

ここから^{PLUS}から[®]

vol.19
SUMMER
2018

「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。

桃鶴 谷橋 編

シリーズ「ひとあるき、まちさんぽ」第20回



大阪産(もん)を使ったヘルシーレシピ「大阪なすの柴漬け風」
 こころ&からだに読むサプリ3「老化のはじまりは血管から」
 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.19 2018年6月1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

2019年度
募集
個別相談
随時受付中

6/17(日)・6/24(日) 10:00~12:30 (受付 9:30~)

7/16(月・祝)・7/22(日)

8/5(日)・8/11(土・祝)・8/19(日)

★7・8月は午前・午後の2回開催

午前 10:00~12:30 (受付 9:30~)

午後 14:00~16:30 (受付 13:30~)

★毎週火曜日に開催★

夜間個別相談会

17:00~20:00

お気軽にご来校ください。

※希望日前週の金曜日18:00までにお申込みください。

6/17(日)より
AO入試がスタートします!

森ノ宮 オープンキャンパスを一挙公開

START

本校玄関前で、
学生スタッフがお出迎え。
オープンキャンパスの
会場までご案内します。



受付開始
プログラムを受け取って
スタート!



校長メッセージ
臨床を重視した本校の
教育姿勢をお伝えします



学校・学科紹介
希望する学科に分かれて
本校の魅力ある学びを紹介



体験授業
各回のテーマに沿った
授業を体験します



キャンパスツアー
本校自慢の図書室、学生ホール、
柔道場などを見学



入試・学費の説明
入試の種類・受験方法、
ポイント、奨学金などを説明



個別相談
教職員と学生スタッフ、
卒業生スタッフが対応します



ランチタイム
リラックスしながら
学内で軽食ランチ

オープンキャンパス、アロマコーディネーター資格取得講座(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(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組6名様に、
映画「未来のミライ」の試写会
ペアご招待券をプレゼントします。

©2018 スタジオ地図

●2018年7月8日(日) 12:30開映/13:00開演 ●大阪南工芸会館

2018年7月20日(金) TOHOシネマズ梅田ほか 全国東宝系劇場にて公開

★プレゼントの応募は、こちらから。→

メールの件名を「試写会プレゼント」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:2018年6月22日(金) cocokara@morinomiya.ac.jp



Q1:「ここから(PLUS)」をどこで入手されましたか?

A1: (1)近鉄鶴橋駅 (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)さんぽらわ
 (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か?

A2: (11)ひとあるき・まちさんぽ (12)ヘルシーレシピ
 (13)こころ&からだに読むサプリ (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)特になし

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)を選んだ方は駅名もお書きください。

※アンケートは、今後「ここから(PLUS)」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。

「ここから(PLUS)」のバックナンバーを
PDFでご覧いただけます





ダルパートセット(豆のスープ・ライス・カレー
野菜炒め・漬物、ドリンク付き) 1,050円



デウミンセット(ネパール風味きそば、
ドリンク付き、900円)

ちょっと奥にありますが、
中は広いので
ぜひ!

完成型ではなく、 ここがスタートライン。

●JR桃谷駅の東側、商店街から少し北へ入ったところで**和ヌードル 鈴七**という店を発見。「和ヌードルってなんだろう?」と思って、店主の岩村文博さんに話を聞きました。「かん水を使っていないのでラーメンではなく、またうどんでもないの、和ヌードルと名付けました」とのこと。さっそくリピート率No.1メニューを頂きました。麺は3種の小麦を自家製して水と塩だけで手打ち。スープや具材も含めてすべてにこだわった、まさにここだけの味。「オープンして3年半、ようやくかたちになってきましたが、まだまだこれからです」ということで、今後の展開がますます楽しみになりました。

●和ヌードル 鈴七(すずな)
大阪市生野区桃谷2-24-30 TEL.06-7171-8185
11:30~14:00(L.O.)/17:00~20:30(L.O.) 火休



