

ここから^{PLUS}

SUMMER
2015
vol.7

『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。

大正編

シリーズ「ひとあるき、まちさんぽ」第8回

「丸大食品」とコラボ
カラダにうれしいヘルシーレシピ「ワインナーとゴーヤのドリア」
「こころ&からだに読むサプリ」「ゴシゴシ洗いは体臭の元？」
自宅でもかんたん！リラクシング「ストレッチ&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^{PLUS} Vol.7 2015年5月23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 ☎(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

6/14(日)・7/12(日)・8/9(日)・8/23(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

オープンキャンパスウィーク
8/18(火)~21(金)
開催

ぜひ、お気軽にお越しください

一般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** [受講料無料]
※受付はいずれも開始30分前から

6/3(水) 19:00~21:00
定員:先着50名様

野球選手やコーチ、
また保護者の方も一緒に

**野球選手のケガを考える
~成長期の子どもの特徴~**

〈講師〉
池上誠一(みどりの風クリニック)
岡野雅俊(かとう整形在宅クリニック)

7/12(日) 14:00~16:10
定員:先着50名様

大阪マラソンなどに向けて
頑張っているランナーに

**第1部 元気に走るための
コンディショニング講座**
〈講師〉松下美穂(鍼灸学科教員)

**第2部 ケガをしにくい
スポーツシューズって?**
〈講師〉山本達也(柔道整復学科教員)

8/22(土) 14:00~16:10
定員:先着30名様

部活動を頑張っている
学生やコーチに

**第1部 運動力UP!誰でも
カンタン体幹トレーニング**
〈講師〉伊黒浩二(柔道整復学科教員)

**第2部 快適なカラダづくりの
ためのストレッチング**
〈講師〉外林大輔(柔道整復学科教員)

開催場所:森ノ宮医療学園専門学校

スポーツセミナー受講ご希望の方は、希望講座名・日時・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、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

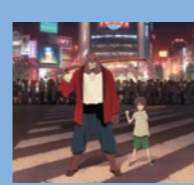
0120-98-1192

■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



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3組6名様に、映画「バケモノの子」の
試写会ご招待券をプレゼントします。

7月11日(土)
全国東宝系で公開!

●7月5日(日)13:30開場/14:00開映 ●IMPホール
提供:東宝株式会社

★プレゼントの応募は、こちらから。→→→

メールの件名を「試写会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:2015年6月20日(土)
cocokara@morinomiya.ac.jp



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) 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。

※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。連絡先は、プレゼントの発送の際に使用する為のもので、他の目的には使用しません。

川と海に囲まれた街には、 夢がたくさん咲いていました。

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8回目は、古くから水運や造船で栄えた大正駅周辺を歩いてみました。



あんこをもっと、食べてもらいたい。
A 今回のまちさんぽは、大正駅前からスタート。大正通を南下するとすぐ右手にあるのが**大六堂 大正駅前店**。創業大正6年というのが店名の由来。店主の今岡隆博さんと3代目にあたるそう。「ほんぼん船」や「浪花繁昌」などの代表菓や季節の生菓子に加えて、最近では洋菓子からヒントを得たものも販売。中でも昨年11月からの新製品、もちパイ「ご縁」はその名の通り様々な縁があつて誕生したのだとか。サクサクの生地と十勝小豆を使ったあんこのやさしい甘さが好相性でした。(もちパイ「ご縁」1本183円)

昼も夜も、ほっこりしてほしい。

B 大正通を三軒家の交差点から大浪通に出て少し歩くと、とてもあったかそうなお店が**栗原道子さん**博美さん母娘が営む**島添食堂**です。以前、ガゼル食堂に勤務されていた道子さんが、偶然この場所が空いていたからと思いついて3年前に始めたお店で、内装も家族や友人で仕上げたとのこと。お昼は、玉ねぎをたっぷり使ったカレーランチ(サラダ付き)600円の二品。夜はカレーの他に旬の素材を使ったお惣菜も人気で、手作りにこだわった、やさしさあふれる味わいでした。



C 大正通に戻り、少し脇に入ったところにある隠れ家的建物「町家を改装した」**大正 AVALON**。その1階には、インドカレーとネパール料理の店**サレガマ**があります。店名の意味



