

ここから PLUS から

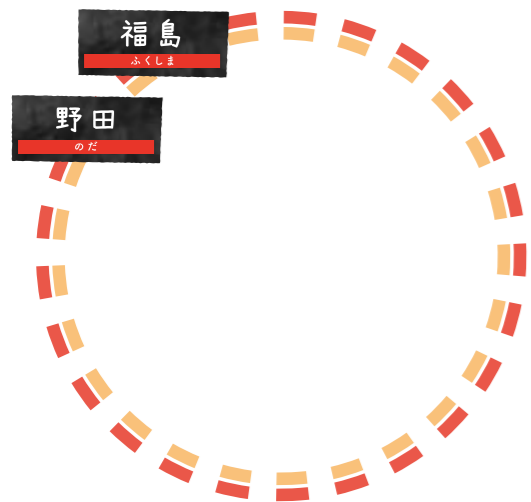


『ここから(PLUS)』は、あなたの「ココロ」と「カラダ」に元気をプラスします。

ここから は学校法人 森ノ宮医療学園の登録商標です。

福野 島田 編

シリーズ「ひとあるき、まちさんぽ」第24回



大阪産(もん)を使ったヘルシーレシピ
「大阪人こだわりのタコ焼き」
ここからに読むサプリ3
「骨は、血液をつくり、カルシウムの貯蔵庫でもあります。」
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 PLUS Vol.23 2019年6月1日発行(季刊) 企画・発行/ここから編集委員会 〒537-0022 大阪府東成区中本4-1-8 森ノ宮医療学園専門学校の内 ☎(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
毎週火曜日
夜間個別相談会
開催

6/16(日)よりAO入試がスタートします!

6/16(日)・6/23(日) 10:00~12:30(受付/9:30~)

夏の特別プログラム 9:30~12:30(受付/9:00~)

7/15(月・祝)・7/21(日)・8/4(日)・8/10(土)・8/18(日)

夜間部の普通の授業を見学してみませんか。

夜間授業見学会

いずれも18:30~19:30

実際の夜間部の授業(実技・座学)の見学会です。

クラスの雰囲気、授業の内容や夜の学校の様子などをゆっくりと体験してください。
授業見学の後、ご希望の方は個別相談やキャンパスツアーにも参加できます。

柔道整復学科

7/1(月)

【柔道整復学科】
座学:上肢疾患
~頸椎捻挫~



鍼灸学科

7/9(火)

【鍼灸学科】
座学:東洋医学概論
実技:鍼の刺入



オープンキャンパス、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

森ノ宮医療学園専門学校

■eメール

cocokara@morinomiya.ac.jp

森ノ宮医療学園 検索

〒537-0022 大阪府東成区中本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5組10名様に、映画「ミュウツーの逆襲 EVOLUTION」の試写会ペアご招待券をプレゼントします。

●2019年7月5日(金) 18:00開場/18:30開映 ●大人限定試写会(18歳以上限定)
●大阪商工会議所 2019年7月12日(金) TOHOシネマス 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:2019年6月24日(月)
cocokara@morinomiya.ac.jp



※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。

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)エクササイズの話 (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





3
新福島

かき氷
(イチゴフロマーシュ
エスプーマン)
1,000円



冷たいものが
苦手な方には
チーズケーキセット!

チーズケーキセット
(チーズオン、ドリンク付き)
900円



二人でゆっくり、つくり上げている店。

④ 国道2号線の南側、なにわ筋の東側にある、隠れ家の言葉がびったりの**ごはんcafe KU-KAI**。伊藤広樹さんと松原久美子さんが共同で経営する、ほっこりやさしいカフェです。「オープンは2018年5月。古民家を借り、二人で絵を描いて、知り合いの業者に施工してもらいました」と、元・不動産屋勤務の伊藤さん。料理は実家の和食店で修業した松原さんの担当。当初はランチ店でしたが、ある時提供した海老餃子が大好評で、やがて餃子中心のメニュー構成に。あまりの評判から、今では夜は餃子バルとしても人気です。「餃子はミンチを使わず豚バラ肉を手切りで刻んで。他にもたくさん種類があるので、ぜひ食べ比べてみてください」とのこと。また二人の笑顔に会いたくまりました。

④ **ごはんcafe KU-KAI** (クーカイ)
大阪市福島区福島1-6-28 TEL.06-6451-5514
火~金11:30~16:00 (L.O.15:30) / 18:00~23:00 (L.O.22:30)
土18:00~23:00 (L.O.22:30) / 日12:00~16:00 (L.O.15:30) 月・祝休



餃子は蓮根や青じょう、
海老など6〜7種類から
選べます!

