

ここから PLUS から

vol.22
SPRING
2019

『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。

弁天町 西九条 編

シリーズ「ひとあるき、まちさんぽ」第23回



大阪産(もん)を使ったヘルシーレシピ
「若ごぼう三昧!焼きビビンバ」

ここからに読むサプリ3
「体温を一定に維持するしくみとは?」

自宅でかんたん!リラクシング「ストレッチ&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.22 2019年3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

2020年度
募集

3/24(日) オープン
10:00~12:30 春のキャンパス
(受付/9:30~)

なぜ、森ノ宮の授業はレベルが違うのか?見て、触れて、学校を体感できる。

4/21(日)・5/12(日)

6/16(日)より
AO入試が
スタートします!

オープンキャンパス (受付/9:30~) 10:00~12:30

個別相談会 (受付/13:00~14:00) 13:30~15:00



IVN 奈良テレビ放送 × 森ノ宮医療学園専門学校

「元気もりもり学園」のコーナーが2年目に突入!

奈良テレビで月~金曜日の17時58分から放送されている情報番組「ゆうドキッ!」。この番組で、2018年4月よりスタートした月に一度の金曜日にオンエアされている森ノ宮医療学園のコーナーが2年目を迎えました。奈良県の方、もうご覧いただけましたか?奈良住みます芸人の若手漫才コンビ・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カラダに役立つ情報を、実演も交えて発信しています。月イチの健康タイム、お見逃しなく!

詳しくは ゆうドキッ! 検索

ゆうドキッ!



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名様に、P07で紹介した「IQが高まる幼児の右脳ドリル」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「IQ本プレゼント」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:2019年5月24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か?

A2: (21)ひとあるき・まちさんぽ (22)カラダにうれしいヘルシーレシピ
(23)ここからに読むサプリ (24)ストレッチの話 (25)ツボの話
(26)いいこと・いいもの・インフォメーション (27)特になし

Q3:読まれた感想はいかがでしたか?

A3: (31)大変おもしろかった (32)まあまあおもしろかった (33)普通
(34)それほどおもしろくなかった (35)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。

「ここから(PLUS)」のバックナンバーをPDFでご覧いただけます



※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。



西九条

パスタはオイルとトマトクリームの3層から選べます!

ディナーにも
オトクなセットが
あります!

パスタランチ(麺の量は
80g・100g・120gの
3サイズ、スープ・パン付き)
1,000円

本当の「プロ」が 選んだ魚を食べてみて。

●JR西九条駅向かいの高架下にある**さかな食堂 moken**は、昼は海鮮丼で、夜はさまざまな魚料理でファンの多い店。社長の井上直樹さんは、35年続く生鮮魚介水産物卸会社の社長が本業で、飲食店や小売店に魚介を卸しているうちに、直接お客さんの笑顔が見たいからとこの店を始めました。長年の仕事で鍛え抜かれたプロの目で選んだ魚介類を、店長の大塚永治さん(写真)がいろいろな料理へと仕上げていきます。ランチのNo.1人気メニューである市場井は、7種類の刺身と手づくりの卵焼きが乗って850円。あまりのボリュームに「赤字覚悟の儲けん」が店名の由来ですか?と尋ねたほどでした。

●さかな食堂 moken(もーけん)

大阪市此花区西九条4-1-28 JR環状線「西九条駅」高架下
TEL.06-6468-8101 11:30~13:30/17:30~23:00(L.O.22:00) 日休



鯛出汁らーめん690円/鰯魚(あじ)ご飯(鰯魚粉をふりかけた玉子ご飯)
280円(いずれも税抜き)

細面の
醤油ラーメンや
「汁なしLumi出汁」が
人気です!

スタッフの
中本さん

手の込んだ料理を作りたいから。

●西九条駅からJR大阪環状線沿いに野田方面へ歩くと、イタリア国旗が目に入ります。**イタリアンキッチン Venire**は、赤いテントが目印の小粋なお店。オーナーシェフの松山隆景さんが、素敵な笑顔で迎えてくれました。「お店をオープンしたのは、2017年1月。手の込んだ料理をじっくり作りたいから、激戦区ではなく、あえて西九条を選びました」とのこと。なんとイタリア産チーズとパスタ類の乾麺以外は、料理はもちろん、ドレッシングやバター、ドルチェやパンまで、すべて手づくりしていると聞いてとても驚きました。なぜそこまで力を注ぐのか尋ねると、「すべてのお客様に感動していただきたいので、全身全霊で料理を作っています」と松山さん。一つひとつの料理に、深い愛情を感じました。

