

ココから^{PLUS}



vol.6

『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。

ココからは学校法人 森ノ宮医療学園の登録商標です。

ココから^{PLUS} Vol.6

2015年3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

森ノ宮医療学園 特別協賛

テレビ大阪

春のシーサイドでさわやかランニングしよう♪

春の南港ファミリーマラソン

5/24 (日)

春の南港で開催されるファミリーマラソン。

20kmを家族や友人、職場仲間などのチームでリレーするもよし。1人で10kmにチャレンジするもよし。さわやかな潮風の中、心地よい汗を流してください。



【開催場所】

大阪南港
ATCピロティ広場から
北埠頭R-3、R-4岸壁の
2km周回コース

【競技種目】

・20kmリレー
・10km個人
・1.5km小学生

●お問い合わせは… テレビ大阪 事務局事業部 06-6947-1912 平日10:00~18:00

主催:テレビ大阪

※都合により、内容など変わる場合がございます。お申し込み方法など、詳しくは公式ホームページでご確認ください。

http://www.tv-osaka.co.jp/family_marathon/

春の南港ファミリーマラソン

検索

森ノ宮医療学園専門学校

OPEN CAMPUS

5/10(日)・6/14(日)

2016年度 募集

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 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。

●詳しくは、ホームページをご覧ください。

森ノ宮医療学園専門学校

検索



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3組6名様に、「フェリーさんふらわあ マイカープラン往復乗船券」をプレゼントします。

【マイカープランの詳細】

大阪~別府/神戸~大分/大阪~鹿児島島の3航路から好きな航路を選択。ファーストルーム(大分航路はスタンダードルーム)のご利用。有効期間は約5カ月ですが、一部ご利用いただけない期間もございます。

提供:フェリーさんふらわあ

★プレゼントの応募は、こちらから。→→→

メールの件名を「さんふらわあプレゼント」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4月20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) ところ&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。

※アンケートは、今後「ココから」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。

新今宮

今宮〜芦原橋編

シリーズ「ひとあるき、まちさんぽ」第7回

こうや豆腐の「旭松食品」とコラボ

カラダにうれしいヘルシーレシピ「こうや豆腐のパン・ペルデュ・サレ」

ところ&からだに読むサプリ「ゆらぎ空間のすすめ」

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」

ココから^{PLUS}のインフォメーション

新今宮〜今宮〜芦原橋編

下町情緒あふれる街で、 大阪の今と昔をみつけました。

人が歩くとお会いが生まれます。ちょっと、そこまで、ひと歩きして、まち散歩。
第7回目は、観光地として有名な新世界のある新今宮から今宮〜芦原橋まで歩きました。

毎日食べても飽きのこない味を。

● 今回のまちさんぽは、朝からスタート。新今宮駅から天王寺に向かって約5分、マンションの1階にあるのが**豆富 (MAMETOMI)**。元々40年以上続いた純喫茶から、豆腐割烹で修行した店長の出口真也さんがオーナーを説得して今の形態にリニューアルしたそう。自ら選別した大豆で毎朝手作りしている豆腐と新鮮な泉州産のお魚にこだわりの、毎日食べても飽きのこないやさしい味を目指しています。「常連さんから初めての方まで、ホッとできる場所になりたいんです」と優しい笑顔で話していました。朝の汁三菜/地玉子の出し巻きセット 550円 ※11時まで

● 日本ならではの「カヌレ」を広めたい。

● いったん電車にのり芦原橋駅へ。なにわ筋をしばらく北上すると、見過ごしてしまいそうな小さなお店が。それが**カヌレ堂 CANELÉ du JAPON**です。カヌレとは、フランス・ポルドー地方の焼菓子。それを日本に広めたいということで、スタッフみんなで考えた和のテイストをプラスして、こだけのカヌレを販売しています。外はカリッとしているのにはもっちりもち。店長の柴崎和子さんと増田洋子さんは「サイズは小振り、月替わりの季節のカヌレも2種類あるので、ぜひ一度試してみてください」とのことでした。(しろ110円、抹茶あんこ黒糖くるみ各130円、黒豆きなこ140円など)