を尋ねると、インド音楽の世界で「ドレミファ」を意味するのだそう。料理は、材料にこだわり、手間ひまを掛け、手抜きをしないことがモットー。「時間がかかっても、一番おいしいものを食べてほしい」とオーナーの石井隆義さん。「音楽とカレーのコラボで人を楽しくしたいですね」とも話していました。(ランチ780円、チャイは1100円)

**同じモンゴロイドとして
リスベクト。**



D そのまま2階に上がると、ちょっと異空間が。そこは、オーストラリアの先住民アボリジニの民族楽器「ディジュリドゥ」を専門に扱う日本で唯一のショップ**Avalon Spiral**です。オーナーの三上賢治さんは、以前はカメラマンだったのですが、英国での楽器に出会って以来、自ら演奏をしながら日本での普及に努めているとのこと。やがて現地にも赴き、歌うように奏でる演奏方法を学び、さらに世界観が広がったそう。「将来的には環太平洋モンゴロイドギャラリーを開きたい」と夢を語っていました。(ディジュリドゥ教室4回1万円)

身体の中からキレイになる料理を。

E 今度は大正通を北上すると、右手にある大きな看板が目印の**みーとdeミート**。オーナーの小谷浩さんが、ミートソースの Pasta が好きすぎて6年前に始めた店です。お母さんのレシピをベースに自分で腕を振るうつもりが、シエフの小川純一さん(写真)と出会い、メニュー関連を一切任せることに。1年前からは、有機栽培や無農薬減農薬にこだわった野菜料理も加えて、二人三脚で、おいしいだけでなく、食の安心や安全も考えた料理を提供しています。(パスタランチ6種の選べる麺+3種の選べるソースのパスタ、スープ、サラダ、フォカッチャ)850円(税別)



いろいろ食べくらべた完成型の味。

F 引き続き大正通を駅に向かっていくと、「寄つていくとださーい」と元気のいい声が。声の主は、たこ焼きと唐揚げの店**やーまん**の店長、新城勝太さん。1年半前に独立してこのお店を始めたそう。昔ながらの「外はカリ、中はトロ」のたこ焼きは、濃いめの出汁で溶いているので、周りの店と違って焼き色も濃く、味がしつかり。だから、「塩で食べていただく」と、味の違いを比べてもらえらると思ひます」とのこと。秋には駅の北側に、念願のたこ焼き居酒屋をオープンするそうです。(たこ焼き9個300円)



- A 大六堂 大正駅前店 大阪市大正区三軒家西1-16-4 TEL.06-6551-0542 9:00~20:00 無休
- B 島添食堂 大阪市大正区三軒家東1-13-7 TEL.06-6555-8238 11:30~13:30/18:00~23:00(L.O.22:00) 土日祝休
- C サレガマ 大阪市大正区三軒家東1-20-19 大正AVALON 1F TEL.06-6555-0239 11:30~15:00(L.O.14:30)/17:00~22:30(L.O.22:00) 不定休
- D Avalon Spiral 大阪市大正区三軒家東1-20-19 大正AVALON 2F TEL.06-4394-2338 11:00~19:00 火休
- E みーとdeミート 大阪市大正区三軒家東1-18-9 TEL.06-6555-9080 11:30~15:00(L.O.14:30)/17:30~23:00(L.O.22:30) 月休
- F やーまん 大阪市大正区三軒家西1-16-5 TEL.06-6552-7511 11:00~22:00 不定休(月2回)
- G 松栄 大阪市大正区三軒家西1-5-22 TEL.06-6554-8970 17:00~23:00 火休
- H 乃ノ家 大阪市大正区三軒家西1-5-16 TEL.06-6553-9889 17:00~24:00(L.O.23:00) 無休
- I 牛車止ま 大阪市大正区三軒家東1-2-5 1F TEL.06-6555-6191 17:00~25:00 水休
- J 日本酒場 大正ライオン 大阪市大正区三軒家西1-17-7 1F TEL.06-6555-3007 17:00~24:00 不定休

G 通勤帰りの方も見かけ始める頃、大阪環状線の高架下にある**松栄**の暖簾が上がります。松栄佐智子さんは、創業30年以上、今の場所に移ってからでも25年続いている店の名物女将。「お客さんたちがなんでもおいしいって言うってくれるから、