●イタリアンキッチンVenire(ベニーレ)
大阪市此花区西九条3-12-17 みづほビル1F TEL.06-6131-7172
木~月11:30~13:30(L.O.13:00)/18:30~22:30(L.O.21:30)
火18:00~23:00(L.O.22:00) 水休



市場井
(竹、赤出し付き)
850円

mokenの店名は、
メンバーの
海洋民族に
あやかりました



魚の王様で、 ラーメン界の王を目指して。

●阪神なんば線の高架下、西九条の交差点に面している**鯛出汁らーめん 野ね 西九条店**。関西では珍しい、愛媛県宇和島産の真鯛などを使ったスープの塩ラーメンが自慢です。「化学調味料無添加にこだわり、生の鯛から味がしつかり出るように弱火でじっくりと火入れをし、丁寧にアクを取りながら通き通るスープを作り、数種類の鶏と鶏ガラスープをブレンドして、味により深みを出しています」と店長の和田さん。国産小麦100%で、ツルリとした食感とのど越しが楽しい14番平打ち中太ちぢれ麺との相性は抜群。低温調理で柔らかく仕上げ、コシショウで味を引き締めたレアチャーシュー、紅芯大根や水菜などトッピングも爽やかで、あっという間に完食してしまいました。

●鯛出汁らーめん 野ね 西九条店
大阪市此花区西九条3-14-15 TEL.06-6463-9800
11:00~22:00(ランチタイムは11:00~15:00、L.O.21:30)
火休



※本文中の価格は、特に表示のある

西九条
にしきじょう

西九条

弁天町

弁天町
べんてんちよう

新しい決意を見つけました。 愛される理由と、 ひとあるき、まちさんぽ 23 弁天町・西九条編

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。今回は、下町的な風情が残る街で、長く愛されている店と新進気鋭の店を訪ねました。

ひとあるき、まちさんぽ 23 弁天町・西九条編

ヒレカツが
とてもおいしい、
カツカレーは
1,100円



2 弁天町



店内は
開店当時の
ままです

Aランチ(ハンバーグ、
エビフライ、白身魚のフライ、
ご飯・サラダ・スープ付き)
1,680円

ネタはいちばんおいしい大ききで。

●弁天町駅に隣接した大阪ベイタワー3階にある**回転寿司 新竹**は、1990年に同じ建物の1階にオープン。ビルの改装に伴い、2017年10月に現在の場所に移転しても行列が絶えない店です。社長の長谷川光雄さんは実家が八尾で割烹を営んでおり、そちらを引き継ぐため別の店で修業した後に独立しました。人気の秘訣は大きくて新鮮なネタの数かず。社長自ら目利きして仕入れたネタを、割烹仕込みの「いちばんおいしいと思う大きき」で提供。しかもリーズナブルなので、近隣のビジネスマンだけでなく、地元の方々にもずっと愛されてきています。旬の魚介だけでなく、新しいネタのアイデアもいろいろ。「寿司ネタは未知数なので、日々何が合うか試しています」とのこと。次は何か出てくるか、楽しみにしていました。

●回転寿司 新竹
大阪市港区弁天1-2-2 大阪ベイタワーイースト3F TEL.06-6576-6616
平日11:00~14:00/17:00~23:00 土日祝11:00~23:00(L.O.は閉店30分前) 無休

ものを除き、消費税込み価格です。

「手仕事」で作り上げた、深い味わい。

●弁天町駅から国道43号線を南へ7分ほど歩くと、おしゃれな外観のホテルが。その1階でホテルと同時の2017年9月にオープンした**WORK BENCH COFFEE ROASTERS OSAKA**。本店は愛知県豊田市にあり、そちらで自家焙煎した豆を使って、香り高いコーヒーを淹れています。店長の山岡亮太郎さんによると、コーヒーを点てられるのは社内のテストに合格したスタッフだけとのこと。「エスプレッソは豆の量が0.1g違っても味が変わります。ぜひうちで飲んでほしいですね。この辺はカフェも少ないので、これからもっと地元で馴染んでいきたいです」とやさしい笑顔で話してくれました。

●WORK BENCH COFFEE ROASTERS OSAKA
(ワーク ベンチ コーヒー ロースターズ オオサカ)
大阪市港区市岡1-2-5 [HOTEL SHE, OSAKA] 1F
TEL.080-6182-9454
8:00~22:30(L.O.) 無休

1 弁天町



ピッツァは
充実しているの
でランチでもどうぞ!



