

ひとりよりそい、しあわせをねがう情報誌

ここ+から[®]



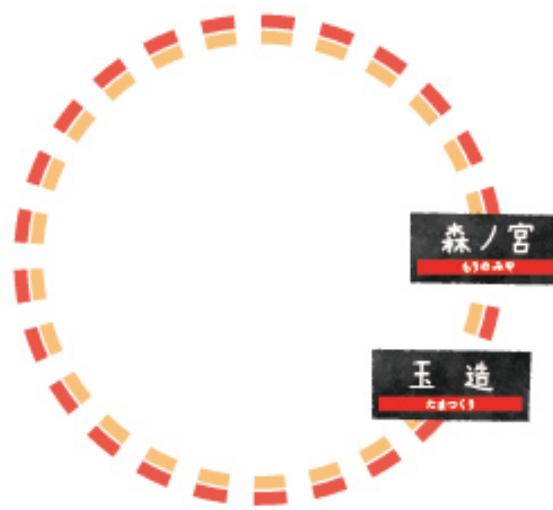
『ここ+から(PLUS)』は、あなたの「ココロ」と「カラダ」に元気をプラスします。

ここ+からは学校法人 森ノ宮医療学園の登録商標です。



玉森ノ宮 造宮編

シリーズ「ひとりあるき、まちさんぽ」第19回



森ノ宮
616554

玉造
たまつくり

大阪産を使ったヘルシーレシピ「貝塚みつばと豆腐の肉あんかけ」
こころ&からだに読むサブリ3「疲労回復のヒントは渡り鳥」
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」
いいこと・いいもの・インフォメーション

ここ+から[®]

Vol.18

2018年3月1日発行(季刊) 企画・発行／ここ+から編集委員会 T537-0022 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

2019年度
募集
個別相談
随時受付中

OPEN CAMPUS

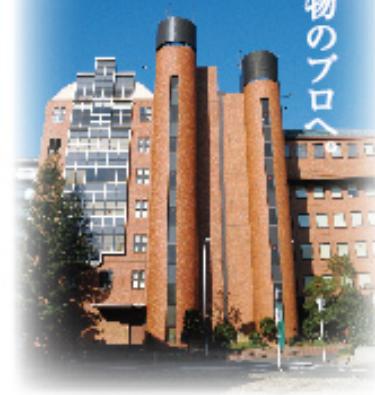
3/25(日) 春のオープンキャンパス
10:00~ (受付/9:30~)

4/22(日)・5/13(日)

オープンキャンバス (受付/9:30~) 10:00~12:30

個別相談会 (受付/13:00~14:00) 13:30~15:00

6/17(日)より
AO入試が
スタートします!



奈良テレビ放送 × 森ノ宮医療学園専門学校

ゆうドキッ!

「元気もりもり学園」のコーナー放送開始!

奈良テレビで月~金曜日の17時58分から放送している情報番組「ゆうドキッ!」にて、4月より月に一度の金曜日に森ノ宮医療学園のコーナーが始まります。若手漫才コンビ、奈良住みます芸人の十手リンジンと森ノ宮医療学園の教員が、ストレッチやエクササイズなど身体に良い情報をわかりやすくお届けします。ぜひ、チェックしてください!

詳しくは ゆうドキッ! 検索



オープンキャンバス、アロマコーディネーター資格取得講座(5ページ)
とともに、お申し込みはコチラから

■電話

0120-98-1192 cocokara@mori-nomiya.ac.jp

森ノ宮医療学園専門学校

T537-0022 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(PLUS)」、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名様に、「さんふらわあオリジナルマグカップ」をプレゼントします。

★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」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:2018年4月20日(金) cocokara@mori-nomiya.ac.jp

Q1:「ここ+から(PLUS)」をどこで入手されましたか?

A1:(1)近畿競馬場駅 (2)近鉄生駒駅 (3)JR大阪環状線の各駅(駅名:)
(4)大阪城天守閣 (5)鍼灸院・整骨院 (6)飲食店など (7)さんふらわあ
(8)アサヒビール吹田工場 (9)ダイレクトメール (10)その他()

Q2:どの企画が興味深かったです?