● めざすはパワースポットのなうどん屋。

● 次のなわ筋をずつと南へ、国道43号線を越えて路地に入ったところにある**釜揚げうどん**。うどんファンには有名な八尾の「忠」で修行をした菊川勇紀さんのお店です。機械を使わず、すべて手打ちにこだわった麺は、モチが強くても舌触りはもっちり。「飲んで美味し」というつゆに、すりおろした生姜をたっぷり入れて食べる釜揚げうどんが人気。「手打ちだから毎日少しずつ変わる麺を楽しんでください」と話していました。土日の朝うどんも評判だそうで、食べると元気になる店でした。(釜揚げうどん/小/1玉 450円、カレーうどん/小/1玉 800円)



● もう一度新今宮へ戻り、新世界へ。通天閣の北側、新世界本通にある**玉家**は、有名割烹「瓦川本店」で修行した丹波剛さんが、天城軍鶏と天然魚にこだわった料理を提供している店。この店用に飼育された臭みの少ない天城軍鶏の雌鶏を、先代から受け継ぎ37年継ぎ足している秘伝の返しで味付けし、ふわふわ玉子として、淡路産のご飯にのせた親子丼は、まさに絶品。「素材の持つ本当の味を知ってほしい」という、ほんまもんの味が堪能できました。(親子丼/ランチタイムは800円、夜は900円)



● 最近では観光客でも賑わうようになつてきたジャンジャン横丁で、昭和23年から営業している**千成屋珈琲店**は、実は関西人には馴染み深い、ミックスジュース発祥の店なんだそう。「季節によって果物の配合を変えて味を保っています。水も一緒に砕いているから、最後まで美味しいんですよ」と語るオーナーの恒川豊子さん。「お客さんからも励まされるので、80歳までは頑張りま〜す」とトレードマークの帽子姿もキョートなママさんでした。(ミックスジュース 400円)

● 時代に合わせてメニューも変えて。

● 通天閣の南側にある**DRINK & MEAL DEN・EN**。この街で育ったというオーナーの和田賢史さんは、お父さんが経営されていた喫茶店を受け継ぎ、その後、街が時代と共に変わっていくのに合わせて、お店も変えていったそう。「よそにはない、うちでしか食べられないもの」をコンセプトに、様々なオリジナルメニューを提案しています。中でも新世界を活性化させるために復活した「焼水」(720円/15時以降は、ガイドブックにも載るほど)。デミソースが自慢の牛かつライス(750円)や、苦味がたまらない新世界コーヒー(380円)と、ぜひ一緒に。



- **豆富 (MAMETOMI)** 大阪市西成区山王1-8-3 ドゥスブランドワール1F TEL.06-6649-6332 8:00~15:00 土日祝休
- **カヌレ堂 CANELÉ du JAPON** 大阪市浪速区桜川1-6-24 TEL.070-6920-8880 10:00~19:00(売り切れ次第終了) 水休
- **釜揚げうどん 一紀** 大阪市西成区南開1-6-10 TEL.06-6568-1919 平日11:00~15:00 土日7:30~10:00/11:00~15:00 月木のみ18:00~21:00も営業 水休
- **玉家** 大阪市浪速区恵美須東1-22-1 TEL.06-6631-4612 11:00~13:30 17:30~23:00 木休
- **千成屋珈琲店** 大阪市浪速区恵美須東3-4-15 TEL.06-6643-6523 平日8:00~17:00 土日8:00~18:00 火水休
- **DRINK & MEAL DEN・EN** 大阪市浪速区恵美須東2-3-22 TEL.06-6632-7774 12:00~21:00 木休
- **Gallery Cafe *Kirin*** 大阪市浪速区恵美須東2-3-17 TEL.06-6632-1155 12:00~18:00(L.O.17:30) 水木休
- **三好魚翅店** 大阪市浪速区恵美須東1-17-9 TEL.06-6641-5310 11:00~14:30/16:30~21:00 火休
- **エノキ屋酒店** 大阪市浪速区大國1-11-2 TEL.06-6644-6363 平日17:00~22:30 土17:00~21:00 日祝休・土不定休