カプチーノ500円/ドリップコーヒー550円
(いずれも税抜き)

とにかく、お客さんに喜んでもらいたくて。

●国道43号線からみなと通を西へ、そこから少し路地に入ったところにある**GRILL TANEDA**は、稲田英男さんが家族で営業している、知る人ぞ知る洋食店。1991年のオープンから、親子2代で通うファンも多く、周辺の会社の方が接待に使うほどの人気店です。創業当時の人気メニューは、何と言ってもハンバーグ。牛肉と豚肉をお店で合い挽きにして、生タマネギと合わせてじっくり焼き上げ、数種類のスパイスを効かせたデミグラスソースで頂きます。「生タマネギを使うのは、シャキシャキした歯ごたえでアクセントをつけ、後味をさっぱりさせたいから。ソースも創業時から継ぎ足しながらずっと使っています」とのこと。とっても奥深い味わいが楽しめました。

●GRILL TANEDA(グリル タネダ)
大阪市港区港路2-11-15 TEL.06-6571-1958
月・水・金・土11:00~14:30(L.O.14:00)/
18:00~20:30(L.O.19:45)、木11:00~14:30(L.O.14:00)
日・祝・祭(夜は不定休)

3 弁天町



平日のランチには
赤出しが
付いています!

特選にぎりセット
(黒ごまアイス付き)
1,250円(税抜き)



※本文中の価格は、特に表示のある

●体温を一定に保っていないと...

ヒトが活動していくためには、摂取した栄養素を体内で代謝することが必要です。しかし、その代謝は体温の変化による影響を大きく受けるため、体温を調節することはとても重要になってきます。たとえば体温の低下によりさまざまな酵素の働きが悪くなることもあれば、体温が上昇しすぎることによってエネルギー源のひとつであるタンパク質が変性し機能が低下することもあるのです。ちなみに卵を加熱すると固まるという現象が、タンパク質の変性のわかりやすい例になります。

ところで皆さんは、自分の平熱をご存知でしょうか。健康成人の体温は腋窩温(腋の下)で36.0~36.7℃、口腔温(口の中)は36.5~37.0℃、直腸温(肛門)は37.0~37.5℃で、からだの深部の方が体温は高く、表面の方の体温が低くなっています。これらの体温ですが、生理的に変動して、1日の中では早期3~6時が最も低く、午後3~6時に最も高くなるリズムがあります。なお新生児では体温調節機能が未発達なため、環境の温度によって影響されやすく、老年になると体温は低下していきます。さらに女性では月経周期に応じて排卵期に低く、黄体期(月経時)に高くなります。

では身体はどのようなメカニズムで体温を調節しているのでしょう

体温を一定に維持するしくみとは?

うか。環境の温度変化を感受するセンサーが皮膚にあり、体温調節の中核である視床下部にその情報を伝えます。視床下部では体温調節が必要となると、神経とホルモンの働きによって熱産生と熱放散のバランスをとって体温を一定に保つのです。特に自律神経の働きは重要となります。また体温調節のための体内での熱の移動は、主に血液を介して行っています。高温環境下では皮膚血管が拡張して皮膚への血流量が増加し、内部から表面へ運ばれる熱が増加します。これにより皮膚からの熱放散が盛んに行われます。

身体は、体温を維持するためにエネルギーを使い、同時に熱を発生します。このとき筋肉が一番エネルギーを使い、熱を作ると言われています。つまり運動を行うと、より熱が作られて体温が上昇します。その熱産生は通常の3倍以上にもなり、消費エネルギーも多くなります。これが体調管理、体重管理に運動が良いと言われる理由なのです。

川畑 浩久

医学博士/薬理学者
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 薬理看護学科 教員
著書:「セラピストのための解剖生理学の教科書」など



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

2019年度 春期講座

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」、体感してみませんか?