夜にはドリンクと
餃子のおトクなセットが
あります!



ライスはターメリックと
赤鶏の手切り元の
ビリヤニのあいじ!

中華風麻婆豆腐
キーマカレーと
オリジナルカレーの
あいがいけ1,100円

(CPA (チーズプロフェッショナル
アンシエーション) の資格を持つ
佐藤亜乙依さん
オススメチーズも!

ここ3から

ゴーラー*推薦、他所にはないかき氷。

③ JR新福島駅周辺は、古民家をリノベーションした店舗が続々オープンしている食の激戦区。その中で、夏場ともなれば行列が絶えない人気店、それが**cafe twelve**です。「元々、かき氷カフェとして2017年4月に誕生。その5ヵ月後に私がオーナーになりました」と上田義人さん。ご自身の店になってから、それまでのメニューやレシピを徐々に改め、今のスタイルになっていきました。「うちのかき氷は、氷のたて方、シロップやソースの打ち方が他所とはまったく違うとゴーラーさんが褒めてくださるんです」と笑う上田さん。人に喜ばれる仕事がしたいと、独立して始めたこの店。「見て、食べて、全てに感動してもらえる店にしていきたいです」と熱く語ってくれました。*ゴーラーとは、かき氷をたくさん食べる人のこと

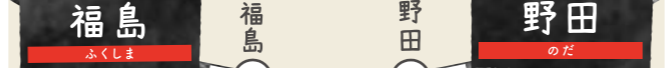
③ **cafe twelve** (カフェ トゥエルブ)
大阪市福島区福島2-3-12 TEL.06-6136-3670
12:00~20:00 (L.O.19:30) 月休

クーカイ餃子プレートランチ
(サラダ・小鉢・味噌汁・デザート付き) 900円、
ドリンク付き1,000円

ワインバー、なのに創作カレーも。

⑤ JR福島駅周辺で有名なタケウチグループの3号店として2015年4月にオープンした**PARADISO DEL VINO TAKEUCHI**。上村諒介さんは、有名イタリア店を経て、竹内オーナーから声をかけられてグループの店舗に入店。このワインバーがオープンする際に店長を任せられました。「路地裏の2階にあるので、なかなかお客さんに見つけてもらえない」と始めた創作カレーは、今では目玉のひとつ。「元々、カレーが好きで、麻婆豆腐が好きで、それを合体させたらもっとおいしいと思って」というオリジナルカレーをベースに、日替りで様々なカレーを楽しむことができます。「夜はワインに合う料理が豊富なので、そちらもぜひ!」とのことなので、今回はゆっくりマリアージュを楽しみたいです。

⑤ **PARADISO DEL VINO TAKEUCHI**
(パラディーソ デル ヴィノ タケウチ)
大阪市福島区福島5-6-6 2F TEL.06-6452-1227
火~金12:00~14:00 (L.O.) / 17:00~23:00 (L.O.)
土・日17:00~23:00 (L.O.) 月休



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、大阪の食を支える施設や、人気地区で新しい人生を迎えた方に会いました。

食の大切さと、
人生の転機を知りました。

ひとあるき、まちさんぽ 24 野田〜福島編



*文章中の価格は、特に表示のある

食の安全と安定した供給を守るために。

① JR大阪環状線野田駅では、電車が発車する際に「一週間」という曲が流れます。それは、歌い出しが「日曜日は市場へ出かけ…」だから。ということで、野田駅から南へ約10分、大阪市民の台所**大阪市中央卸売市場 本場**を特別に見学させていただきました。

大阪市中央卸売市場 本場は、食の安心・安全と生鮮食料品の安定供給を目的として、1931年に現在の福島区野田の地に開設されました。市場長の田端尚伸さんによると、大阪市には東住吉区に東部市場、住之江区に食肉の南港市場がありますが、この本場が最大規模を誇り、その広さはなんと甲子園球場の4.5個分とのこと。その広大なスペースの中で、朝4時のマグロのセリから始まり、鮮魚、野菜、そして果物のセリが、基本的に水・日曜日を除く月・火・木・金・土曜日に行われ、連日仲卸業者を中心に多くの方が参加しています。