● 「新世界の別世界」と言われる店。

● 通天閣の真ん前にある**Gallery Cafe *Kirin***は、動物カメラマンの東芝泰子さんがオーナー、娘さんの東芝香織さんが店長の店。「動物の写真やアートが好きで、その作品をゆつくり見てほしいからギャラリーカフェにしました」とのこと。街の喧嘩が嘘のように静かな店内には、動物に関する作品がいっぱい。京都長岡京ウーノのプレス珈琲や兵庫・芦屋「ウーノ」の紅茶、店長が焼いている手作りケーキやクッキーなど、すべてにこだわっている。観光客の方でもほつとくつろげる「新世界らしくない」スペースです。(ケーキセット 700円 ※ケーキは季節で変わります)



● だんだん辺りが暗くなり通天閣のネオンが輝く頃、新世界本通にある**三好魚翅店**を訪ねました。59年の歴史がある店の2代目、松本弥太郎さんによると、創業時は一般的な中華料理店だったが、大阪万博の頃にお父さんがフカヒレの美味しさに感動し、「ぜひみんなに気軽に食べてほしい」ということで今のスタイルになったのだとか。「フカヒレラーメンはコラーゲンたっぷり、美容にも健康にもオススメですよ」とのこと。松茸もたっぷり入って、おトクな一品です。(フカヒレラーメン 2,000円、三元豚餃子 600円)

● 毎日が立食パーティー状態。

● 少し広範囲にわたった今回のおさんぽを締めくくるのは、今宮駅から徒歩10分、国道26号線に面した**エノキ屋酒店**。大正5年に曾祖母の寺岡ワキさんが芦原橋駅周辺で商売を始め、16年前に今の場所へ移転したそう。寺岡博幸さん、真理子さん、ご夫婦と博幸さんのお母さんの幸子さんの3人で迎えてくれるので、一人で気軽に立ち寄れる店です。健康に配慮した手作り料理でファンになり、通い詰めている常連さんも多いそうですが、とってもアットホームな雰囲気なので、初めてでも安心して楽しめる店でした。



● 国内だけでなく海外からのお客さんも多い新世界。そして、大阪の下町らしさが残っている今宮と芦原橋。伝統を守りながら新しい出会いもたくさんあった街でした。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～

こころから
言葉がサブリ

ゆらぎ空間の すすめ



厚生労働省の調査によると、国民の1/3が半年以上続く慢性的な疲労を感じており、その半数近くが日常生活や社会生活に何らかの支障をきたしていると言われています。

疲労には、人間関係などの精神的ストレス、長時間の労働などの身体的ストレス、騒音や温熱などの物理的ストレスといった様々な環境ストレスが関係していることが分かっています。特に就職や転職、異動、引越しなど環境が大きく変化する3月・4月は、ストレスが増幅しやすい季節です。「だるい」「疲れた」という身体が発するアラーム信号を軽視せず、早めの休息を心がけましょう。

十分な睡眠やバランスの取れた食事、軽めの運動など自分に合った方法でストレスの軽減を図ることが大切です。特に現代人に急増しているのが、脳疲労です。インターネットの普及も相まって、絶え間なく入ってくる膨大な情報を処理しなければならない私たちの脳は、想像以上に疲れています。脳疲労は自律神経や免疫機能の低下を引き起こし、慢性疲労や病気の発症につながります。

脳を疲れにくくし回復を早めるには、「ゆらぎ環境」が効果的です。木漏れ日の輝き、風のそよぎ、川の流れ、鳥のさえずり…。自然界の環境は全て法則性がなく絶えず変化しています。この変化している状態を「ゆらぎ」と言います。現代人の多くは、エアコンで室温が調整され、常に一定の明るさに保たれた、ゆらぎの少ない環境で暮らしています。この固定された環境は体内リズムの乱れやストレスを招くと考えられています。遠出をしなくても家の中で簡単にゆらぎ空間を作ることができます。外の風を取り入れ空気の流れを起す、エアコンをリズムモードに設定する、呼吸や光合成など常に変化し続けている観葉植物を置く、アロマを焚く、時にはキャンドルの灯を眺めながらの入浴もお勧めです。