【春期】2019年4月13日(土)~6月15日(土)
(4月27日(土)・5月4日(土)は休講)

●開催日時 毎週土曜日/15:00~19:00 8週連続開講(計32時間)
※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 ※認定受講料10,800円込み(教育ローンも使用できます)

●申込締切 2019年3月29日(金)

＜講座の特長＞

アロマセラピー全般の基礎知識、精油の特長、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を行う講師から、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

✉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 薬理看護学科 教員
日本アロマセラピー学会評議員
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 改訂増補版」



もっと身近に
アロマセラピー

Spring

「なんとなく、身体がだるい…」と感じる人が多い春。気温の上下も激しいこの季節は、ホルモンや自律神経のバランスも乱れがちになり、「なんとなく不調」が起こりやすくなります。アロマでホルモンや自律神経の中核である脳を刺激し、快適な春を過ごしましょう。



☆おすすめの精油はこちら☆

・ローズマリー ・ベルガモット ・ラベンダー ・サイプレス
・バジル ・ティートリー ・ラベンサラ ・ゼラニウム

お好みの精油を2~3種類組み合わせ、吸入や入浴剤、トリートメントなどの方法で、日々の生活に取り入れましょう。穏やかな身体の変化を実感していただけたと思います。

- ティッシュに4~5滴落として吸入(胸ポケットに入ると効果が持続)
- アロマディフューザーでの芳香浴
- キャリアオイル10mlに精油4滴を混ぜ、首~胸部へ塗る
- 浴室や天然温泉などに4~5滴混ぜ、お風呂に入れる

*病中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。

PRESENT

川畑浩久先生の著書「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 改訂増補版」(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: 2019年5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。



葉、茎、根、ひとつで
3種の野菜が楽しめる
春野菜

若ごぼう三味! 焼きビビンバ

1束買ったら半分は定番「炒め煮」に、もう半分でみんな大好き「ビビンバ」はいかがでしょう?

材料(2人分)

- ・若ごぼう 1/2束
- ・ニンジン 1/3本(50g)
- ・モヤシ 1袋分(200g)
- ・合挽ミンチ 100g

作り方

- 若ごぼうの根を包丁でこそげ、根、茎、葉と切り分ける。根は斜め薄切りに、茎は斜め1cm幅に切る。たっぷりの熱湯で葉と茎を1分茹で、茎は[A]で和え「茎ナムル」を作る。
- フライパンに根、千切りにしたニンジン、モヤシの順に重ねて、[B]をかけて煮をし、3分間強火で煮した後、ボールに移して酢を合わせて「野菜ナムル」を作る。
- フライパンに合挽ミンチと細かく刻んだ葉、[C]を入れて2分炒めて取り出す。

[A]・すりゴマ 大さじ2

・砂糖・薄口醤油 各小さじ1

[B]・ゴマ油・水 各大さじ1

・塩 小さじ1/2

・酢 大さじ1

・ゴマ油(炒め用) 大さじ1

[C]・味噌 大さじ2

・濃口醤油・砂糖 各大さじ1/2

・おろしニンニク 小さじ1/4

・ご飯 250g(茶碗小盃2杯)

・卵 1個

・コチュジャン 適宜

- フライパンにゴマ油を注いで火にかけ、ご飯を広げる。
- の茎ナムル、●の野菜ナムル、●の肉味噌を混ぜ、強火にして好みに焼き目をつける。
- 生卵、コチュジャンをのせたらできあがり。卓上で混ぜながら食べてください。

レシピ提供にわの料理教室 健彰育果
大塚ちづる先生

大塚先生と料理教室はここ
<http://kensai-seika.com/>



若ごぼうの産地、八尾に行ってきました!

根・茎・葉のすべてが食べられる若ごぼうは、「葉ごぼう」とも呼ばれ、古くから「春を告げる野菜」として親しまれてきました。元々日本で自生していたもので、ヨーロッパからアジアにかけての温帯地方が原産地、中国から葉菜として渡来したものが平安時代に食用とされるようになり、江戸時代に野菜として広まったと考えられています。

江戸時代には現在の大阪市内の八尾市域でも栽培が始まりました。戦後、都市化のあおりで市の西部では栽培されなくなり、現在では南高安地域が中心産地となっています。

八尾市で栽培されたものは、特に「八尾若ごぼう」として「地域団体商標」を取得し、現在では全国でもトップクラスの生産量を誇ります。他産「矢形」の出荷方法が八尾産の特徴地の丸葉に対し、地元では束ねた形が矢に似ていることから「やーごんぼ」とも呼ばれているそうです。