A2:(11)ひとりあるき・まちさんぽ (12)ヘルシーレシピ
(13)こころ&からだに読むサブリ (14)エクササイズの話 (15)ツボの話
(16)いいこと・いいもの・インフォメーション (17)特にない

Q3:読まれた感想はいかがでしたか?

A3:(18)大変おもしろかった (19)まあまあおもしろかった (20)普通
(21)それほどおもしろくなかった (22)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。Q1で(3)を選んだ方は駅名をお書きください。

※アンケートは、今後「ここ+から(PLUS)」の雑誌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。

「ここ+から(PLUS)」のバックナンバーを
PDFでご覧いただけます



ここ+から



作って、試して、
まだまだカレー道を研鑽中。

④玉造駅から少し鶴橋寄り、おしゃれな看板を見つけたので入ってみました。**酒 to CURRY アーチル**は、日本酒とアテとカレーが満喫できる店。オーナーのBOMBさんに店名の由来を聞くと「実家で洋服とヴィンテージ自転車のショップを開く際に、まったくしてほしいと思い、アートとチルスペースを合わせてネーミング。そこでカレーを出すようになり、今に至っています」とのこと。カレーは有名店を営む友人に聞いて試行錯誤を繰り返し、徐々に「日本酒に合うカレー」ができあがってきたそう。趣味でDJもやっていて、ひょうたん型スピーカーから流れる音楽が、おいしさをいっそう引き立てます。

⑤酒 to CURRY アーチル
大阪市東成区東小橋1-18-31 TEL.070-2295-0260
ランチ(水のみ)11:00~14:00(L.O.13:30)
席喰屋18:00~24:00(L.O.23:30)/
土祝18:00~23:00(L.O.22:30) 日体・不定休

4
玉造

店主の思いと、地元の物語と、
人気ブランドの融合。

⑥JR玉造駅の東側、長堀通り沿いにある「二軒茶屋」の石碑。その前に2017年6月にオープンした**稼業〜くらがね〜**は、大阪では珍しい味噌ラーメン専門店です。嘉田和久店長は、元々はサラリーマン。趣味で玉造から奈良を経て伊勢神宮へ繋がる暗越奈良街道を歩いているうちに、この地にかかる飲食店をやってみたいという思いが強くなり、相談したのが醤油ラーメンで人気のブランド「金久右衛門」のオーナー。二人の思いと物語とアイデアが結集して、この店が誕生しました。味噌や塩、天ぷらの素材など、大阪や伊勢にこだわった素材を厳選していて、他には無いここだけの味が楽しめました。

⑦稼業〜くらがね〜
大阪市東成区東小橋1-1-6 TEL.06-6977-0800
11:00~15:00/17:30~22:00 月休(祝は翌火休)

5
玉造

牛丼スジスパイスカレー800円、カキのグリーンカレー2種盛
+200円(メニューは日替り) 右:本日の日替わりアラカルト600円



いくつの時代を知る場所で、
少し歴史トリップ。

⑧JR玉造駅から幸村ロードを抜け、玉造筋を渡ると**真田山 三光神社**が鎮座しています。昔は蛭山神社の末社でしたが、明治41年に宮城・一間の三光宮と合祀され現社号に改められました。境内に残る石灯籠がその歴史を物語っています。以前の社殿などは1945年6月の大空襲で全焼してしまい、現存するのは片柱の石鳥居のみ。宮司の小田禪五郎さんは当時中学生で、その時の生き残り戦争体験を今でも地元の小中学生に語り継いでいます。また境内には、大河ドラマで人気を博した真田幸村像や「真田の抜け道」と伝わる横穴もあり、多くのファンが参拝しています。

⑨真田山 三光神社
大阪市天王寺区玉造本町14-90 TEL.06-6761-0372
9:00~17:00 無休 拝観無料

6
玉造



本当に奉納された
「真田幸村 大阪の隠」のねぶた

二軒茶屋跡

玉造
たまつく

森ノ宮
もりのみや

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。今回から大阪環状線2周目の旅がスタート。まずは森ノ宮と玉造を巡ります。

ひとあるき、まちさんぽ
19 森ノ宮→玉造編

*文書中の価格は、特に表示のある

ものを除き、消費税込み価格です。

おいしい鶏料理を
食べたいときはぜひ!