お部屋の中に「ゆらぎ空間」を取り入れ、疲れにくい環境作りをお試しください。



イラスト:YURI MAEKAWA

簡単アロマレシピ ～Spring～

ストレスがたまりやすいこの季節、アロマを味方にして乗り切りましょう。携帯できるスプレーを作り、ストレスを感じた時にひと振り。心の奥で香りを感じ、感情をニュートラルな状態に戻しましょう。

☆おすすめの精油はこちら☆

- ベルガモット (スプレーの作り方)
- マンダリン
- グレープフルーツ
- ペパーミント
- バジル
- フランキンセンス
- ラベンダー

※オーデコロンのように香りをまったり、手首やハンカチなどにスプレーして香りを吸入しましょう。
※毎回よく振って使用してください。
※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。

JAA日本アロマコーディネーター協会認定 [2015年度 春&秋開講] アロマコーディネーター資格取得講座

1滴の精油がココロとカラダに働きかける作用はとてもパワフルです。アロマがもたらす「心地よい変化」を、体感してみませんか？

【春期】4月18日(土)～6月13日(土) 【秋期】9月5日(土)～11月7日(土)

- 開講日時:毎週土曜日/ 15:00～19:00
- 春期・秋期それぞれ8週連続開講(計32時間)
- 【春期:5月2日、秋期:10月3日・10月31日休講】※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名様(申込み受付順)
- 受講料:12万円 ※認定受験料10,800円込み(教育ローンも使用できます)
- 申込み締切:【春期】3月20日(金) 【秋期】7月25日(土)

＜講座の特徴＞

アロマセラピー全般の基礎知識、精油の特徴、解剖生理学、クラフト作成などを学び、資格取得を目指します。プロスポーツ選手のアロマケアも行う講師から、日常生活での活用法だけでなく、医療やスポーツ現場で役立つ実践例も学べるお得な講座です。

- お申し込み、パンフレットご希望の方は、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
日本アロマセラピー学会評議員
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4月20日(月) cocokara@morinomiya.ac.jp



こうや豆腐の パン・ペルデュ・サレ

塩味
フレンチトースト風

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、「旭松食品」のこうや豆腐を使った、ちょっと変わったレシピです。

大阪の企業とコラボ



ちょっと、モロ知り

こうや豆腐の パン・ペルデュ・サレ

材料(2人分)

- こうや豆腐(1個サイズ) 4個
- 卵 …………… 2個
- 牛乳 …………… 150ml
- 塩・コショウ …………… 各少々
- バター …………… 大さじ2

●付け合わせ
ソーセージ・ベーコン・
プチトマト・粒マスタード・
クレソンなど…お好みで

作り方

- 1 こうや豆腐は60℃のたっぷりのお湯で5分戻す。またはたっぷりの水を含ませて絞らずに耐熱皿に乗せ、ふんわりラップをかけた後電子レンジ(500W)で3分間加熱する。粗熱が取れたら、水気を固く絞る。
- 2 ①のこうや豆腐を斜め半分に切り、牛乳と溶き卵、塩少々をよく混ぜた液に浸し、数回手のひらで軽く押しよくして含ませる。
- 3 熱したフライパンにバターを溶かし入れ、②を並べ入れて、焼き色がついたら途中で返して、両面を香ばしく焼く。お皿に盛り、塩・コショウを少々ふりかけたら、できあがり。

★付け合わせに、焼いたベーコンやソーセージ、半分に切ったプチトマト、お好みで粒マスタードなどを添えると、しっかり食べたい時の朝食としても美味しくいただけます。

※こうや豆腐を絞る際は、箸を使うなどやけどには十分ご注意ください。

こうや豆腐はなぜ、 カラダにいいの？

実は、こうや豆腐は大豆由来の栄養がギュッと詰まった食品。だから毎日のおかずにももちろん、離乳食や妊産婦の栄養補給食、美容・ダイエット食など、現代人の食卓に大変適しています。

これだけ含まれています！

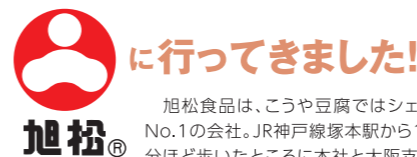
こうや豆腐1個の栄養価(1個=16.5g)

