

ココ+から[®]

AUTUMN
2015

vol.8

『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[®] Vol.8

2015年9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

弁天町編

シリーズ「ひとあるき、まちさんぽ」第9回



「アサヒビール」とコラボ
カラダにうれしいヘルシーレシピ「豆腐のコロコロガーリックステーキ」
「こころ&からだに読むサプリ」「カラーゲンはお肌が届くのか?」
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」
「さんぽ」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

2015年
9/13(日)・10/11(日)・11/8(日)

午前の部 10:00~12:30(受付は9:30~)
午後の部 14:00~16:30(受付は13:30~)

11/3(火・祝) 10:30~(受付は10:00~)
文化祭ミニオープンキャンパス開催!

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

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**

2015年12/13(日) 14:00~16:10(受付は13:30~) **女性限定**
姿勢・スタイル・健康を意識する方へ

【第1部】 **コアコンディショニングであなたも姿勢美人**
講師: 朝倉智仁(柔道整復学科教員)

【第2部】 **骨盤底筋体操でカラダの中も外も健康に!**
講師: 吉田美智子(本校非常勤講師、健康運動指導士、スポーツインストラクター)

開催場所: 森ノ宮医療学園専門学校 定員: 先着30名様
受講料: 無料

スポーツセミナー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、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

森ノ宮医療学園 特別協賛

大阪城公園内の特設コースをランナーたちが疾走!

テレビ大阪 **秋の大阪城ファミリーマラソン**

© Takafumi Sakamoto / Television Osaka

●日時: 9月23日(水・祝) ●主催: テレビ大阪
※ランナーの募集は終了しています。

大阪城公園には、全国のおいしいものがプレミアム屋台として大集結!

●日時: 9月19日(土)~23日(水・祝) 10:00~17:00(最終食券販売16:30予定)
●会場: 大阪城公園 太陽の広場
●入場料: 無料 ※ご飲食には食券の購入が必要です。 ●主催: テレビ大阪

森ノ宮医療学園専門学校 × フェリーさんふらわあ Presents

さんふらわあで健康維持と体質改善のための **チェアエクササイズ**

●講師: 外林大輔(柔道整復学科教員)
神戸から大分までの「昼の瀬戸内感動クルーズ」にて、イスに座ったままできる体質改善の運動を専門家がお教えます。日常生活の中で起こりうる姿勢不良や肩こり、腰痛などを、簡単な運動を通じて解消&予防できますので、ご乗船の際はぜひご体験ください。

●運航日: 10月18日(日) 10:40 神戸六甲港出港 → 22:00 大分港着
●お申し込み・お問い合わせ フェリーさんふらわあ予約センター TEL.06-6614-1013 (平日9:00~18:00/土日祝9:00~17:00)
<http://www.ferry-sunflower.co.jp/>

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2組4名様に、ホテル大阪ベイタワー51階 スカイラウンジ「エアシップ」のペアランチお食事券をプレゼントします。
提供: ホテル大阪ベイタワー

★プレゼントの応募は、こちらから。→→→
メールの件名を「お食事券プレゼント」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10月23日(金)
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) 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。

潮の香漂う港町は、 達人が技を競うまちでした。

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9回目は、大阪港への入り口でもある、弁天町駅周辺を歩いてみました。

地上200mにある、天空のレストラン。

A 今回のまちさんぽは、弁天町駅に隣接しているホテル大阪ベイタワーからスタート。51階にあるスカイラウンジ「エアシップ」は、朝昼はビュッフェスタイルで、夜はデザイナーとパースタイルで楽しめます。ランチタイムにはデザートも合わせて50種類もの豊富なメニューの中から好きなものを選ぶのも魅力ですが、なんといつも最大のセールスポイントは地上200mからの眺望。東は遠く生駒山まで、西は大阪港が一望できるので、まさに「飛行船」に乗った気分が楽しめます。(ランチ、大人(平日)2,700円(土日祝)3,240円)

B フランス語で「召しあがれ！」を意味する「BON APPETIT!」(ボナペティ)をそのまま店名にした店、それが、前田英三さんが9年前に開業したパン屋です。製パン会社で主に洋菓子作りの修業をしていましたが修業してオープン。「生地がおいしく、口溶けの良いパンを作りたいんです」と、バゲットやバタールなどハード系のパンが自慢。他にも、外はサクサク中はモチモチのメープルワッサンやマフィンも人気を集めています。



