

ココから PLUS から



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

ココから は学校法人 森ノ宮医療学園の登録商標です。

大阪 天満 編

シリーズ「ひとあるき、まちさんぽ」第25回



大阪環状線改造プロジェクト

大阪産(もん)を使ったヘルシーレシピ
「ハモと玉ネギの落とし」

ココからだに読むサプリ3
「関節の健康」

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

ココから PLUS Vol.24 2019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

9/8(日)・9/16(月・祝)・9/29(日)・
10/20(日)・11/3(日・祝)
10:00~12:30(受付/9:30~)

★毎週火曜日★
夜間個別相談会
開催

11/2(土) 受付12:00~13:00
文化祭&個別相談会

当日は文化祭を開催中。個別相談やキャンパスツアーの後、
文化祭のさまざまなイベントへご参加いただけます。
模擬店で使えるチケットもプレゼント!



<昨年の文化祭の様子>

11/24(日) 学校説明会 10:00~11:30
(受付/9:30~)

体験よりも説明をしっかりと聞きたい方にオススメです。
学校紹介や入試・学費説明、各学科説明、キャンパスツアー、個別相談を実施します。*実技体験や模擬講義の実施はありません。

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 ■eメール cocokara@morinomiya.ac.jp
森ノ宮医療学園専門学校 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「ココから(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「たご焼道楽 わなか」提供の「ミックス粉(400g)」、または「そのまんまたご焼煎(1箱)」をそれぞれ5名様、合計10名様にプレゼントします。
★プレゼントの応募は、こちらから。→
メールの件名を「わなかプレゼント」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11月29日(金)
cocokara@morinomiya.ac.jp



- Q1:「ココから(PLUS)」をどこで入手されましたか?
A1:(1)JR大阪環状線の各駅(駅名:) (2)近鉄鶴橋駅 (3)近鉄生駒駅 (4)大阪城天守閣 (5)鍼灸院・整骨院 (6)飲食店など (7)さんぷらわあ (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)大阪産(もん)を使ったヘルシーレシピ (23)ココからだに読むサプリ (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(1)を選んだ方は駅名もお書きください。

※アンケートは、今後「ココから(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。

「ココから(PLUS)」のバックナンバーをPDFでご覧いただけます



ランチカレー(メイン乗せ)
2,000円前後



4
天満

料理好きが作る、ここにしかないカレー。

④ JR天満駅を北口に降り、天満市場を抜けてさらに北の路地へ。フレンチの看板が出ているのにカレーの香りが…。**スパイス料理イデマツ**は、スパイスカレー激戦区の大阪にあって、まさに知る人ぞ知る店です。オーナーシェフの出口泰正さんは、れっきとしたフレンチの料理人。なのに、スパイス料理に興味があり過ぎて、自分が食べておいしいと思える、ここでしか食べられないカレーを提供しています。「インドやスリランカのカレーとアプローチが違うので、ホールスパイスもあまり使いません。その上に、西洋料理の技法を生かしたメインをハーフポーションで乗せます。カレーとメインで2,000円近くしますが、贅沢なランチのカレーとしてお楽しみください」食べてみると、まさに納得の味わいでした。

夜は「プラスリープティボー」という名のフランス料理店です!



④スパイス料理イデマツ

大阪市北区池田町10-10-105
TEL.090-2100-8392
月水木11:30~14:00(L.O.)
火・金・土・日・祝休
※メニュー内容や営業時間はSNSでご確認ください



香住漁港から、新鮮な魚介を直送!

⑤ 天神橋筋5丁目の商店街からすぐ東側、おっきなカニの看板が目飛び込んできました。**カニとサカナの場 Casava**は、文字通り新鮮なカニと魚介がたくさん揃っている店です。オーナーの北村晃一さんは、カニや水産加工品を扱う有限会社北由商店の5代目。本店では座敷でゆっくりカニをいただきますが、もっと気軽に手軽に味わってほしいと、関西初のカニ立ち飲みを始めました。「最初は魚屋だったんですが、天満という場所柄、やっぱり立ち飲みをやりたくて」と北村さん。ビルのオーナーを説得して、念願の立ち飲みをスタートしました。自慢のカニは焼きガニで、また自家製の干物やへしこ、小鉢なども充実しているので、香住の地酒と合わせてみたくなりました。



5
天満

炭焼きズワイガニ(片身)
2,000円

⑤カニとサカナの場 Casava(カサバ)

大阪市北区天神橋5-2-9 TEL.06-6135-1165
15:00~21:30 火休



▼カサバ盛り
(カニ身・マスコカニミソとびこ)
850円

たこ焼4個と生ビール(中)のお得なセットもあります(600円)!