励みになります」と愛らしい笑顔で迎えてくれました。看板メニューは、サクッと軽い衣が自慢の串カツと、甘めの味噌味が人気のどて焼き。「他にもいろいろ揃っているから、ぜひ食べに来てね」と元氣よく答えてくれました。(串カツ盛り合わせ10本1000円、どて焼き1本120円(税別))

H こだわりのないのが、**こだわりの店乃ノ家**です。H そろそろ高架下にも灯りが。おでんと天ぷらの店**乃ノ家**は、イタリアンの店を12年経営してきた行政裕至さんが5年ほど前にオープン。今では店長の引田陽平さん(写真右)に全幅の信頼をおいて任せているそう。出汁が決め手のおでんは生姜味噌か辛子で。また、カラッと揚がった天ぷらは、塩かおでん出汁で頂きます。泉州名産がっちょ(ネズミゴチ)の天ぷらやどじょうの唐揚げなどの変わり種に加えて、昭和レトロな雰囲気の内装も楽しい、味のある店でした。(おでん盛り合わせ900円)

大正の街の「百獣の王」をめざして。

I 辺りが暮れてくると、あちらこちらの店が賑わいだします。大正通に面した**日本酒場 大正ライオン**もそんな店の一つ。内装を営むオーナーさんが、大正には少ないバルタイプの店を考へて出店。店長の甲斐裕貴さんが、「日本酒と鴨料理をお店の特長に」とアイデアを出したそう、今ではそれが名物となっています。「女性スタッフが多く、また日本酒、コースのサンクリアもあるんで、女性入でも気軽にどうぞ」という、陽気で気さくな和酒バルでした。(鴨のローストステーキ980円)



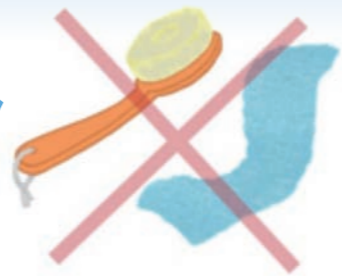
J 「リトル沖縄」の呼び名もある大正は、それ以外の魅力もたくさん詰まっています。また地元の方々の横の繋がりをとても強く感じたアイランドでした。機会があれば、ぜひ訪ねてみてください。

※文中の価格は、(税別)表記以外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&からだに
話さむサプリ

ゴシゴシ洗いは 体臭の元?



夏に向けて、多くの人が気になるのが身体のニオイ。制汗剤をはじめとする様々な臭い対策商品が店頭を賑わせています。食生活の改善や衣類の工夫、臭い対策グッズなど数々の体臭予防策がある中で、最も効果的なのは身体を清潔に保つことです。でも気をつけて!「洗えば洗うほど、より臭いが強くなる」というショッキングな事実があるのです。

私たちの皮膚表面には細菌が棲んでいます。その多くは「表皮ブドウ球菌」とよばれる善玉菌で、皮膚表面を弱酸性に保ち、汗や皮脂を食べて臭いを防いでくれています。逆に、「黄色ブドウ球菌」や「真菌」などの悪玉菌も存在していて、悪臭を放つ脂肪酸や、アンモニア、インドールなどの不快臭をつくりだします。シャワーや入浴によって、善玉菌の約8割は流されてしまい、さらにスポンジなどでゴシゴシ洗いをすると、善玉菌はほとんどいなくなってしまいます。そうすると皮膚表面では悪玉菌が増殖し、体臭を強くしてしまうのです。

善玉菌が残っていれば、約24時間かけて元の数まで戻ると言われていますので、シャワーや入浴時には善玉菌を残して

おくような洗い方がおすすめです。スポンジやボディタオルでゴシゴシ洗うのではなく、泡立てた石鹸を手にのせて、手で撫でるようにやさしく洗ってください。日常的な汚れであれば、手洗いだけで十分に落とせます。

強くこすればこするほど、善玉菌が減少し臭いのもとになります。

また、強い摩擦は臭いの原因を作るだけでなく、角質の表面を傷つけ肌のバリア機能を低下させてしまいます。バリア機能が低下すると、水分が蒸発しやすくなって肌の乾燥にもつながります。

善玉菌を増やし臭いの元を断つこと、そしてお肌のうるおいを保つためにも、今日からゴシゴシ洗いをやめて、やさしく「手洗い」を始めてみましょう。



イラスト: YURI MAEKAWA

簡単アロマレシピ ～Summer～

暑い季節、特に気になる汗の臭い。汗と雑菌が混ざり酸化すると、臭いが発生します。制汗、抗菌、収れん作用のある精油を使用し、携帯できるデオドラントスプレーを作りましょう。