和風鶏湯麺ヌードル
芳醇酒9770円



スタッフも集めて
注文で
裏メニュー
ありますよ



ランチはボリューム
お弁当も用意
しています



和牛100%ハンバーグランチ
(味噌汁・サラダ付き) 980円

料理だけでなく、 ネパール文化も発信。

●JR桃谷駅から玉造筋へ向かう路地に珍しい国旗を見かけたので、**ネパール創作料理 シュレスタ**に入ってみました。オーナー夫人のシュレスタふみさんのオススメは、ネパール家庭料理。そこで、ダル(豆のスープ)とパート(ライス)にカレーや惣菜などがついたダルパートセットにチャレンジしてみました。しょうが、にんにく、玉ねぎ、トマトと各種スパイスを使ったカレーやダルは薬膳でもあり滋味深い味わい。「時々ネパール楽器のライブや講演会、映画鑑賞会など開いています」と聞いたので、今度はそちらも楽しんでみたいとなりました。

●ネパール創作料理 シュレスタ
大阪市天王寺区堂ヶ芝1-11-8 TEL.06-6773-0802
11:30~14:30/17:30~22:00 火休

桃 谷
ももだに

鶴 橋
つるはし

新しい息吹も感じました。 昔ながらの街に、 ひとあるき、まちさんぽ 20 鶴橋・桃谷編

人が歩くと出会いが生まれます。ちよつと、そこまで、ひと歩きして、まち散歩。今回は、昔ながらの風情も残る街の中で出会った、新しい風をご紹介します。

日常に「小さな幸せ」を 届けるために。

●玉造筋の玉造と鶴橋の真ん中あたり、煉瓦造りのおしゃれな一軒家からおいしそうなパンの香りがしていたので、思わず誘われました。**LeBRESSO**本店は、焼きたて食パンと淹れたてコーヒーの店。数年前に、カフェ好き・パン好き・コーヒー好きの仲間が集まって創業を計画。オリジナルの食パンを完成させるために1年の歳月を費やして、ようやく2014年6月にオープンしました。店長の小濱雄雄さんとパリスの真早流香織さんは、「お客様との距離も近いので、湯だね製法の食パンとこだわりのコーヒーで、ひとときの幸せを感じて頂けたら」と話していました。

●LeBRESSO(レブresso)本店
大阪市天王寺区味原町1-1 TEL.06-6765-8005
平日9:00~19:00 土日祝8:00~19:00(いずれもL.O.18:00)
不定休



一番人気の
レブressoブレッド
(1.5斤)は
650円です



厚切りバタートースト330円/カフェラテ450円
(ドリンクセットは50円引き)



海の幸のバリエア1,782円(2~4人前)



前菜3種盛りは
1,404円と
お得です

堅苦しくない雰囲気、 でも本物の味。

●玉造・日之出商店街のほど近く、JR大阪環状線高架下にある**大衆食堂MITSUBOSHI**。高光健治さんは、5年修業を重ねた後、27歳で独立した敏腕料理長。「堅苦しいのが嫌いなので『大衆食堂』としましたが、いつかは三ツ星を獲りたいので、その願いを込めてこの店名にしました」と話通り、カジュアルな雰囲気の中で本格的スペイン料理が頂けます。「無添加でなるべく素材の味を生かすことを心がけ、出汁づくりにはかなり時間をかけています」と話のように、すべての料理で出汁の風味と素材の旨味が際立っていました。

●大衆食堂MITSUBOSHI
大阪市天王寺区舟場町1-24 TEL.06-6763-8800
17:00~24:00 木休



オリンピックも輩出した、フレンドリーな柔道場。

●JR大阪環状線の高架下、にオリンピックも輩出した柔道場があると聞いて訪ねてみました。**大新柔道会**は、松浦明弘さんが昭和51年に開場、以来延べ1,200名以上の柔道家を育ててきました。稽古を見学させていただくと、洋楽が流れていてビックリ。「ニュージーランドに指導に行った際に学んだのですが、厳しい指導だけでは伸びないので、打ち込み(予備トレーニング)の際には音楽をかけてリラックスさせています。フレンドリーさがうちの特徴ですよ」とのこと。NPO法人を運営して海外交流にも貢献しています。