6
天満



たこ焼(8個入り)
500円



そのままでもおいしい、飽きのこない大阪名物。

⑥ 日本一長い天神橋筋商店街の途中で、威勢のいい声が。**たこ焼道楽 わなか 天四**店はイトインスペースがあり、地元の方はもちろん国内外の観光客でもにぎわっています。「うちのたこ焼は、まずネギを焼いて油に香りをつけます。そしてダシを粉砕して混ぜた生地を入れ強火で一気に焼き上げるので、文字通り外はカリッと中はとろける食感が楽しめます」と広報担当の和申さん。「特製ソースや釜炊き塩がオススメですが、そのままでもおいしいので、ぜひ試してみてください」とお勧めされたので、アツアツを頬張ると、たこの旨みと塩生姜の風味が絶妙! たこ焼ジャンボリーというイベントを開催するなど「これからは大阪代表としていろいろなことを発信していきたいですね」と意欲的に話していました。

⑥たこ焼道楽 わなか 天四
大阪市北区天神橋4-7-21 TEL.06-6881-0353
11:00~21:30 無休

天満 てんま 天満 大阪 おおさか

人が歩く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、最近話題の新エリアと昔から賑わう街で、さまざまな魅力を見つけました。

魅力にあふれていました。

ひとあるき、まちさんぽ 25 大阪〜天満編

大阪環状線こぼればなし

足元に続いている遊び心の仕掛け

JR大阪駅中央改札前のコンコースの床は、一見模様のようなのですが、実は幅約7m×長さ約80mの巨大迷路になっています。1991年に当時の設計担当者が映画「インディ・ジョーンズ」からヒントを得て遊び心で作りました。人の往来が多い場所ですので、早朝など比較的人通りの少ない時間帯にぜひお楽しみください。



情報提供: JR西日本



※文章中の価格は、特に表示のある

市民が集う、憩いの空間がある街づくり。

① JR大阪駅北口から北西を見ると、ひと際異彩を放つ巨大なビルが見えています。今ではSNSの影響で外国人観光客にも人気の**梅田スカイビル**を訪ねました。まずスタッフの宮本さんに、地上173mにある**空中庭園展望台**を案内いただきました。ビル自体は、建築家・原広司さんの設計によるもので、1993年に竣工。ビルだけかと思っていたら、敷地内のホテルや自然豊かな里山なども含めて、**新梅田シティ**として人の温かみを感じられる街づくりを目指して造られたとのこと。他にも、昭和の風情を再現した食堂街**滝見小路**や**絹谷幸二 天空美術館**、建築家・安藤忠雄さんの発案による**希望の壁**など見どころ満載。七夕やクリスマスなどのイベントも開催されているので、季節ごとに訪れてみたい場所になりました。

①梅田スカイビル 空中庭園展望台
営業時間:9:30~22:30(最終入場22:00)※特別営業日あり
料金:大人1,500円(障がい者750円)/4歳~小学生700円(障がい者350円)
大阪市北区大淀中1-1-88 TEL.06-6440-3855
※他の施設については、お電話でお問い合わせください。



▲りんごのパイ
600円

▶丸ごと焼きりんご
800円

②elicafe(エリカフェ)
大阪市北区大淀南1-3-18 TEL.06-7493-3019
11:00~21:00(L.O.20:30)、
木曜日は11:00~18:30(L.O.18:00) 火休