☆おすすめの精油はこちら☆

- ・サイプレス (特におすすめ!) (スプレーの作り方)
- ・ティートリー
- ・ラベンサラ
- ・ラベンダー

※毎回よく振って使用してください。
※臭いが気になる部分にスプレーし、水と一緒に汗を拭き取ります。(拭き取ることで雑菌を取り除きます)
※2週間程度で使い切りましょう。
※病気の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】「幸せ脳」の育てかた

生活が便利に快適になる一方で、幸せを感じにくくなる人が増えていると言われています。「繰り返される思考パターンは神経細胞を形作る」という脳科学の理論を基に、ストレスや不安、満たされない感じ、孤独感など、頭の中を支配するネガティブな感情を払拭し、「幸せ脳」の育て方を学びましょう。

【実技】ブレンドオイル作り&セルフハンドマッサージ

幸せホルモンの分泌を促すアロマブレンドオイルを用いて、セルフハンドマッサージを体験して頂きます。アロマ+ツボ+マッサージで「幸せ脳」を活性化させましょう。

開講日時: 7/ 4 (土) 15:00~16:30、7/ 24 (金) 19:00~20:30

【講座はすべて1回完結】

講師: 森美侑紀 定員: 各回先着40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
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7月23日(木) cocokara@morinomiya.ac.jp

PRESENT



ウインナーとゴーヤのドリア

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、「丸大食品」のベストセラーを使った、夏らしいレシピです。

大阪の企業とコラボ

丸大食品の
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(4人前)

- 燻製屋熟成ウインナー …… 5本
- ゴーヤ …… 1本
- 黄色パプリカ …… 1/2個
- ご飯 …… 茶碗軽く4杯分
- 玉ねぎ …… 1/2個
- 塩・コショウ …… 適量
- とろけるチーズ …… 適量

- ホワイトソース
- バター …… 30g 牛乳 …… 150ml
- 小麦粉 …… 30g ブイヨン 200ml

作り方

- 玉ねぎを粗みじん切りにし、パプリカは3cmの長さにスライスします。ゴーヤは縦1/2に切ってスプーンで種を取り、塩もみしてしばらくおき、水で流して薄くスライスします。
- ホワイトソースを作ります。鍋にバターを溶かし、小麦粉を入れて弱火でしっかり炒めます。牛乳を少量ずつ加えながら伸ばし、さらにブイヨンを加えて伸ばし、塩・コショウで味を整えます。
- 熱したフライパンにサラダ油をひき、玉ねぎを炒めます。続いてゴーヤを加えて炒め、ホワイトソースと合わせ、ここでパプリカを入れます。
- バターを塗った器にご飯を入れ、ホワイトソースをかけ、その上にウインナーととろけるチーズを乗せて、オーブントースターでこんがり焼き色がつくまで熱したら、できあがり。
- お好みでパプリカ末をふりかけます。

★ゴーヤの苦味が苦手な方は一度サッと塩茹ですると食べやすくなります。

ちょっぴり、もの知り

ウインナーはなぜ、 カラダにいいの?

今回使用した「燻製屋熟成ウインナー」の原料肉は豚肉100%。豚肉には、身体づくりに必要なタンパク質、子どもたちの成長にも欠かせないビタミンB1やB2、エネルギーの源となる脂質など、大切な栄養素が含まれています。

タンパク質には血液や筋肉を作るのに重要な必須アミノ酸が含まれており、またビタミンB1を摂らないと疲れやすくなったりするので、手軽に調理できて食べやすいウインナーは、夏バテ対策にぴったりの「元気の味方」なのです。



今回のレシピをご提供いただいた

丸大食品に 行ってきました!