⑩JR大阪環状線森ノ宮駅の西側にある**やきとり屋 鳥之宮**は鶏料理の専門店。夜は地鶏の焼鳥とこだわりのお酒が人気で、ランチタイムも付近のビジネスマンやOLたちで賑わっています。日替りランチが人気ですが、なんといっても一番人気は定番の唐揚げ定食。自家製のタレに一晩漬け込んだ鶏肉を水溶き片栗粉で揚げているので、冷めてもパリッパリ。しっかりした味付けでご飯が進みます。店長の吉沢達矢さんによると「ワンコインのお弁当を買って、大阪城公園で食べる方も多いですよ」とのこと。次回はぜひ、チャレンジしてみたいと思いました。

⑪やきとり屋 鳥之宮
大阪市東成区中道1-2-15 1F TEL.06-4307-8808
月~金11:30~14:00(L.O.13:30)/17:00~24:00(L.O.23:30)
土17:00~24:00(L.O.23:30) 日休



1
森ノ宮

500円の
お弁当、もちろん
オススメです!

フルーツに魅せられて、
家族揃って紡ぐ夢。

⑫玉造筋に面した**Fruit Kitchen 歩乃果**はフルーツメインのカフェ。オーナーの野村さんによると、2013年1月にオープン。春から初夏にかけてのイチオシは、大粒の苺を25粒も使い、三層のパンケーキの間にカスタードクリームをはさみ、さらに自家製苺ソースをたっぷり使った苺づくしパンケーキ。2人の息子さんも「ゆくゆくはフルーツカクテルやティナーにも挑戦してみたいですね」と仲良く話していました。ランチタイムには、ハンバーグや生パスタランチも人気があり、老若男女問わず多くのお客様でにぎわっていました。

⑬Fruit Kitchen 歩乃果
大阪市中央区森ノ宮中央1-11-18
TEL.06-6809-7391 11:00~18:00 火休
11:00~14:00はランチタイム



2
森ノ宮



心もお腹もほっこりする、
まさに隠れ家の存在。

⑭森ノ宮と玉造のはば中間、裏路地を歩いていて出会った**和かふぇ きたじま**。2005年に和食の店として開店し、オーナーが別の店をオープンするのをきっかけに、店長の北島都子さんの小さい頃からの夢を実現させました。味だけでなく空間でもゆっくり食いで欲しいからと、メニューから店内のしつらえまで、すべて和で統一しています。ぜんざいや抹茶セットなどの和スイーツはもちろん、通年用意しているかき氷は、「抹茶やあん、団子などすべて自分好みのものを揃えました」と言うだけあって、フワフワ氷と甘さと渋さのバランスは抜群。ゆったりとしたひとときを過ごせました。

⑮和かふぇ きたじま
大阪市東成区中道3-8-2 TEL.06-6972-3171
9:00~19:00(料理L.O.18:30) 火休



抹茶金時 抹茶アイス・白玉団子添え 720円

3
森ノ宮

ここから

外林大輔が贈る!
ここ&からだに
読むサプリ part 3

疲労回復のヒントは渡り鳥

「イミダゾールペプチド」って聞いたことがありますか?これは動物のカラダの中でもっとも酷使する部位に豊富に存在している成分です。鳥類の中でも数万キロもの距離を飛び続けることができる渡り鳥や、ずっと泳ぎ続けることができるマグロやカツオの尾びれ部分など、長時間連続した運動を必要とする筋肉中に多く存在して、疲労やダメージから守ってくれるので。

実は、イミダゾールペプチドは、私たちヒトのカラダにも存在しています。特に脳や骨格筋に含まれているのですが、年齢とともに、その体内濃度が極端に減少していくことが最近の研究でわかりました。70歳では30歳の3分の1にまで減少すること。これだけが要因ではありませんが、年齢とともに疲れやすくなるのはそのせいかもしれません。

厚生労働省が近年に実施した調査では、「普段の仕事で疲れる」と疲労を自覚している労働者が70%以上にのぼることが確認されました。これでは、仕事の効率が悪くなるどころか、健康までも脅かされてしまいます。イミダゾールペプチドは、

鳥の胸肉、マグロやカツオなどの赤身の魚に多く含まれているので、食事の中で摂取することができますし、食事での摂取が難しい場合などは、サプリメントを利用して補うことができます。