八百屋+惣菜屋の、進化系店舗です。

C みなと通の市岡の交差点から北西へ、見ると八百屋に見える店が「やさいとおかずの店 マルサワ」です。マルちゃんこと入江昌子さんが、野菜の仲間であるサワタさんの応援を受けて2013年10月に開店。世間の野菜離れや八百屋離れでもいだけます。



通りのほぼ向かい、緑色の看板が目印の欧風料理「Piece Montee」(ピエモンテ)。オーナーシェフの山中快之さんは、フランス料理店などで修業した後、2008年に独立。フレンチをベースにしながら、彩りをきれいにすることで栄養価を高め、気分も良くなる料理をめざしています。「料理とその会話を楽しむことで、少しでも元気になるってほしい」と少しはにかみながら話していました。(ランチ/肉または魚、サラダまたはスープ、パンまたはライス980円)



二人三脚で、ナポリのマンマの味を。

E さらに西へ進むと、キノコを描いた小粋な店舗が。TRATTORIA I PORCINI DEL PORTO (トラットリア・イ・ポルチーニ・デルポルト)は、オーナーの不動智さんが営む「キノコ食堂支店」です。西塚慎シエフとは高校からの友人で、以前働いていた店の閉店をきっかけにここをオープン。シェフのモットーは「料理に嘘をつかない」ことで、パスタや調味料などすべて本場ナポリのものを使い、ナポリの調理法で提供。「TRATTORIA (食堂)」にこだわった、毎日食べたくなる母の味でした。(ランチ/スパゲティまたはペンネ、スープ/ドリンク付き780円、バゲット+100円、デザート+280円)



70年続く、まさに港区の名物食堂。

F みなと通に面した赤丸食堂は、昭和20年創業。店主の四宮務さんのおじいさんが終戦間もない頃に開業したそう。開店当初は丼ものや麺類の店で、お父さんの時代に中華料理をメニューに加え、三代目の四宮さんが刺身やおかずの品をプラスして、現在の和洋中何でも楽しめる大衆食堂のスタイルになったのだとか。親子孫三代で来てくれるお客さんや何十年ぶりに来たお客さんもあるそうで、港区には欠かせない、文字通りのファミリーレストランでした。(特ランチ、味噌汁、小鉢付き970円)



- A** ホテル大阪ベイタワー スカイラウンジ「エアシップ」 大阪市港区弁天1-2-1
ホテル大阪ベイタワー51F TEL.06-6577-1101
【朝】6:30~10:00 【昼】11:30~15:00(土日祝11:30~13:00/13:15~15:00)
【夜】18:00~24:00(日祝23:00まで、休前日の場合は除く) 無休
- B** BON APPETIT! 大阪市港区市岡元町3-1-6
8:00~19:00
- C** やさいとおかずの店 マルサワ 大阪市港区磯路1-4-8 TEL.06-4395-2525
10:30~19:00 土日休
- D** 欧風料理 Piece Montee 大阪市港区磯路2-2-21 TEL.06-6571-5668
11:30~15:00(L.O. 14:30)/17:30~22:00(L.O. 21:00) 水休
- E** TRATTORIA I PORCINI DEL PORTO 大阪市港区磯路2-10-2
TEL.06-6571-5424 11:30~14:30(L.O.14:00)/17:30~22:30(L.O.21:30)
火休
- F** 赤丸食堂 大阪市港区磯路2-6-3 TEL.06-6571-1275 10:00~22:00
水・第2火休
- G** 市岡ビール工房 地底旅行 大阪市港区南市岡3-6-26 TEL.06-6581-3898
平日17:00~23:00/土日祝16:30~21:00 水休
- H** 中華と天然鮮魚 かさん 大阪市港区波除3-3-11 TEL.06-6583-9393
平日11:30~14:00/17:30~22:30 土日祝11:30~14:30/17:30~22:00
日・第3月休
- I** 旬彩バル いろんなん 大阪市港区波除3-1-24 メゾンフォレ1F TEL.06-6585-7731
11:30~14:00(13:30L.O.)/17:30~24:00(金祝前25:00/日祝23:00)
月休
- J** 姫路おでん 百一 大阪市港区市岡元町3-11-32 TEL.080-8311-0727
17:00~23:00(L.O.22:30) 日祝休