●大新柔道会
大阪市天王寺区舟場町10-22 TEL.06-6761-5088 幼児=木15:00~16:30、
小学生=月水金19:00~20:00/中高一=月水金20:00~21:30
ものを除き、消費税込価格です。



※文章中の価格は、特に表示のある

市場で買った新鮮魚介を、 その場でBBQ感覚で。

●鶴橋駅周辺に広がる商店街の東側、鶴橋鮮魚市場に2017年9月にオープンした**つるはしキッチン**は、この鮮魚市場内の店舗で購入した新鮮魚介類をその場で食べられるイートインスペース。天然真鯛やハマチなどのお刺身はそのままだ、また海老や貝類はグリルで焼いて楽しめます。グリルや鍋、皿、箸などは無料で利用できるのも、手ぶらでOK。広報担当の澤田萌さん(右)は「もっと多くの方に、市場でしか味わえない、本当においしい魚介を堪能してほしいです!」と熱く語っていました。

●鶴橋鮮魚市場 つるはしキッチン
大阪市生野区鶴橋2-5-14
TEL.06-6741-3986
9:00~14:00(ドリンク販売のL.O.13:00)
日・水・祝休(市場カレンダーに準ずる)



毎月
第3土曜日は
おトクな抽選会も
開催しています!

ココロ & からだに 読むサプリ part 3

最近年齢を重ねても、いつまでも美しさを保っている方がいらっしゃるようですが、実は1980年代頃までは「年齢に逆らうことはできない」といわれていました。ところが近年科学の進歩に伴い、老化という現象を科学の力で解明しようという動きができました。皆さんも「アンチエイジング」という言葉を聞かれたことがあると思いますが、これは「エイジング＝加齢」に逆らうという意味で、今では加齢により起こるがん(悪性新生物)や動脈硬化症などの心血管系の病気の発生を食い止めることによって、健康寿命を延ばそうとする医学的分野になっています。

動脈硬化症とは、血管の壁に脂肪が沈着し、徐々に血管の穴が詰まって血流が悪くなる状態で、悪化すると血管の壁は石灰化して骨のように硬くなってしまいます。全身の臓器に酸素や栄養を送っている血管にこのような変化が起こると、さまざまな臓器に障害や老化を引き起こします。

ではなぜ動脈硬化のような状態になるのでしょうか。もちろんさまざまな原因がありますが、ひとつには高血圧状態が続いて

老化のはじまりは血管から

血管に負担がかかり、そこにいる内皮細胞を傷つけることで起こるとされています。この内皮細胞はもともと血管を柔軟に保ち、動脈硬化を防ぐ働きを持っていますが、それが障害されることでこの作用が失われ、徐々に病気が進行していきます。日頃からイライラしたり、ストレスがかかりすぎたりすると血管が収縮し、血圧が高いままだと動脈硬化の原因となるのです。ですから高血圧症を防ぐことは、動脈硬化症の予防、ひいては脳卒中や心筋梗塞などの循環器系の病気の予防につながります。

つまり血圧を上手にコントロールして血管年齢を若く保つことがアンチエイジングのコツになりますね。

川畑 浩久

医学博士/柔道整復師
森ノ宮医療大学 保健医療学部 教授
森ノ宮医療大学専門学校 柔道整復学科 教員
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 Summer

うっとうしい梅雨から高温多湿の夏にかけては、細菌の繁殖が気になりますね。0-157の殺菌効果もあると言われるペパーミント精油を使って、キッチンでも安全に使える除菌スプレーを作ってみませんか?爽やかなミントの香りに気持ちも明るくなりますよ。



イラスト:YURI.MAEKAWA

- 【材 料】
- 精製水 ……450ml
 - 無水エタノール ……50ml
 - ペパーミント精油 ……4滴

※毎回よく振ってから使用しましょう。
※病弱治療中や妊婦中の方は医師や専門家に相談の上、使用してください。

- 【作り方】
スプレー容器に3つの材料を入れ、よく振って混ぜ合わせます。
- 【使い方】
まな板や包丁を洗った後、全体にスプレーし10分程度置き、お湯でサッと洗い流します。ガスレンジや流し台、冷蔵庫などにはスプレーで吹き付け、乾いた布でふき取ります。

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?