たんぱく質 8.2g	カルシウム 109mg	鉄分 1.1mg
牛乳240ml分	ひじき7.8g分	しらす183g分
食物繊維 0.3g	マグネシウム 20mg	ビタミンE 0.3mg
レタス18.2g分	わかめ18.2g分	いちご5粒(75g)分

※「日本食品標準成分表2010」より

など

今回のレシピをご提供いただいた



旭松食品は、こうや豆腐ではシェア No.1の会社。JR神戸線塚本駅から徒歩15分ほど歩いたところに本社と大阪支店

があり、たくさんの方が私達を迎えてくれました。

こうや豆腐をもっと幅広く、たくさんの方に食べていただきたいと、専門家の意見を聞きながら、日々「おいしいこうや豆腐の食べ方」を考えているとか。最近では、粉状タイプや細かくひとくち大にカットされたタイプも販売していて、マスコミなどで取り上



本社と大阪支店の入っている社屋

げられることも多いそうです。「研究の成果で調理方法もとてもカンタンになっているので、ぜひいろいろな食べ方を試してみてください」とのこと。今回紹介したメニューなどの載っているレシピ本も出版されているそうです。



大阪支店の新入社員の皆さん

●商品やレシピへのお問い合わせは…
旭松食品 お客様相談室 0120-306-020
(月～金9:00～17:00、土・日・祝日を除く)

PRESENT

今回レシピに使用した「新あさひ豆腐(10個入り)」を抽選で30名の方にプレゼントいたします。ご希望の方は、件名を「旭松プレゼント」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4月20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



整骨図〔華岡流整骨術〕江戸時代後期(27.5×771cm)

「ほねつぎ」の技法をひと目で理解。

この図は、肩の脱臼を治す方法を描いたものです。右側のやり方を行って治らなければ、左側の方法を行うよう、2種類描かれています。

江戸時代後期に、世界で初めて全身麻酔に成功し、乳がんの摘出手術を行った、和歌山の華岡青洲(1760-1835)という医師がいました。青洲は、外科の他に整形外科(ほねつぎ)も行っており、この巻物は、その系統の「ほねつぎ」の資料です。

骨折や脱臼の治療は、原始時代から世界中で広く行われてきましたが、その技法を書物に表わすということは、ほとんどなされませんでした。これは、秘密にしたかったからではなく、治療のやり方を絵や文章で表現することが困難だったからだと思います。

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/>

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

EXHIBITION

「チャングムが生きた時代—女性たちの生活と服—」

- 開催中/3月29日(日)まで
- 高麗美術館/京都市北区紫竹上岸町15番地 TEL.075-491-1192
- 【開館時間】10:00～17:00(入館は16:30まで)
- 【休館日】月曜日(祝日は開館、翌火曜日休館)
- 【入館料】一般500円/大学・高校生400円/中学生以下無料
- ※学生証を提示ください。
- ※障害者手帳をお持ちの方と付き添いの方1名無料

朝鮮時代(1392～1910年)の「衣・食・住」をテーマとする展覧会。儒教に基づく居住空間で生み出された陶磁器や絵画、家具、刺繍品など様々な生活用具を通じ、伝統的な「暮らしの美」を紹介し、また、16世紀から19世紀までの伝統衣装を忠実に再現した美しいチョゴリ・チマなどの作品約40点を特別展示。さらに、世界記録遺産に登録された朝鮮時代の医学書『東医宝鑑』(許浚編著、展示は19世紀の重刊本)などを通じて朝鮮の韓医学や、「薬食同源」に基づく飲食文化の発達を展覧します。

●詳しくは <http://www.koryomuseum.or.jp/>



「東医宝鑑」
(1814年の重刊本、高麗美術館蔵)



「16世紀のチマチョゴリ」
写真提供:檀国大学校石宙善記念博物館

DAY CRUISE



フェリーさんふらわあ 昼の瀬戸内感動クルーズ

通常、夜に瀬戸内海を航行して関西と九州を結んでいる「フェリーさんふらわあ」。2011年10月に、阪神・別府航路開設100周年を記念して36年ぶりに復活した「昼の瀬戸内航路」を、今でも年4回だけの限定航海として運航しています。午前中に神戸を出港し、夜10時に大分に入港するこのクルーズでは、陽光ふりそぐ瀬戸内海の絶景のほか、おいしい食事や様々な船内イベントを楽しむことができます。