G みなと通から国道43号線沿いに南へ、少し町中に入ったところにある市岡ビール工房 地底旅行は、実は大阪市内で唯一のビール醸造所直営レストラン。この地で掘られた温泉水を使い、試行錯誤を重ねて完成した地ビール「みおつくし」は、喉

越しスツキリのピルスナーと芳醇な香りとコクのメルツェンの2種類。支配人(左)の池側吉晴さんと店長の富澤公平さん(右)が手掛けるおつまみも、ピルスナーに漬けて柔らかくした唐揚げなど多彩。ぜひ地ビールとの相性を試してください。(地ビールグラス各380円、唐揚げ400円)

中華と鮮魚、二つの看板メニュー。

H いったん駅方面へ戻り、住宅街の中で見つけたのが中華と天然鮮魚 かさん。元々は中華料理を中心に韓国料理などの店だったが、店主の木山汰さんがオープン10周年を機に新たな展開を考えていたところ、ある市場の魚屋さんと出会ったことをきっかけに、鮮魚もメインに扱うようになったこと。身体のことを考えてすべて手作りにこだわった中華料理と、鮮度こだわった刺身は、まさに二枚看板。ランチに、酒席に、お客さんで賑わう店でした。(麻婆ランチ/麻婆豆腐、小皿2種、サラダ、ライス、スープ800円)

I 中央大通から少し入ったところにある旬彩バル いろんなんは、「少しずつ、いろんなものを食べてほしい」との思いで、2015年2月にオープンした店。店主の名倉正博さんは元々市内有名ホテルで洋食を修業し、西洋料理専門調理師の免許を持つほどの実力派。野菜の洗いやご飯の炊き方など細部にまでしっかりとこだわりの作り方を提供しています。また明石港から買い付ける鮮魚も目玉のひとつ。「他にはない焼酎が揃っているのも自慢なんです」と微笑んでいました。(刺身5種盛1,200円)

「せんべろ」が楽しめる、気さくな隠れ家。

J 周囲もすっかり暗くなったので、今回のさんぽをJR大阪環状線高架下の姫路おでん 百一で締めくくり。磯塚勝弘さん充花子さんが2015年2月に脱サラして開業。「他所にはない料理を」と考えて、充花子さんの出身地である家島(兵庫県の姫路おでんをメインに)。また「大阪風でなく、素材の新鮮さが味わえるよう、尼崎の名店に学びました」という串カツも、あさりして美味。「千円で気軽に飲んで食べてほしい」というだけあって、連日連夜サラリーマンを中心にお客さんが集まる店でした。



道路や鉄道が交差している弁天町は、達人たちがあちらこちらにお店を構えている隠れたグルメタウンでした。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&からだに
読むサブリ
【最終回】

コラーゲンは お肌に届くのか？

女心をとらえて離さない「コラーゲン」。ちまたにはコラーゲン入り食品やサプリメント、化粧品などがあふれ、購買意欲をそそっています。美を追い求める女性にとって、神様のように頼れる存在のコラーゲンですが、はてさてその効果はいかに？

人の身体の中の約20%はタンパク質でできています。そしてコラーゲンは、そのタンパク質の約1/3を占め、細胞と細胞をつなぎ合わせて、皮膚の弾力やハリを保ってくれる重要な成分です。しかし残念なことに、加齢と共にコラーゲンは変性し減少してしまうため、お肌のハリや弾力の低下、シワやたるみが起こってしまいます。では、減少したコラーゲンを食品やサプリメントで補えば、お肌は蘇るのでしょうか？

コラーゲンはタンパク質の一種。タンパク質は口から体内に入るとアミノ酸レベルにまで分解されます。そして代謝を繰り返して、新たにタンパク質が合成され、腱や骨、皮膚、血管などの各部位で働きます。人のコラーゲンは1型から27型まで確認されていて、役割に応じて身体の様々な組織で働いてくれている

のです。つまりコラーゲンをたくさん摂ったとしても、その全てが美肌作りに働いてくれるものではなさそうです。

美肌への過剰な期待は疑問ですが、体内で良いコラーゲンを作れる身体作りのために、と考えてはいかがでしょうか…？
かく言う私も、頭では分かっている、「コラーゲン」の言葉に心躍らされ、おサイフのひももゆるくなる…そんなお歳頃です。いついつまでも、ぶるぶるとハリのあるところとお肌で過ごせますように。