【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 ※開講日は変更する場合があります。8週連続開講(計32時間)
- 開催場所…森ノ宮医療大学専門学校 ●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…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う講師から、日常生活での活用方法だけでなく、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@morinomiya.ac.jp



森 美侑紀(医学博士)

森ノ宮医療大学 保健医療学部 看護学科 教授
森ノ宮医療大学大学院 保健医療学研究科 教授
森ノ宮医療大学専門学校 柔道整復学科 教員
日本アロマセラピー学会評議員
大阪エッセッサ 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)

PRESENT

川畑浩久先生の編著書「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、森ノ宮医療大学出版部刊)を抽選で各5名の方にプレゼントいたします。ご希望の方は、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8月24日(金) cocokara@morinomiya.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します。



作り置きできるので、お弁当のおかずにもオススメです!

大阪なすの柴漬け風

薄い皮と柔らかく甘い果肉で人気。旬の大阪なすを、梅干と塩麹を使って、本格的な「柴漬け」のように仕立てました。

材料(4人分)

- 大阪なす ……2本
- きゅうり ……1本
- 塩 麹 ……大さじ1

【A】

- 梅 肉 ……梅干(大)2個分
- 濃口しょうゆ ……小さじ1/4
- しょうがのすりおろし ……小さじ1
- 昆布 ……3g

作り方

- 1.大阪なすは縦半分、斜め5mm幅に切る。きゅうりは縦半分、斜め薄切りにする。昆布はキッチンバサミでなるべく細く切る。
- 2.ビニール袋に刻んだ大阪なすときゅうり、塩 麹を入れる。口を閉じ、袋の上から30秒ほど手でもみ、約15分置く。水分が出てきていることを確認したら、袋から取り出し、両手で優しく握って水分を絞り、【A】と合わせて、できあがり。

レシピ提供:なにわの料理教室 健彰青果 大畑ちづる先生
大畑先生のお教室はこちら <http://kensai-seika.com/>

今回の素材をご提供いただいた

大阪なすの産地、南河内地域に行ってきました!

大阪の「なす」といえば、泉南地域を中心に栽培されている「泉州水なす」をイメージされる方が多いと思いますが、実は大阪では、「大阪なす」の栽培が盛んであることをご存じですか?

大阪なすは、主に富田林市や河内町など南河内地域のビニールハウスで1月から7月上旬中に栽培されています。

現在府内最大のなすの産地として、国の指定産地※に選ばれています。南河内地域では、昭和30年(1955年)頃から施設栽培が始まり、昭和50年代に入ると固定式大型ビニールハウス団地による「なす+きゅうり」の輪作体系が確立され、今日の大規模産地が形成されました。平成28年(2016年)

度には、大阪府の冬春なすの栽培面積は50haで全国第6位でしたが、そのうち30haが南河内地域の大阪なすでした。「大阪なすは、紫紺色でツヤのある皮と、しなやかで柔らかい果肉が特徴です。大ぶりでもリューム感があるので、焼なすや天ぷらはもちろん、イタリア料理など幅広い料理でお楽しみください」とのことでした。

※国の指定産地:特に消費量の多い野菜の産地を国が指定し、安定的な供給を確保するもの

●大阪なすのお問い合わせ先…

JJA大阪南 営農指導課
0721-80-3386 (月~金8:00~17:00、土・日・祝日・年末年始を除く)

●大阪産(もん)のお問い合わせ先…

大阪府 環境農林水産部 流通対策室
06-6210-9605 (月~金8:00~17:00、土・日・祝日・夏期休暇・年末年始を除く)

大阪産(もん)とコラボ



大阪産(もん)