●八尾若ごぼうのお問い合わせは...
八尾市経済環境部産業政策課
072-924-9864 (月~金8:45~17:15、
土・日・祝日・年末年始を除く)

●大阪産(もん)のお問い合わせは...
大阪府 環境農林水産部 流通対策室
06-6210-9605 (月~金9:00~17:00、
土・日・祝日・年末年始を除く)

PRESENT

今回は大阪府広報担当知事「もずやん」の缶バッジを抽選で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。(デザインはお選び頂けません)

※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。
(写真はイメージです)



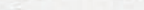
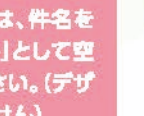
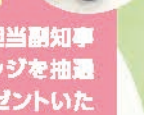
締切: 2019年5月24日(金)
cocokara@morinomiya.ac.jp

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

ちやっこ、ちやんち

「若ごぼう」が
身体にいい理由

若ごぼうは食物繊維が多く、鉄分も緑黄色野菜に次ぐほどの含有量があります。葉にはβ-カロテンやビタミンC-E、カルシウムも多く含まれ、さらに高血圧や動脈硬化への予防効果が期待されるルチンは、ダッタンソバに匹敵するほど含まれています。



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

MUSEUM

肉体を無常と知るための修行

九相とは、人の屍が土に還るまでの肉体の変化を、生前・新死・膨張など九つに分けたものです。その変貌の様子を見て観想することを九相観(九想観)といい、修行僧が悟りの妨げとなる煩悩や肉体への執着を払い、現世の肉体を不浄なもの・無常なものとするための修行とされています。「九想詩絵図」とは伝説に基づいて蘇東坡(そとうば)(1036~1101)や空海(くかい)(774~835)が歿んだ時に絵をつけたもので、本作でも九つ目の骨散ではバラバラになった白骨の様子が描かれていますが、残酷というよりは、むしろ人の世のはかなさを教えてくれます。



「九想詩絵図」
(27×1,203cm)



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:2019年5月24日(金) cocokara@morinomiyu.ac.jp



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

大阪府東成区中本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.harikyumuseum.com/

BOOK

『IQが高まる幼児の右脳ドリル』

右脳トレーニングは、子どもたちの知育から高齢者の認知症予防まで、幅広く活用されています。本書は、問題文にはひらがなが使われ、図形やイラストも多く使われているので、3歳から遊べて、親子一緒に楽しみながら右脳の持っている力を活性化し、優れた発想力を養うことができます。問題はパズルや間違い探しなど遊びながら楽しめますが、凝り固まった発想では意外と難しいかも?集中力や観察力のアップにもつながるので、ぜひ大人の方にもトライしてほしい1冊です。(著:見玉光雄/定価1,298円(税込)/128頁/東邦出版刊)



LANDMARK

平成最後のお城が、400年ぶりに尼崎に

阪神電車に乗っていると、尼崎駅の近くに突然お城ができていてビックリ。さっそく尼崎市役所に尋ねました。幕府の西国支配の拠点であった大坂城の「西の守り」として、1618年(元和4年)から数年かけて尼崎城は築城されました。当時の尼崎城は甲子園球場の約3.5倍もの敷地を誇るなど、幕府から重要視されていたと窺えますが、1873年(明治6年)の廃城令以後、取り壊されるなどして現在目に見える遺構はほとんど残っていません。それが平成の世になり、家電量販店の創業者が「創業の地に恩返しをしたい」と私財を投じて、元々お城があった位置から約300m北西に築城。2018年11月末に市に寄贈され、2019年3月にオープンします。

再建された尼崎城の内部には、VRで楽しむ尼崎城下町、剣術や火縄銃の重さの体験、城主や忍者・お姫様のなりきりなど、「見て、触って、体験して」楽しみながら尼崎城や尼崎市の歴史を学ぶことができる展示がいろいろ。また最上階の天守からは尼崎の眺望も楽しめるので、ぜひお城気分を味わってみたいと思います。

●尼崎城一般公開記念イベント開催 2019年3月29日(金)・30日(土)・31日(日)
さまざまな分野で活躍されている地域の方や「武将隊」が登場!親子で楽しめるワークショップなど、SNSで発信したくなるイベントを多数開催!
●問い合わせ先 尼崎市役所 城内まちづくり推進課 06-6409-4146(月~金9:00~17:30、祝日を除く)
※3月29日(金)以降は変更予定