さて、2年間にわたり連載してきた「こころ&からだに読むサブリ」ですが、今回で最終回をむかえることとなりました。長らくのご愛読、誠にありがとうございました。



イラスト: YURI MAEKAWA

簡単アロマレシピ ～Autumn～

神経がたかぶって眠れない、夜中に何度も目が覚めてしまうなど、満足のいく睡眠がとれていない人が多いようです。秋の夜長、いい夢が見られるように、緊張を解き、心を落ち着かせ、深い眠りに誘ってくれる精油をご紹介します。



☆おすすめの精油はこちら☆

- ・ラベンダー
- ・マンダリン
- ・プチグレン
- ・オレンジスイート
- ・ベルガモット

☆使い方☆

お好みの精油をティッシュに2～3滴落とし、枕元に置いてみましょう。
アロマディフューザーでの芳香浴もお薦めです。

※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。

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】冬美人をつくる「かんたん!薬膳レシピ」

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、体質に合わせた「かんたん!薬膳レシピ」を学びます。難しいイメージの薬膳ですが、いつものお料理にひと工夫するだけで薬膳レシピに。日々の食卓に薬膳の知恵をプラスし、気になる悩みも美味しく改善していきましょう。

【実技】心を整えるアロマスプレー作り

日照時間が短くなる冬場は、心の体調を崩しやすくなります。体質に合わせたアロマスプレーで、心の体調を整えましょう(アロマスプレーはお持ち帰りいただけます)。

開講日時: 11/20(金) 19:00～20:30、11/28(土) 15:00～16:30
【講座はすべて1回完結】

講師: 市川 紋加/ 森 美侑紀 定員: 各回先着40名様
受講料: 1,000円(材料費込み) 場所: 森ノ宮医療学園専門学校

●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

市川 紋加 森ノ宮医療学園専門学校非常勤講師 / 柔道整復師 / 薬膳セラピスト



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
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10月23日(金) cocokara@morinomiya.ac.jp



豆腐のコロコロ ガーリックステーキ

大阪の企業とコラボしたレシピをご提案。
今回は、「アサヒビール」が提案している、低カロリーなレシピです。

大阪の企業とコラボ

Asahi
アサヒビールの
カラダにうれしい
ヘルシーレシピ



この料理に合う!
オススメ商品!

材料(4人前)

- 木綿豆腐 …… 大1丁(約400g)
- ガーリックスライス …… 適量
- ガーリックパウダー …… 適量
- 粉チーズ …… 大さじ3
- しょうゆ …… 大さじ1
- 酒 …… 小さじ1/2
- 塩・コショウ …… 適量
- 大葉 …… 適量
- ごま油(太白油) …… 大さじ1と1/2

作り方

- 1 木綿豆腐はキッチンペーパーに包み、レンジで約3分(600w)加熱し、しばらく置いて水切りをします。(お使いのレンジの機種により加熱時間は異なります)
- 2 水切りをした木綿豆腐を2～3cm角に切り、塩・コショウ、ガーリックパウダー、粉チーズをまぶします。
- 3 フライパンにごま油とガーリックスライスを入れ、こんがり色づくまで熱して取り出します。そこへ②を入れ、中火弱でこんがり焼き色がつくまで焼きます。焼き色がついたら、しょうゆと酒を回しかけます(ごま油の代わりにサラダ油やグレープシードオイルでも可)。
- 4 焼き上がった豆腐を器に盛り付け、千切りにした大葉をふりかけて、できあがり。

★木綿豆腐はしっかり水切りすると、おいしく仕上がります。

アサヒビールホームページ「ズバうま!おつまみレシピ」より www.asahibeer.co.jp/recipe/

今回のレシピをご提供いただいた

Asahi 吹田工場に アサヒビール 行ってきました!