- 2015年 限定4航海
- 10月26日(日)・6月7日(日)・10月18日(日)・11月15日(日)
 - 10:40神戸六甲港出港 → 22:00大分港着
 - 料金:お一人様14,400円～(税込、片道、ツーリストルーム利用、昼食代込)
 - イベントの一例/プロカメラマンによる写真講座・ルーレットコーナー・船長と記念撮影 など
 - お申し込み・お問い合わせは、フェリーさんふらわあ予約センターまで
TEL.06-6614-0013 平日9:00～18:00/土日祝9:00～17:00

<http://www.ferry-sunflower.co.jp/> 昼の瀬戸内感動クルーズ



※過去航海時に撮影したものです。

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 老後 隆志

「スクワットは、 キング・オブ・エクササイズ!」

スクワットは「キング・オブ・エクササイズ」とも呼ばれ、エクササイズの代表格です。アスリートの間では、スポーツの基本姿勢となるパワーポジションを保持したり、ジャンプカアップなどに効果があります。

一般の方々にとっても、スクワットは下半身すべての筋肉を使うので、シェイプアップや変形性ひざ関節症の予防*などにも効果的です。ただ、間違った姿勢で行ってしまうと逆効果となりますので、正しい方法をマスターすることが重要です。

*日本整形外科学会「変形性ひざ関節症の運動療法」より



- 1 肩幅に足を開き、つま先とひざの曲がる方向を同じにします。
 - 2 ひざを曲げるときは、股関節・ひざ関節・足関節が同じペースで曲がるように意識します。ひざはつま先より前にならないようにし、背筋が一直線になるようにキープします。
- 高齢者の方などスクワットができない方は、イスからの立ち上がり運動でも効果があります。
 - アスリートの方はバーベルを担いで行うとより負荷を増大できます。

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 南方 克之

「気分をスッキリさせるツボ」

春は新しい生活がスタートする季節。進学や社会人1年目という人は本当にガラッと生活が変わりますし、そうでなくても周囲の人の入れ替わりなど、色々な環境が変わる時期です。新しい環境はワクワクする反面、緊張もします。すると体には知らず知らずのうちにストレスや疲れが溜まってしまいます。それが積み重なってゴールデンウィーク明けあたりに「やる気が出ない」「気分が沈む」などの症状が出てきてしまうのがいわゆる「五月病」です。今回はそんな落ち込みがちな気分をスッキリ解消してくれるツボをご紹介します。

ひやくえ 【百会】



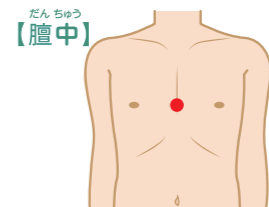
頭の血流を良くする、頭をスッキリさせる、気分を落ち着かせる、全身のバランスを整えるなどの効果があるツボです。両耳を結ぶ線で頭頂部の中央で、少し凹んだり、痛みがあったりするところを押してみてください。

しんしんそう 【四神聡】



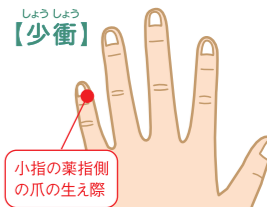
「神」は精神を意味し、「聡」は聡明を意味します。頭がボーッとしている時や抑うつ状態の時、不眠時に精神状態を落ち着かせ、頭をスッキリさせるツボです。「百会」から親指の幅前後左右に離れた4か所を押してみてください。

だんちゅう 【膻中】



胸の中央にあるツボです。呼吸を深くさせ、気持ちを安んじ、心を集中させる効果があります。胸の骨の上で、体の中心線と左右の乳頭を結んだ線の交差するところを押してみてください。痛みを感じることもあります。

しょうしょう 【少衝】



両手小指にある、自律神経を調節する働きがあるツボで、イライラや不安感、精神疲労や不眠にも効果があるツボです。小指の薬指側の爪の生え際をグリグリと揉んでみてください。

◆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。