の野菜を使った
ヘルシーレシピ

ちょっと、おの知り

「大阪なす」が 身体にいい理由

なすの特徴である黒紫色の皮には、ナスニンやアントシアニンというポリフェノールの一種である色素が含まれており、動脈硬化や高血圧を防ぎ、抗酸化作用があると言われています。また、水分や食物繊維も多く含んでいるので、便秘の解消や肥満防止にも役立ちます。



PRESENT

今回は「大阪産(もん)クリアファイルセット」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8月24日(金)
cocokara@morinomiya.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

HIGH SCHOOL

大阪府立 園芸高等学校

大正4年(1915年)に誕生し、今年で創立103年目を迎える農業高校が大阪府池田市にあることをご存知ですか?大阪府立園芸高等学校は、「フラワーファクトリ科」「環境緑化科」「バイオサイエンス科」という3つの特色ある専門学科を設置する、府内でも数少ない高校です。今回は、11ha(甲子園球場3個分!)という広大な敷地を持つ園芸高校をご紹介します。

園芸高校では、校内の販売所(フレッシュカート園芸)や、毎年秋に行われる創立記念祭などを通じ、生徒自らが育てた農産物や加工食品の販売をしています。地域や企業、大学などと連携しながら、より実践的な力を身につけることにより、将来のスペシャリストの育成をめざしています。

フラワーファクトリ科では、「草花デザインコース」「都市園芸コース」に分かれ、フラワーアレンジメントや花壇作成、野菜栽培や果樹栽培などを通じ、食料生産や都市園芸について学びます。

環境緑化科では、「環境コース」「緑化コース」に分かれ、緑豊かで快適な環境を作るための庭園作成の技術や栽培管理、測量やビオトープなどについて学びます。

バイオサイエンス科では、「生命科学コース」「食品科学コース」に分かれ、バイオテクノロジーに関する知識や技術、加工食品の製造技術や栄養分析などについて学びます。

広大な敷地でほっこりしながら、命や自然の尊さや働くことの大切さを体感し、実験や実習に毎日頑張っている園芸高校生の活動に、これからぜひご注目ください。



MUSEUM

ひと目でわかる、薬の効能

江戸時代の町人文化は商人の活躍で築かれました。中でも、売薬業(薬種問屋)はとりわけ繁盛した商売で、病気の数だけ薬があり、薬の数だけ看板があったと言われていました。ひとつの病気にに対して各店が効能を競い合った訳ですから、実際は相当な数があったと思われます。

今回ご紹介するのは、伊勢に店を構えた「加藤松堂製薬局(現:加藤松堂製薬株式会社)」の看板。戦前のものですが、「百毒下し」という薬の効能を絶妙に表現しています。「キュービッドが心臓の動悸を抑え男女を射抜き、見事に恋を突らせるが、こどもあろうか病を患わせてしまう。しかしこの「百毒下し」のおかげで病も癒え、鶴や松のように長寿を得る」ということでしょうか。



百毒下し 60x151cm

PRESENT

「はりきゅうミュージアムVol.2 日本の伝統医療と文化展」(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8月24日(金) cocokara@morinomiya.ac.jp



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

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
【観覧時間】月~金/13:30~18:30 ※休館日は休館 【入館料】無料 http://www.harikyuumuseum.com/

MOVIE

『未来のミライ』 4歳の男の子“くんちゃん”と、未来からやってきた妹“ミライちゃん”、二人の大冒険を描いた、ちょっとふしぎな「きょうだい」の物語。

「サマーウォーズ」や「バケモノの子」では普通の少年の冒険と成長の物語を描き、「時をかける少女」や「おおきく大きな雨と雪」では一人の女性が人生そのものを見つめる物語を描いた細田守監督。今作では、4歳の男の子を主人公に、家族の愛や親子の絆をテーマにした作品を発表しました。

子どもたちが未来をどのようにつかみ、親たちは子どもたちの未来に何を託すのか。実際に父親である監督自らの体験も生かした、新しい家族と“未来”のかたちを、ぜひご覧ください。