職員の中本朋子さん(右)と長谷川佐武郎さん(左)によると、「場内はターレットという専用の運搬車や荷物を積んだトラックなどがひっきりなしに行き交うので、個人で見学に来場されるととても危険です。ご見学を希望の方は、ぜひ大阪市中央卸売市場本場市場協会の市場見学をご利用ください」とのこと。ぜひ予約して出かけてください。

市場見学ご希望の方はこちら
果物のセリ場見学や仲卸店舗の
仕入れ体験を無料で!
少人数でもOK!(要予約)
●見学日:月~土 ※祝日・臨時休場日を除く
●時間:8時45分~(約2時間程度)
(一社)大阪市中央卸売市場本場市場協会
TEL.06-6469-7850 平日9:00~17:00/土9:00~14:00

1
野田



①大阪市中央卸売市場 本場
大阪市福島区野田1-1-86 TEL.06-6469-7955



協会 中 康行さん

2
野田
(玉川)

夢は続けていくことが大切です。

② 大阪メトロ玉川駅からほど近い住宅街に、外観のとてもおしゃれな店舗を発見しました。**DAH'S CAFFE'**のオーナー・近藤良樹さんは、元々音楽関係の会社に勤めていたサラリーマン。当時打ち合わせで飲むコーヒーがとても苦手だったのに、スペシャルティコーヒーと出会うことでその美味しさに目覚め、コーヒーマイスターの資格を取得。なんと自家焙煎から販売、提供までできる店舗兼自宅を建て、2008年にオープンしました。「9種類の豆と7種類のオリジナルブレンドを用意していますが、ご自分で選んだ豆でブレンドすることもできますよ」とのことなので、次はマイブレンドをお願いしてみようと思いました。



② **DAH'S CAFFE'** (ダース カフェ)
大阪市福島区野田3-2-16 TEL.06-6461-6466
11:00~19:00 (カフェ終了) / 19:30閉店 不定休



自家焙煎スペシャルティコーヒー
(Regular, 125ml) 400円

かつては
市場へのルートも!

野田駅のホームから外回り線のさらに外側を見ると、線路脇にアスファルトの通路が高架から地上へとつながっているのが見えます。これはかつて大阪市中央卸売市場と野田駅を結ぶ貨物線、通称「大阪市場線」が走っていた名残。市場と共に発展した貨物線でしたが、トラック輸送にシフトし、1984年に廃線となりました。



情報提供: JR西日本

ものを除き、消費税込み価格です。

ここ3から

骨は、血液をつくり、 カルシウムの貯蔵庫でもあります。

以前「ロコモ」についてご説明しましたが、覚えていらっしゃいますか?(Vol.17) 正確には「ロコモティブシンドローム」といい、骨や関節、筋肉の障害により運動機能が衰え、「要介護」のリスクが高まる状態のことを言います。なかでも、骨の衰えはカラダの支えを失ってしまうことから、寝たきりの大きな原因となります。ですから健康を維持するためにも、骨の健康を維持する必要があります。

ところで骨はカラダの支えとなる以外にも、大切な役割も持っていることをご存知ですか? そのひとつは、血液をつくることです。骨の内部には、骨髄とよばれる組織があります。血液の細胞には赤血球、白血球、血小板などがありますが、これらの元になる細胞は、全て骨髄の中にあるのです。ですから骨髄の機能が損なわれると、酸素が行きわたらなかつたり、白血球が減ることで免疫機能が衰えたりします。そう考えると“骨の髄まで・・・”という言葉は恐ろしい言葉ですね。

もうひとつの骨の役割は、カルシウムやリンなどのミネラルを貯蔵しておくことです。カルシウムは筋や神経がうまく動くためや血液凝固のために、またリンは細胞膜の構造やエネルギーの元であるATP(アデノシン三リン酸)の原料として必要なミネラルです。これらの90%以上は骨に蓄えられています。もし筋肉や血液中のカルシウムが不足したら、どうなるでしょう。じつはこの時カラダはホルモンを使って、骨からカルシウムを取り出し、足りないところに補充していきます。でもその結果、骨自身は弱くなってしまう。つまり骨は自分を犠牲にしてカラダの健康を保とうとするのです。したがって普段からカルシウムをしっかり摂って、骨の健康を保っておく必要があります。ちなみに骨の健康を維持する基本は、食事と運動。よく食べ、よく動きましょう!