40代以上の人には「わんぱくでもいい。たくましく育ててほしい。」のCMでも馴染み深い丸大食品。JR高槻駅から少し郊外の、東京ドーム約1.2個分という広大な敷地に本社と工場が隣接しています。まず目に飛び込んできたのは、社内のあちこちに飾られた美術作品。これは創業者である故小森敏之さんが、社員の情報教育にと収集されたもので、皆さんは勤務の合間に鑑賞して心と和ませ

ているそうです。「何本食べても飽きがこない。そんなおいしいウインナーを作りたい。」という思いで開発され、今年誕生20周年を迎えた「燻製屋熟成ウインナー」は、業界初の特等JAS規格のウインナー。この人気商品を中心に、多彩な商品を使ったメニューで食育活動にも力を入れており、全国各地で料理教室も開催しているそうです。



広報・営業・開発のスタッフの皆さん

●商品やレシピへのお問い合わせは…
丸大食品 お客様相談室 0120-338845
(月～金 9:00～17:00、土・日・祝日を除く)

PRESENT

今回、丸大食品からは「スンドップ 海鮮キムチ味」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「丸大食品プレゼント」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7月23日(木)
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

殿様も据えていた、お灸。

この写真は、江戸時代に松本藩(長野県)の殿様が使用していたお灸の道具箱です。お灸は、庶民の間で行われていただけではなく、大名の間にも広く普及・浸透していました。病気の予防や普段の養生を目的に、自宅でする、今でいうところのセルフケアのような側面も担っていました。いちばん上には灸点を付けるための小さな硯と筆、その下の引出しには艾(もぐさ)、中の空間には火種や燃え屑などを入れたと思われる陶器、下の引出しには線香が入っています。「殿様が使ったものにしては、実に質素で飾りけがない。藩主自ら質実の模範を垂れたものかと思われて、興味深い」と評した方がいるほど、シンプルに作られています。



灸箱 江戸時代(37.0×20.0×20.0cm)



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/>

FERRYBOAT

大阪市営渡し船

水の都と呼ばれた大阪には、かつて人々の往來のための渡船場が各所にありました。明治40年に一部が市営事業となり、昭和10年頃には渡船場が31カ所、年間利用者は歩行者が約5752万人、自転車などが約1442万台を数えました。やがて戦災復興とともに都市施設が整備され、渡船の利用は次第に減少し、平成20年度では8カ所約208万人となっています。

現在大阪市内に残っている市営の8航路の渡船のうち、なんと7航路が大正区から発着しています。毎日の通勤・通学の足として利用されるほか、最近では普段着のプチ大阪観光として、自転車を利用した「渡し船コンプリートツアー」もひそかな人気を呼んでいます。ただし、渡船場の場所は初心者にはわかりにくいので、迷子にならないよう事前の下調べが必要です。

【運航日】元日を除く毎日運航(船町・木津川渡船を除く)
【乗船料】無料(人と自転車のみ乗船可・乳母車も可)
【問い合わせ先】大阪市建設局 河川・渡船管理事務所
TEL:06-6536-5295/FAX:06-6536-5305



- ①天保山(てんぼうざん)渡船:築港～桜島 6時台～20時台
- ②甚兵衛(じんべえ)渡船:泉尾～福崎 6時台～21時台
- ③千歳(ちとせ)渡船:北恩加島～鶴町 7時台～19時台
- ④落合上(おちあいかみ)渡船:千島～北津守 6時台～21時台
- ⑤落合下(おちあいしも)渡船:平尾～津守 6時台～19時台
- ⑥千本松(せんぼんまつ)渡船:南恩加島～南津守 6時台～21時台
- ⑦船町(ふなまち)渡船:鶴町～船町 6時台～20時台(1月1日～3日休航)
- ⑧木津川(きづがわ)渡船:船町～平林 6時台～20時台(1月1日～3日休航)

●渡船場の詳細、運航時刻表などは「大阪 渡船場マップ」で検索してください。

<http://www.city.osaka.lg.jp/kensetsu/page/0000011242.html>

MOVIE

「バケモノの子」

人間界「渋谷」とバケモノ界「渋谷天街」。交わるはずのない2つの世界に生きる、ひとりぼっちの少年と暴れん坊のバケモノ。その偶然の出会いが、想像を超えた冒険と奇跡の始まりだった。

あの「時をかける少女」「サマーウォーズ」「おおかみこどもの雨と雪」を手掛けた、細田守監督待望の最新作がいよいよこの夏、公開されます。エンターテインメントの王道を極めた、あらゆる世代が楽しめる「新冒険活劇」を、ぜひお楽しみに!