ヒトでは、骨格筋だけでなく脳にも含まれているので、カラダの疲労だけではなく、頭の疲労にも効果を発揮します。また、認知症は長い人生の中で起こる脳の疲労が原因になっているのでは、という考え方から、認知症予防にも効果が期待されています。今後のさらなる研究成果に注目していきたいですね。

外林 大輔

農道監査師／修士(医学科)
森ノ宮医療学園専門学校 兼通監修学科 教員
森ノ宮医療大学 保健医療学部 兼任講師
NESTA/ソーシャルフィットネストレーナー
共著書『セラピストのための解剖生理学の教科書』など



もっと身近にアロマセラピー 目覚めの朝アロマ Spring

春眠暁を覚えず。春の朝はぱかぱかと暖かく、あまりの心地良さについ寝過ごしてしまいそうです。起きても頭がぼーっとしてしまう。そんな朝でもアロマが活躍!朝の目覚めも爽やかに脳を活性化してくれる“目覚めの朝アロマ”，始めてみませんか？



イラスト:YURI.MAEKAWA

☆おすすめの精油はこちら☆

- レモン 20滴
- ローズマリー 5滴
- ペパーミント 5滴
- 50mlのスプレー容器に無水エタノール5mlを入れる。
●精油を加えよく混ぜる。
●に精製水45mlを入れてできあがり。

オーデコロンのように髪や身体にスプレーし、香りを楽しみましょう。
※毎回よく振ってから使用しましょう。
※病院受診中や妊娠中の場合は医師や専門家に相談の上、使用してください。
※レモンには光感作性がありますので、直射日光に当たる場所への着用は控えましょう。

JAA日本アロマコーディネーター協会認定 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、ぜひ体感してみませんか?

[春期] 2018年 4月14日(土)~6月16日(土)

(4月28日(土)・5月5日(土・祝)は休講)

[秋期] 2018年 9月1日(土)~10月27日(土)

(10月6日(土)は休講)

●開催日時…毎週土曜日/15:00~19:00 (開講日時は変更する場合もあります。春期・秋期それぞれ8週連続開講(計32時間))

●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(申し込み受付順)

●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)

●申込締切…[春期]3月23日(金) [秋期]8月3日(金)

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なう講師から、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。

- パンフレットご希望の方は、お電話またはeメールにてお気軽にお申込みください。 ●男性の受講も歓迎です。
- 電話 0120-98-1192 ■eメール cocokara@morionomiya.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 実践監修学科教員
日本アロマセラピー学会評議員
大阪エッセラ 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)

PRESENT

外林大輔先生の共著書「カラー図解『セラピストのための解剖生理学の教科書』」(ナツメ社刊)と、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)を抽選で各5名様にプレゼントいたします。ご希望の方は、それぞれの件名を「教科書プレゼント」または「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: 2018年4月20日(金) cocokara@morionomiya.ac.jp



大阪の農林水産物をブランド化した「大阪産(もん)」とコラボしたレシピをご紹介。



毎の「貝塚みつば」を
モリモリ食べられる、カンタンで
香り豊かなレシピ

大阪産(もん)とコラボ

大阪産[®]
の野菜を使った
ヘルシーレシピ

モリモリ貝塚みつばと豆腐の肉あんかけ

熱々のあんを生の「貝塚みつば」にかけていただきます。ほんのり火が通って食べやすくなるうえ、生でしか味わえない香りとシャキシャキした歯ごたえが楽しめます。

材料(2人分)

- | | | | |
|--------|------------|--------------|-----------------|
| ・貝塚みつば | 1束 | ・薄口しょうゆ・酒・砂糖 | 各大さじ1 |
| ・木綿豆腐 | 1/2丁(150g) | ・水 | 100ml |
| ・鶏ひき肉 | 100g | ・昆布 | 3cm |
| | | ・水溶き片栗粉 | 片栗粉:大さじ1/水:大さじ2 |

作り方

- 貝塚みつばは洗って根を切り落とし、4cm幅に切る。木綿豆腐は食べやすい大きさに切る。
- 器に豆腐、みつばの順に盛る。
- 冷たいフライパンに鶏ひき肉を入れ、弱めの中火にかけ、木べらでぐしながらそぼろ状になるまで炒める。
- そぼろ状になったら、[A]を加えて弱火で3分煮込む。
- 昆布を取り出し、水溶き片栗粉を少しづつ加えてとろみをつけ、火を消す。
- あんが温かいうちに、器に盛った豆腐とみつばにかければ、できあがり。