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
森ノ宮医療学園専門学校 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



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 夏の冷えから身体をまもるAromaと栄養

【講座内容】 夏になると体調を崩しがち...その症状、「冷え」が原因かもしれません。エアコンの効いた場所と猛暑の外との出入り、自律神経が対応できず混乱し始めます。そして全身に様々な症状が起こってくるのです。今回の講座では、身体を温め自律神経を整える作用のあるアロマと栄養について学びます。冷えを改善し辛い症状から身体を守りましょう。

【実 技】 身体とところを温める「バスソルト&トリートメントオイル」作り
※作成したクラフトはお持ち帰り頂けます。

【開講日時】 2019年7月26日(金)19:00~20:30、7月27日(土)15:00~16:30
【講座はすべて1回完結】

【講 師】 森 美侑紀 **【定 員】** 各回先着30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。
■電話 0120-98-1192 ■eメール cocokara@morinomiya.ac.jp
●男性の受講も歓迎です。



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
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



暑い季節に体調を崩す原因となる“冷房病”。“冷えは万病のもと”と言われ、免疫力や自然治癒力の低下にも繋がります。血行を良くし、身体を温める作用のある精油を用いて、冷えない身体をつくりましょう。お腹のトリートメントが効果的です。



☆おすすめの精油はこちら☆

・ジンジャー ・ブラックペッパー ・マージョラム
・ジュニパー ・オレンジ

上記の精油から2~3種類選び、入浴やトリートメントなどの方法で使用してください。

- ◎アロマバス:天然塩大さじ2杯に合計5滴の精油を混ぜ、お風呂に入れます。良くかき混ぜて入浴しましょう。
- ◎トリートメント:植物油20mlに合計8滴の精油を混ぜ、お腹のトリートメントをしましょう。

※植物油はトリートメント用に販売されているオイルをご使用ください。
※病期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 改訂増補版』(森ノ宮医療学園出版部刊)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8月30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)」とコラボしたレンピをご紹介します。



大阪産(もん)とコラボ
大阪産の魚介を使ったヘルシーレシピ

吸盤のプチッとした食感も好き!

大阪人こだわりのタコ焼き

具材はマダコのみ。昆布と多めの鰹節の出汁がほんわか香る、大阪人こだわりの味です。

材料(2人分)

・ゆでマダコ 150g ・卵 1個
・酒 小さじ1
・薄力粉 150g

[A] ・昆布 5g
・鰹節 10g

・熱湯 600ml強
・薄口しょうゆ 小さじ1
・油・タコ焼き用ソース・青のり・鰹節・塩 適量

作り方

- 1 耐熱容器に[A]を入れ、熱湯を注ぎ、蓋をして15分置く。
- 2 マダコは吸盤の部分が、1片に1個必ず入るよう、25等分に切り分け、酒を絡める。
- 3 ①の耐熱容器の中身をザルでこす。合わせだし600mlができあがる(600mlに満たない場合は、水を加えて調整する)。
- 4 ポウルに卵を割り入れ、だし、薄口しょうゆを注ぐ。均一に混ぜ合わせ、薄力粉を3回に分けて加え、その都度しっかり混ぜる。(10分~1晩寝かせると、ダマが消えて、なめらかな生地になる)

- 5 タコ焼き器を温め、油をひき、生地を穴にあふれるくらいに流し込み、マダコを入れる。生地が白くなってきたら、竹串で穴の周囲を区切り、穴からはみ出た生地を入れ込みながら、ひっくり返す。
- 6 形を整えながら、全体に焼き色をつける。焼き上がった器によそい、タコ焼き用ソースと青のりと鰹節、または塩をかけていただきます。

レシピ提供: なにわの料理教室 健彰青果 大畑ちづる先生

大阪先生の料理教室はこちら
<http://kensai-seika.com/>



今回の素材をご提供いただいた

マダコの産地、阪南市に行ってきました!