7月11日(土)TOHOシネマズ梅田ほか、全国東宝系劇場でロードショー

●詳しくは <http://www.bakemono-no-ko.jp/index.html>



© 2015 B.B.F.P

自宅でかんたん! リラクシング

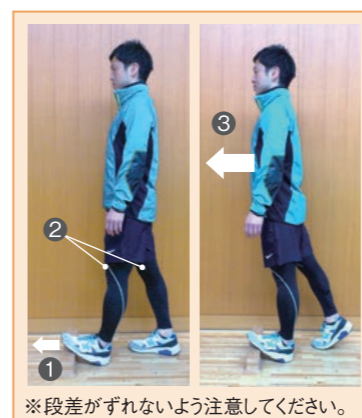
お手軽ストレッチでリフレッシュ。

森ノ宮医療学園専門学校
柔道整復学科教員 山本 達也

「足のケガを未然に防ぐ、ふくらはぎのストレッチ」

風薫る気持ちのいい季節になりました。そんな季節にウォーキングやジョギングなどをはじめてみようかな…と思っている方も多いかもしれません。しかし油断は禁物。ランニングでは着地時に体重の3倍程度(歩行時は体重の1.5倍)の衝撃がかかるといわれているのをご存じですか?今回はその衝撃を吸収する役割をもつ筋肉のひとつ、ふくらはぎのストレッチ方法をご紹介します。

ふくらはぎには腓腹筋とヒラメ筋という筋肉があります。これらの筋肉はいずれもアキレス腱となっかかとの骨に繋がっていますが、決定的な違いがあります。実は腓腹筋は膝関節を越えて付着していますが、ヒラメ筋は膝関節の手前で付着しています。つまり、ふくらはぎのストレッチはそれぞれの筋肉をイメージしながら行う必要があります。



※段差がずれないように注意してください。

腓腹筋のストレッチ

- ① 10cmほどの段差をつくり、片足のつま先を乗せます。
- ② 左右の膝は伸ばしておきます。
- ③ ゆっくり重心を前に移動していきます。
- ④ 伸びている感覚を意識して20秒間続けます。



ヒラメ筋のストレッチ

- ① シャで片膝を立てます。
- ② 組んだ腕にゆっくり体重をかけていきます。
- ③ 片膝をたてた側のかかととは床から離さないようにします。
- ④ 伸びている感覚を意識して20秒間続けます。

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 弘中 昌博

「季節の変わりめにおきる頭痛をやわらげるツボ」

日本人の4人に1人は「頭痛持ち」といわれています。普段はまったく頭痛知らずなのに、特に「季節の変わりめになると頭痛がおきる」という方がいます。どうしてでしょうか?季節の変わりめは、気圧の変化や気温の上がり下がり激しいため、自律神経に変調をきたし、頭の血管が拡張したり、あるいは収縮したりすることで頭痛が起きると考えられています。こういった頭痛の改善にツボ刺激を取り入れてみてはいかがでしょうか。

※血管拡張に起因する頭痛では、ツボ刺激により症状が強まる場合がありますのでご注意ください。ツボ刺激で症状の改善が見られない場合は、専門医での受診をおすすめします。

てんちゆう
【天柱】



後頭部の生え際にある骨のへりに沿って内側になぞり、筋肉の盛り上がりで指が止まったところ。頭の骨の裏に指先を押し込むイメージで押すのがコツです。

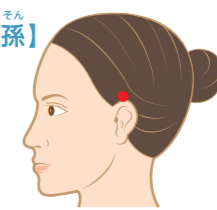
ひやくえ
【百会】



両耳を結ぶ線の頭頂部中央

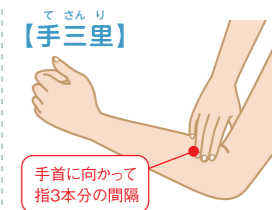
頭のとっぺんで、目の中間を通る線と左右の耳を結ぶ線が交わる場所。このツボは、頭痛をはじめ、多くの症状に効果があります。自律神経に働きかけ、調整作用を持つことから最も推奨されるツボです。

かくそん
【角孫】



耳を前にべタンと折り曲げて、耳の先端が頭にあたる場所。このツボは頭と頤(うなじ)のこわばりをほぐし、頭皮の血行を良くする効果があります。抜け毛予防にも効果的です。

てさんり
【手三里】



手首に向かって指3本分の間隔

肘関節のしわの外端から手首に向かって指3本分下のところ。精神的な疲れを解消したり、首や肩のこり、背中の痛みやこわばりなどの解消に効果的です。

◆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。