JR吹田駅から徒歩約10分のところにある吹田工場は、なんと創業2年後の1891年から変わらずこの地にあります。まず、私たちを迎えてくれたのは、当時の壁を使用したモニュメント。多くのお客様がそこで記念撮影をしていました。

歴史や製法、原料についての映像を観た後、工場見学スタート。原料や製法について学



1891年以來ずっと吹田の地にある工場

んでから、平日なら実際に稼働している機械を見ることが出来ます。高さ20m以上の発酵・熟成タンクに驚いた後は試飲コーナーで「できたてのうまさ」を味わうことも。工場見学は予約をすればどなたでもOKなので、ぜひ訪ねてみてください。



見学案内担当のスタッフの皆さん

●工場見学のお申し込みは…
アサヒビール吹田工場 06-6388-1943
(9:00～17:00、休業日を除く)

●商品やレシピへのお問い合わせは…
アサヒビール お客様相談室 0120-011-121
(月～金9:00～17:00、祝日・年末年始の休業日を除く)

PRESENT

今回、アサヒビールからノンアルコールビールテイスト清涼飲料「アサヒ スタイルバランス ビールテイスト(缶350ml、6本入り)」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「アサヒビールプレゼント」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。※ご応募は満20歳以上の方に限定させていただきます。

締切: 2015年10月23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。

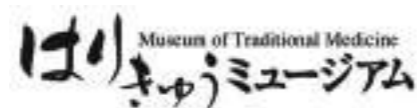
MUSEUM



鍼灸所 安達貞信 看板 (95×51cm)

鍼治療にも流派がありました。

戦前に鍼灸院で実際に使われていた木製の看板です。
「吉田流」というのは、鍼治療の流派名です。吉田流は江戸時代に存在していた流派名ですので、この看板を掲げる方は、その継承者だったのかもしれませんが、実は現在でも鍼治療の流派はたくさんあるのですが、法律で規制されているため、その流派名を広告することはできなくなっています。



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/>

MUSEUM & EXHIBITION

京都市学校歴史博物館

京都市下京区御幸町通仏光寺下の橋町437
TEL.075-344-1305
【開館時間】10時～17時 (入館は16時30分まで)
【休館日】水曜日(祝日の場合は翌平日)、12月28日～1月4日
【入館料】大人200円/小・中・高生100円(各種割引あり)

京都では、明治5年の学制公布に先立つ明治2年、日本で最初の学区制小学校として64校もの「番組小学校」が開校されました。番組とは住民の自治組織のことです。京都府からの貸与金をベースに町衆が拠出した資金を各校「小学校会社」が基金運用し、その利益によって運営されていたのです。

京都の番組小学校は単に学校として教育を行う場だけでなく、番組の自治機能の中心である町組会所を兼ね、区役所、警察署、消防署、保健所などの役割も果たしていました。



小学校5年生女子のなぎなた訓練

京都市学校歴史博物館は、京都市の学校に遺された歴史資料(教科書・文献資料・教材・教具等)、卒業生などが学校に寄贈した美術工芸品(絵画・書跡・陶磁器・染織等)などを収集・保存し、展示している施設です。江戸時代末期から子どもの教育に用いられた本をはじめ、明治8年、幼児教育のさきがけである「幼稚遊戯場」が開設された当時の資料や、日本で初めての特別支援学校「京都盲啞院」(明治11年開校)での教育の様子を物語る資料も展示されています。

昭和22年、戦後の食糧不足のなか、アジア救済連盟の「ララ物資」やユニセフからの寄贈を受けて開始された学校給食も、6つの時代別メニューサンプルで見ることができます。(食パン・マーガリン・カレーシチュー・脱脂粉乳)



昭和37年の給食メニューサンプル

企画展「戦争と学校—戦後70年をむかえて—」

●開催中/10月6日(火)まで
今年には第二次世界大戦終戦から70年。この節目を迎え、戦争が子どもの生活に与えた影響を、学校生活を軸に構成する企画展です。戦中戦後の学校再編、学童疎開、学徒勤労動員、親の戦死、そして戦後の食糧不足など、戦時下の学校生活がいかなるものであったか、そして戦争が戦後の学校にどのような影響を与えたのかを振り返ります。
●詳しくは <http://kyo-gakurehaku.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 小笠原 孝嗣