レシピ提供:なにわの料理教室 健栄青果 大阪ちつる先生

【大坂先生の料理教室】http://kensai-selka.com/

「貝塚みつば」が 身体にいい理由

みつばの香りには「クリプテーネン」や「ミツバエン」と呼ばれる成分が含まれており、食欲増進や消化を促す効果があるといわれています。さらにカリウムやカルテインを豊富に含み、またイライラを解消する効果も期待できるので、まさに「日本のハーブ」と言えるでしょう。



今回の素材をご提供いただいた

貝塚みつばの産地、大阪府貝塚市に行ってきました!

大阪府におけるみつばの栽培は明治時代に堺市で始まったと言われています。今では貝塚市を中心に栽培されており、平成28年には全国で第7位の生産量を誇るまでになりました。

貝塚市では、昭和51年(1976年)頃から水耕栽培が始められたことをきっかけに、盛んに栽培されるようになりました。現在18戸の農業者が「JA大阪泉州みつば生産出荷部会」を結成して、年間350トン(約500万束)以上のみつばを出荷しており、これは大阪府内の出荷量の約半分を占めるそうです。貝塚市は全国でも有数の産地となりました。さらに化学農薬や化学肥料の使用を減らし、食の安心安全・環境に配慮した栽培を行っていく「大阪エコ農産物」として認定されています。



PRESENT

今回は「大阪産(もん)エコバッグ」を、抽選で10名の方にプレゼントいたします。

ご希望の方は、件名を「大阪産
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: 2018年4月20日(金)
cocokara@morionomiya.ac.jp



ちょっと耳寄りな
ニュースを集めました!

いいこと! いいもの! インフォメーション

HIGHSCHOOL

大阪市立 咲くやこの花中学校・高等学校

平成20年(2008年)に、大阪初、公立の併設型中高一貫教育校として大阪市此花区に開校された、大阪市立咲くやこの花中学校・高等学校をご存知ですか? 中学校では「ものづくり」「スポーツ」「言語」「芸術」など早くから興味・関心の現れやすい分野の才能を伸ばすことを目標とし、高等学校では6つの系列からなる「総合学科」に加え、「演劇科」「食物文化科」という全国的にも数少ない専門学科を設置しています。今回は、充実した施設・設備を活用して質の高い教育を実践している咲くやこの花中学校・高等学校をご紹介します。

咲くやこの花中学校・高等学校の特色は、多様性と一貫性を重視していることです。豊富な蔵書をもつ図書館や講演会・発表会にも活用できる多目的室などがあり、ICT機器も充実しています。また、専任教員と大学や産業界から招聘した講師により「本物」に触れる高度な教育が展開されています。

総合学科では、「理数」「ロボット工学」「スポーツ科学」「言語文化」「造形芸術」「映像表現」の6系列が設置され、中学校から6年間継続して学ぶ生徒と、高等学校から入学して3年間で学ぶ生徒が、切磋琢磨しあいながら学校生活を送っています。毎年、多くの卒業生が難関国公立大にも合格しています。

演劇科には「演劇論」「劇表現」などの授業があり、「舞踏」や「伝統芸能」も学びます。本格的な音響・照明施設や楽屋を備える舞台実習室もあり、3年生の時には、ここで自分たちが学んできたことのすべてを発表する卒業公演を行います。

食物文化科では、高等学校卒業と一緒に調理師免許を取得することができます。栄養や調理理論などの学習とともに、本格的な調理技術を専門家から学びます。卒業後は食の現場に就職する生徒もいますが、さらに高度な資格習得を目指して進学する生徒も多くいます。

それぞれの個性を大切にしながら才能を伸ばす咲くやこの花中学校・高等学校の優れた教育は、これから社会の進展に大いに貢献する可能性を感じさせますので、ぜひご注目ください。



MUSEUM

世界初の乳がん手術

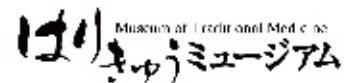
華岡青洲は、古医方の内科とオランダ流外科の漢蘭折衷、江戸時代末期の医家で、華岡流外科の創始者です。彼が開発した経口麻酔薬「麻沸散」は、曼荼羅華を主成分とした処方で、中国医書や師伝を参考に改良を加えたものです。成分の配合と麻酔効果の関係を研究するため、完成まで20年あまりを要し、そのため、被験者として度々協力した母は恐らくその中毒によって死亡。また妻も失明してしまったという逸話が残っています。