大阪湾は、「魚庭(なにな)の海」と呼ばれるほどエサとなるエビやカニが多く、また潮の流が穏やかなことから、身が柔らかく風味の良いマダコが育ちます。特に、泉州沖で漁獲されたものは「泉だこ」の名称で、



「泉だこ」(大阪府漁連)

2010年に特許庁の地域団体商標に登録し、販売されています。

関西では、「稲の根がタコの足のよう」に四方八方に根付きますように「また「稲穂がタコの吸盤のよう」に立派に実りますように」などの願いから半夏生(夏至から11日目頃)にタコを食べる風習があり、また大阪では、お食い初めのときに子どもにタコを食べさせたり、岸和田市に「蛸地蔵」の伝説があったりと、

タコは人々の暮らしになじみ深い食材でした。

大阪でタコを食べる歴史は古く、実は弥生時代の複数の遺跡からタコツボとよく似たものが出土しています。現在ではタコツボ漁に加えて、タコカゴや底びき網などで漁獲して、大阪をはじめ関西一円から全国に向けて出荷しているとのことでした。



「タコカゴ」の中にエサを入れて翌日引き上げます

●泉だこのお問い合わせは...
大阪府漁業協同組合連合会
072-422-4763 (月~金9:00~17:00、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・夏期休暇・年末年始を除く)

PRESENT

今回は「大阪産(もん)クリアファイル」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: 2019年8月30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

MUSEUM

子どもの「疳の虫」を抑える道具いろいろ



問診のおぼつかない子どもの病を見立てるには特別の技量が要求されるため、小児科は独立した一分科とみなされてきました。乳幼児の死亡率が高かった江戸時代、命を奪う天然痘や失明の恐れのある麻疹などの大病だけでなく、虚弱体質からくる疳(いわゆる疳の虫)の諸症も親の手を焼かせました。大坂(今の大阪府)では、小児の養生に灸灸だけでなく、鍼灸も盛んに行われ、その伝統は独特の医療文化を形成して今なお続いています。

小児鍼は、皮膚刺激で疳の虫を治療する方法です。多くの鍼灸師が独自に考案した、様々な様式の道具が伝わっています。

はりきゅうミュージアム

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.harikyumuseum.com/

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:2019年8月30日(金) cocokara@morinomiya.ac.jp

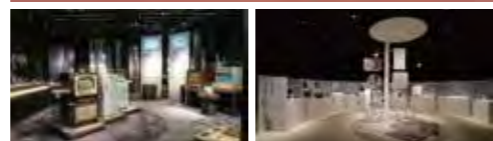


MUSEUM

松下幸之助さんの思いに出会える場所

京阪電車西三荘駅からほど近く、広大な敷地にあるパナソニック株式会社。その線路沿いにある「パナソニックミュージアム」は、創業100周年を機に、2018年に開館しました。まず正面では、「経営の神さま」と呼ばれた松下幸之助さんの銅像がお出迎え。案内していただいた副館長の川原陽子さんによると、このミュージアムは「松下幸之助歴史館」「ものづくりイズム館」そして安藤忠雄氏設計による「さくら広場」などから構成されています。

特に歴史館の建物は、1933年竣工の第三次本店があったその場所に、当時の趣を忠実に再現した建物を新築復元したそうで、中に入ると松下幸之助さんの94年の生涯を「道」としてたどり、その経営観や人生観を、氏が残した数々の「言葉」などで学ぶことができます。私たちが日々働く中で普通にあるものと思っている「中期経営計画」や「週休2日制」なども、実は当時の松下電器産業が先駆けだったと知って、改めてその偉大さを感じるひとときでした。



提供:パナソニック株式会社

パナソニックミュージアム

門真市大字門真1006番地(京阪電車/西三荘駅徒歩2分)
TEL:06-6906-0106
【開館時間】9時~17時(開館時間は変更になる場合があります)
【休館日】日・年末年始 【入館料】無料

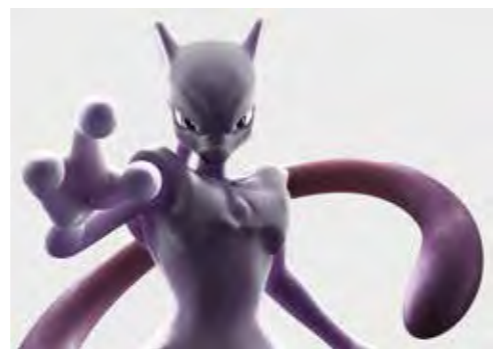
MOVIE

ミュウツーの逆襲 EVOLUTION

20世紀に感動を呼んだあの名作が、この夏フル3DCGで還ってきます!

