00～20:00
【定休日】毎月第4火曜日(祝日の場合は翌週、12/31～1/4休業)

いわゆる日曜大工をしたいとき、工具の選び方がわからない、作る場所がない、使い方がわからない、などいくつものハードルを経験することになります。そのような問題を解決してくれるのがここ。電動工具、大工道具、溶接機などのレンタル工具つきワークスペースのほか、ワイヤークラフトから壁塗りまで、ほぼ毎日行われる様々なジャンルのワークショップが提供されています。

<http://www.diyfactory.jp/>



ワークショップの様子 店内では工具や塗料が販売されています

CIRCUS

木下大サーカス 奈良公演

- 2015年2月21日(土)～4月13日(月)
- 近鉄新大宮駅 南西800m 特設会場

魔法の赤い大テントで繰り広げられる、夢と笑いとスリルに満ちたエンターテインメント。今回は「奇跡のホワイトライオン世界猛獣ショー」や「地上15m 決死の新空中大車輪「New Wheel of Death」をはじめ、話題のステージが満載です!



PRESENT

木下大サーカスの平日ご招待券を抽選で10組20名様にプレゼントします。ご希望の方は件名を「木下大サーカス 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。チケットは2月21日～3月20日の期間のみ有効となりますのでご注意ください。
◆締切: 2015年1月20日(火) cocokara@morinomiya.ac.jp

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

- *1:「膝痛・腰痛・骨折に関する高齢者介護予防のための地域代表性を有する大規模住民コホート追跡研究」(2012年度)吉村典子
- *2:「腰痛診療ガイドライン2012」日本整形外科学会・日本腰痛学会監修 南江堂

「腰痛に効く! しなやかさと強い腰 ♪レッツ・スウィング・ペルビック(骨盤)♪」

腰痛は、全国で推定2800万人の方が経験していることが発表されており*1、多くの人を苦しめている問題です。また、原因のはっきりしない腰痛は、安静よりも運動が効果的であるとの報告もされています*2。

この腰痛に対しての改善・予防のポイントは「筋肉を柔らかくしなやかにする」「筋肉が動いて腰を安定させる」ことです。このポイント考えたエクササイズ「レッツ・スウィング・ペルビック」を紹介します。

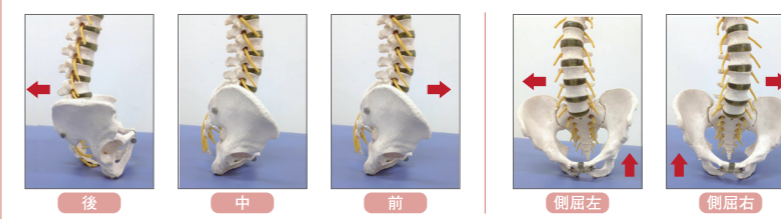
① 骨盤の下にある坐骨を動かす(図1)。

少し硬めの椅子の座面で坐骨を感じてください。その感じた坐骨を前・後・左・右・回旋とゆくり動かしてください(側屈のときの坐骨はたくさん浮かないように注意してください)。そうすると骨盤が動くことと腰の骨が動いているのを感じていただけたと思います。硬く固めている筋の力を抜くように動かしていただくと、硬くなった筋がストレッチされるのを感じるとと思います。動きを無理に広げようとしないでください。

② 脱力ではなく、少しだけ。下腹部に力を入れて動かす(図2)。

下腹部が出てくるとポッコリお腹とも言いますが、この下腹部の筋肉をうまく使えと腹横筋という筋肉が働きコルセットの役割をして腰を安定させてくれます。力を入れすぎないで少し下腹部に力を入れるようにしてから骨盤を動かすようにしてください。

(図1) 骨盤の運動(坐骨中心に動かす)



(図2) 下腹部の大切な腹横筋の部位
(腹横筋はコルセットの役割があります)



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 西田 隆

「カサカサ肌もウルウルに」

いよいよ冬本番ですね。冬は乾燥の季節ですので、約60%が水分でできている私たちのカラダにも影響が出やすく、特にのどの痛み・風邪・乾燥肌などの症状を訴える方が多くなります。

東洋医学では、乾燥による症状を予防・改善するため、カラダの水分バランスの調節を目的として、胃腸と肺の動きを助けることが重要であると考えています。水分バランスを整えて、乾燥に強いカラダにしましょう。

【太白】



土踏まずの内側をつま先方向へ撫でて骨で指が止まる所です。

内臓の動きを活発にすることにより、胃腸における消化と吸収を促進します。これによりカラダに必要な水分や栄養を無理なくカラダに取り込むことができます。

【足三里】



手をパーにして、膝小僧を覆った時に薬指の先が当たる所です。

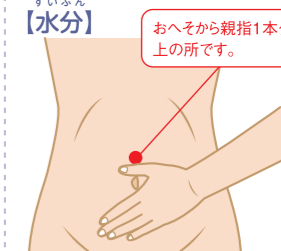
【太淵】



手首のシワの上で脈拍を感じる所です。

肺の動きを助け、飲食物から得られた水分や栄養をカラダ全身に送り届ける力を高めます。

【水分】



おへそから親指1本分上の所です。

ツボの名前の通り、全身の水分バランスを調整する大切なツボです。

◆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。