青洲は、文化元年(1804年)、世界初の全身麻酔下における乳がん手術を敢行しました。その波乱に満ちた人生は、小説や舞台などを通じて、今なお人々に感銘を与え続けています。



PRESENT

「はりきゅうミュージアム Vol.2 日本の伝統医療と文化篇」(森ノ宮医療学園出版部発行)を1名の方にプレゼントいたします。ご希望の方は、件名を「ミュージアムプレゼント」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:2018年4月20日(金) cocokara@mori-nomiyama.ac.jp



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 ※休校日は休館 [入館料]無料 <http://www.hiryumuseum.com/>

FERRYBOAT



「さんふらわあ」が新造船を投入!

船体の太陽マークでお馴染みのフェリー「さんふらわあ」は、今年大阪ー志布志(鹿児島)航路に2隻の新造船を投入予定。新造船では、全客室のうち8割以上が個室になり、各部屋にはシャワーやトイレ、洗面台、冷蔵庫を設置して、ファミリーでの船旅にぴったり。また、3フロア吹抜けのアトリウムではプロジェクションマッピングにて「さんふらわあ」ならではの幻想的な映像と音楽を提供する予定だそうです。「わくわく、ドキドキ」がいっぱい詰まった、新船「さんふらわあ」にご期待ください。

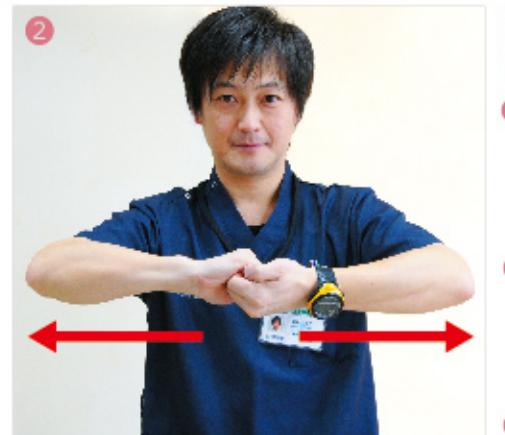
morinomiya iryogakuen presents

RELAXING

自宅で簡単! 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 朝倉 智仁



両手を組んで引っ張るだけ!

- 胸の前で両手を組み、肘を水平に上げます。この時、肩と一緒に上がらないように意識しましょう。
- 肘を上げたままゆっくりと引っ張ります。引っ張る力を徐々に強くしながら30秒キープ。
- これを3セット行います。

回数や時間を変化させて行うのも効果的です。継続することが大切。コツコツと頑張ってください!

ここに効く! このツボ

森ノ宮医療学園専門学校
鍼灸学科教員 西田 智香子

【太衝】

「肝」とつながりが深く、目に関係する症状や、のぼせ、肩こりなど「気が上がっている」「気の流れが悪い」などの状態を改善する効果があります。足の甲を出し、親指の爪の脇(人差し指側)から、親指の骨に沿ってなぞると指が止まります。ちょうど、親指と人差し指の骨が合うところです。足の甲に対して垂直に押してください。



【太陽】

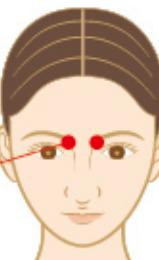
別名「眼医者ごろし」と呼ばれ、「このツボを押していれば眼病とは無縁になるため、眼医者が失業してしまう」という意味が込められるほどの効果が期待されています。こめかみから眉尻に、少しくぼんでいるところ。中指の腹をツボにあて、ゆっくりと小さな円を描くように押しましょう。



【攒竹】

疲れ目をスッキリさせるツボです。まぶたのむくみの解消にも効果があります。眉毛の内側、眉毛の生えはじめの少しくぼんでいるところです。目を開じて指圧しましょう。

瞼にある小さなくぼみの中の圧痛点を見つけるのがコツです



◆いずれのツボも、10秒程度、ジワッと感じられるくらいの強さで1日数回押してみましょう。