尼崎城
尼崎市北城内27(阪神尼崎駅徒歩5分)
入城時間:9時~17時(ご入城は16:30まで)
月休(祝日の場合は翌火休)・12/29~1/2休
入場料:一般・学生500円、小中高生250円、
未就学児無料

morinomiya iryogakuen presents RELAXING

自宅でも簡単!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 朝倉 智仁

胸郭のストレッチで疲労回復

生まれてから一度も休まずに行われている呼吸。皆さんの呼吸は良好ですか? 私たちが生きる現代には、便利なモノがたくさんあります。しかし、その便利さの裏側で、健康に対して悪影響を与えるものも存在します。その代表例がスマートフォンです。スマホの使用中は、どうしても首が前に倒れ、背中が丸くなり、不良姿勢を招きます。背中が丸くなる猫背の姿勢が胸郭の運動を制限することになり、その結果、呼吸量が落ちてしまっているのです。

そこで今回、胸郭ストレッチをマスターし、継続することで良好な呼吸を取り戻しましょう。

胸をはって真横に倒す



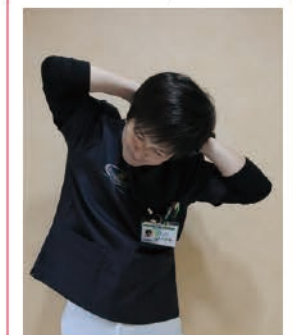
基本姿勢



胸をはり斜め上を見る



悪い例



※いずれも10秒キープで1セット。左右3セットずつ行います。
※ストレッチを行う際には、猫背にならないよう気をつけてください。普段どおりの呼吸でリラックスして行いましょう。
呼吸が深くなることで、酸素と二酸化炭素の入替えであるガス交換機能が良好に働くことになります。そうなれば身体の隅々まで酸素が行き届くことになり、疲労回復につながりますので、ぜひ取り入れてみてください。

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 弘中 昌博

「いい笑顔」のために、顔のたるみやほうれい線を改善

新年度に向けて新たな出発を迎える方も多いと思います。新たな環境で人間関係を築いていくには、初対面での「見た目の印象」が大変重要です。人に出会った時に好印象を感じてもらうには、顔の表情がとても大切。第一印象が「笑顔」だと、あなたの印象はとて良く、これからの人付き合いがとてしやすくなることでしょう。そこで今回は、そんな好印象をあたえる「素敵な笑顔」をつくるのに適したツボをご紹介します。

【耳門】

耳たぶの後ろで、あごの骨と頭の骨との間のくぼみに取ります。顔の表情筋を支配する顔面神経が出てくる場所なので、この部位を3本の指で回すように5回程、左右同時に刺激することで顔全体の表情筋の動きがスムーズになります。また、頭部の血行もよくなり、肌のくすみやくもみにも効果的です。



【攢竹】

眉毛の目頭の部分にあるツボで、親指、または人差し指の腹で、優しく上に持ち上げるように押し刺激します。左右同時に5秒同程押し、ゆっくりと離すのを5回繰り返します。上のまぶたのむくみがとれ、目がパッチリと開くことで眼力がアップします。



【頤髎】

目尻の外端から下にのぞいたライン上で、頬骨の下方向のくぼみに取ります。親指の腹で、頬骨の下方向から上に軽く持ち上げ周辺の筋肉をほぐすように5秒間、5回程、斜めに圧迫刺激を行います。頬の高さのアンバランスを整え、顔のたるみ・シワ・顔の引き締めにも効果があります。



【地倉】

口角の外側で、ほうれい線との交点に取ります。人差し指の腹で5回程ぐるぐる回す刺激をすることで、ほうれい線のシワ・たるみを改善し、口周りの乾燥による肌荒れや口角を上げる効果が期待されます。笑った時に口角の上り具合が左右で違う場合、ここをしっかりとほぐすことでバランスが整います。



◆いずれのツボも、ジワッと感じられるくらいの強さで1日数回押しましょう。

今回は「素敵な笑顔」になれる顔のツボを紹介しました。良好な人間関係を築くには、第一印象がとても大切です。自然な笑顔で接することができれば好印象を与え、新たな出会いも円滑にすすめるでしょう。ぜひ、顔ツボ刺激で朗らかな表情に!