●企画・制作スタジオ地図 ●監督・脚本・原作細田守 ●声の出演上白石萌歌、黒木華、星野源、麻生久美子、役所広司 ほか
●2018年7月20日(金)TOHOシネマズ梅田、TOHOシネマズなんば ほか全国東宝系劇場で公開



©2018 スタジオ地図

RELAXING

自宅でも簡単! 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 小笠原 孝嗣

背骨を伸ばすブリッジ

日常生活の中では、前かがみになって動作を行うことがよくあります。背骨は常に前へ曲がる動きが多くなり、年齢を重ねるに連れて、背骨のバランスも変わってきます。そうなると、姿勢や呼吸にも影響が出てきます。そこで今回は、背骨を反対方向へ曲げるブリッジを紹介します。

しっかりブリッジを作ることで、反対方向へも曲げていきましょう。この時に呼吸を入れて胸郭の運動も合わせて行うとより効果的になり、姿勢の改善や呼吸のしやすさにも繋がります。



①床の上に仰向けになり、息を大きく吸って吐きます。息を吐いた時に、お腹をやや凹ませるようにします。

②①の状態を保ちながら、お尻を上方向(床と反対方向)にゆっくりと持ち上げます。

③次に肩甲骨を床面に押しつけながら息を吸います。この時にしっかりと胸を張るように意識します。そうすると、胸の部分が真上ではなく図のように斜め上に持ち上がります。

④⑤の状態のままで、大きく息を吐きます。

⑥元に戻る時は、再び息を大きく吸いながら戻します。

①~⑥までをきっちり1回行ってください。

※誤ったフォームで行うと、腰に負担がかかり、腰痛の方はより痛みが増す恐れがありますので、気をつけて行ってください。

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 南方 克之

腰痛に効くツボ

季節が春から夏へと移っています。春についつい張り切り過ぎて、ちょうど梅雨の頃に疲れが出てくる方も多いのでは。季節の変わり目を迎えるこの時期は、腰を痛める方がよくいます。腰痛がひどくなると、顔を洗ったり靴下を履いたりするのに苦労するなど、日常生活にも支障をきたしてしまいます。腰痛の多くは原因がはっきりせず、病院にかかってもなかなか治らない場合が多々あります。そこで今回は「腰痛になった」あるいは「普段から腰痛持ち」という方に、自分自身で痛みを和らげることができる「腰痛に効くツボ」を紹介します。

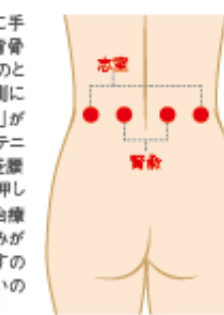
【腰痛点】(別名:腰痛点)

手の甲にあるツボです。人差し指と中指、薬指と小指の分かれ目のVの字の突き当りにあるツボで、急に腰が痛くなったときなどに救急的に使うツボです。押し方は、親指をツボに、人差し指を手のひら側に当て、はさむようにツボを押してください。痛みがありますが、ある程度強い力で押すのが効果的です。



【腎臓・志室】

腰部にあるツボです。腰に手をまわし、おへその高さで背骨から外側に指2本分の幅のところに「腎臓」、さらに外側に指2本分のところに「志室」があります。親指で押すか、テニスボールやゴルフボールを腰と壁や床の間に挟んで押しつけてください。腰痛治療によく使われるツボで、痛みが出やすいところでもありますので、「痛み持ちにくい」くらい強く押しつけてください。



【委中】

膝の裏の真ん中にあるツボです。椅子に座るか「三角座り」をした状態で、膝の裏のくぼみを親指で押し込むように刺激します。腰痛や背中の痛み、坐骨神経痛にも効くツボです。



◆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日数回押してみよう。

※「動いていないのに痛い」「背中の方まで強い痛みがある」「脚にしびれが出ている」など、ただの腰痛とちょっと違うと感じた場合には、一度専門医の診察をうけてください。