アニメやゲームなどで子どもはもちろん大人にまでファンの多い「ポケットモンスター」。中でも劇場版アニメ第1作として1998年に公開された「ミュウツーの逆襲」は、今でも多くのファンに愛されています。不朽の名作ともいわれるこの作品が、最新技術を駆使したフル3DCG映像でこの夏甦ります! 夏休みに、家族みんなで観に行きたいと思えます。

●原案:田尻智 ●監督:湯山邦彦・榊原幹典 ●脚本:首藤剛志
●声の出演:松本梨香・大谷育江・犬山イヌコ [特別出演]市村正親・小林幸子・山寺宏一 ほか
●2019年7月12日(金) TOHOシネマズ梅田ほか 全国東宝系劇場にて公開



©Nintendo・Creatures・GAME FREAK・TV Tokyo・ShoPro・JR Kikaku
©Pokémon ©2019 ビカチュウプロジェクト

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

太もも、腰の筋力アップで正しい姿勢キープ

梅雨、そして梅雨が明けると厳しい夏がやってきます。春や秋の気候ではウォーキングを楽しんでいた方も、雨や猛暑となると外に出ることが億劫になりますよね。そんな時でも、室内で簡単に足腰を鍛えることのできるエクササイズをご紹介します。

股関節と太ももの内側の筋肉を意識し、正しく行うことで普段あまり使わない筋肉をじんわり鍛えることができます。テレビを見ながら、音楽を聴きながらなど、「ながらエクササイズ」を楽しんでみてください。

- 1 足を肩幅より大きく広げ、足の指の方向もできるだけ外側に向けてまっすぐ立ちます。
注意:個人差がありますので、足の指の方向は、膝に負担がかからない程度で。無理に広げないようにしてください。
- 2 背骨をまっすぐに保ったまま、ゆっくりと膝をまげながら腰を落とします。このとき、膝が内側に入り込まないように注意しましょう。
- 3 この上下運動をゆっくりと5回くらいを2セット行いましょう。
- 4 慣れてくれば10回1~2セットでも構いません。



★この「ながらエクササイズ」を1日に数回行うことで、強い足腰をつくりましょう!

【悪い例】
猫背になったり、膝が内側に入らないよう注意しましょう。



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

寝付きの鍵を握るのは

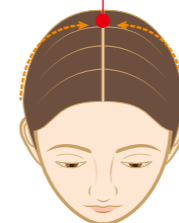
向日葵が背を伸ばすこの頃。日が長く開放的な季節ですが、日本の夏は高温多湿で非常に寝苦しい時期でもあります。睡眠不足が続くと疲労が蓄積し、日に日に体力が奪われ、夏バテや熱中症を引きおこしやすくなります。人間の体温は午後3時頃が一番高く、午後10時頃から大きく下がり、早朝4時頃に最も低くなります。そして体温が低下する時に強い眠気を感じるそうです。

つまり、寝付きの鍵を握るのは「寝る前に体温を下げること」。オススメは、寝る前に38度くらいのお風呂に20分程度つかること。入浴することで一旦体温が上がリ、徐々に下がることで入眠しやすい身体の状態になります。入浴がむずかしい方は、手足だけでもシャワーでいつもよりしっかり温めてみてください。それに加えて、今回は眠りにつきやすくなるツボをご紹介します。

ひやくえ
【百会】

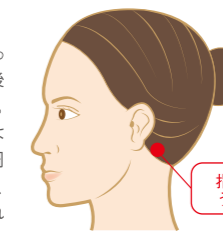
両耳を結ぶ線の頭頂部中央

左右の耳の一番高いところを結ぶ線の中点。両方の中指を頭頂部に重ねて下に向けて押します。自律神経を整え、精神的不安を和らげるといわれます。



かんこつ
【完骨】

耳たぶの後ろの出っ張った骨の膨らみの下端、後ろ側のくぼみに取ります。親指で頭を押し上げるように押します。首や肩周辺の血行不良を改善し、頭がスッキリするといわれます。



しつみん
【失眠】

踵の中央。親指が棒状のもので、垂直に押し戻す。失った眠りを取り戻すツボです。鍼灸師はここにお灸をすえて、しっかり温めます。



★いずれのツボも痛気持ちいいと感じる程度の強さでゆっくりと、深呼吸しながら行うとより効果的です。