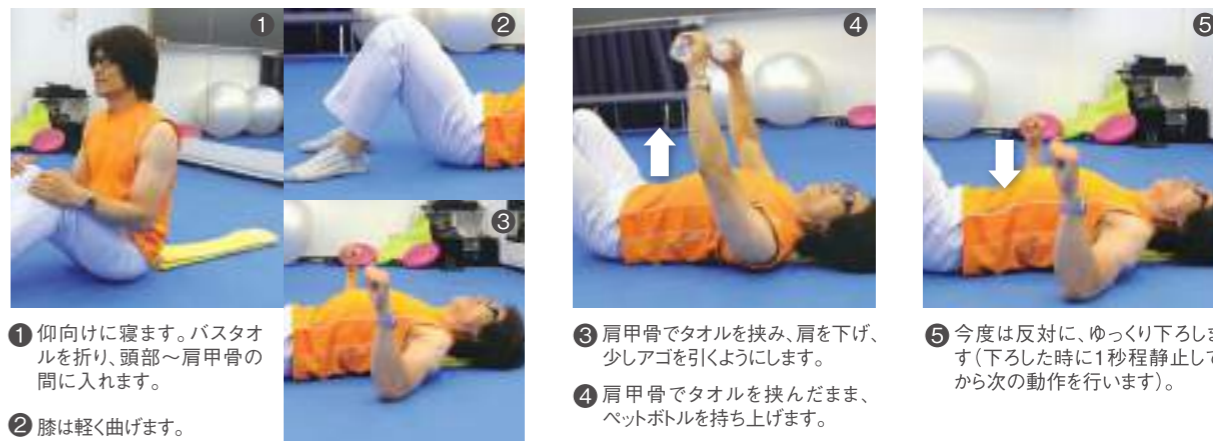
「背筋をピンと伸ばそう! 背中と胸の簡単エクササイズ」

デスクワークや家事などをしていると姿勢が悪くなり、猫背になってくる可能性があります。このような姿勢になってくると、頭を支えている首や背中、胸の筋肉などが硬くなり、筋力も低下し、さらに悪い姿勢へと進行することが考えられます。そのような状態を緩和するエクササイズをご紹介します。

かんたんベンチプレス

●用意する物:バスタオル/ペットボトル

腕の上げ下ろしの動作中に左右の肩甲骨間に収縮感が、腕を下ろした時胸にストレッチ感が出てきます。ベンチプレスといえば胸を鍛えるトレーニングですが、実は少しやり方を変えるだけで背中にも刺激を入れることができます。ぜひトライしてみてください。



- 1 仰向けに寝ます。バスタオルを折り、頭部～肩甲骨の間に入れます。
- 2 膝は軽く曲げます。
- 3 肩甲骨でタオルを挟み、肩を下げ、少しアゴを引くようにします。
- 4 肩甲骨でタオルを挟んだまま、ペットボトルを持ち上げます。
- 5 今度は反対に、ゆっくり下ろします(下ろした時に1秒程静止してから次の動作を行います)。

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 由良 拓巳

「二日酔いに効くツボ」

心地よい風が吹く良い季節になると、気分が良くなって、ついつい飲んでしまった、なんてことはありませんか?そんな次の日に「頭が痛い・・・」「吐き気がする・・・」などの経験をしたことがある人も多いのでは。いわゆる「二日酔い」ですね。二日酔いの原因は、アルコール分解物質の増加や脱水、低血糖などいろいろとあります。あの時、ほどほどにしておけばよかった、と悔やんでも手遅れ。そんなときに役立つツボをご紹介します。

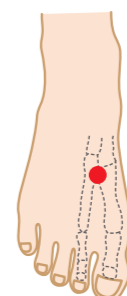
ないかん 【内関】

手首の内側にあたる横ジワの中央から指3本分上のところに取ります。二日酔いの吐き気のほか、乗り物酔いなどにも効果があります。



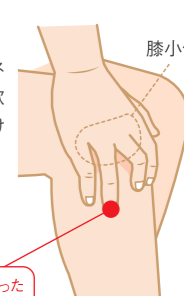
たいしょう 【太衝】

足の甲にあり、親指と人さし指の間を手の指でなで上げたときに止まる所に取ります。肝臓の働きを助けてくれるので、アルコール分解を促進してくれます。他に、片頭痛を和らげる効果もあります。



あしさんり 【足三里】

膝から指4本分下で、スネの外側に取ります。暴飲暴食で弱った胃腸を助けてくれる効果があります。



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。

◆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。

創刊2周年を記念して、
「ココ+から」の
公式サイトができました!

美容と健康 セルフケア かんたんレシピ etc...

気になるコンテンツ満載!

「ココ+から(PLUS)」のバックナンバーや取材の裏話などもご覧頂けます。プレゼントもたくさん用意していますので、ぜひアクセスしてください!

<http://www.cocokara-plus.com/> [ココ+から\(PLUS\)](#) [検索](#)