「地域とひとを醸す」をコンセプトに。

③ 梅田スカイビルからもう少し福島方面へ。ウディで雰囲気のある店構えなのに「味噌ラーメン」の文字が気になって、思わず扉を開きました。**みつか坊主 釀**は、2013年8月に誕生した、味噌ラーメンと地酒やクラフトビールが楽しめる店。本店は大阪空港近くの蛸池にあり、こちらは2号店。「北摂のものを広く発信したいので、お酒は秋鹿酒造、ビールは箕面ビールに限定しています。ただ販売するだけではなく、仕込みなどの手伝いにもスタッフが行くんですよ」と店長の横山拓哉さん。「最近特に力を注いでいるのがビーガンラーメン。動物性のものが食べられない方に、ぜひうちの味噌ラーメンを食べていただきたいですね」と熱く語ってくれました。

3
大阪



スープを作り置きしていないので、少しお時間をいただきます。

赤味噌ラーメン
STOUT煮たまご入り
1,050円

③みつか坊主 釀(かもし)
大阪市北区大淀南1-2-16
TEL.06-6442-1005
【平日・土】11:30~14:30(L.O.)/
18:30~23:00(L.O.)
【日・祝】11:30~14:30(L.O.)/
17:30~22:00(L.O.)
※いずれも売り切れ次第終了 月休

1
大阪

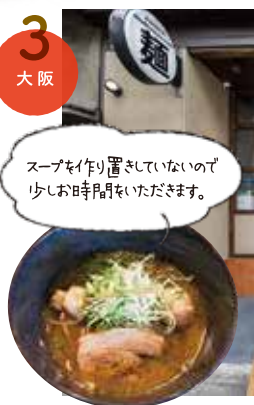
インフォメーションでは、ビルがでるまでを紹介しています!



展望台からは大阪市内のシラマが楽しめます!

小さい頃からのりんご好きが高じて。

② 梅田スカイビルのすぐ隣、店先のりんごや看板に誘われて、可愛いカフェに入りました。**elicafe**は、大阪市内では珍しい、りんごをフィーチャーしたカフェ。1階のカウンターでオーダーして2階に上がると、さらに可愛いスペースが広がっています。オーナーの松本永理佳さんによると、2014年10月のオープン当初は普通のカフェだったのが、メニューのひとつだった丸ごと焼きりんごが好評で、それならりんごに特化しました。それからは、全国のりんご農家さんを訪ねたり、シードルアンバサダーの資格を取ったりとますますりんご愛が深まり、今では場所柄もあって全国からお客さまが訪ねてきます。「今はカフェメニューが中心ですが、今後はりんごバルもやってみたいですね」と微笑まれました。



ビーガン野菜
1,200円

関節の健康

フレイル(身体がストレスに弱くなっている状態)についてはこれまでもお話ししてきたかと思いますが、いつまでも元気で自分でできることを自分でやるためには、運動機能をしっかりと保つことが大切です。ところが年齢を重ねるにつれて体力や筋力の衰えを感じるようになると、動くのが億劫になってきます。

そうすると関節を動かす範囲が狭くなってしまい、しだいに関節が固まったように動かなくなります。これを「関節拘縮」といい、筋肉が硬くなるだけでなく、関節を護っている「関節包」と呼ばれる袋のような組織もとても硬くなり、関節の動きを邪魔するようになります。

関節包の内側には円滑な関節の動きを生み出すための滑液をつくる滑膜と呼ばれる組織があります。滑膜は薄く柔軟な組織でさまざまな関節の動きに対応していますが、何ら

かの原因で関節を動かさなくなると、関節包の循環が悪くなることで線維化と呼ばれる変化が起こります。その結果、関節包の柔軟性は失われてしまいます。いったんこうなるとリハビリをかなり頑張らないと関節の動きは取り戻せません。ですからこうならないためには、関節を十分に動かして関節包の健康を保っておく必要があります。1日に数回程度からでもかまいませんので、時間をきめて毎日関節を動かすことを心がけましょう。頭も関節も柔軟に保ちたいものです。

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 「肩こり首こり」アロマケア&ストレッチ

【講座内容】現代人が抱える症状のなかで最も多い「肩こり首こり」。痛い部分を押し揉んだりしていませんか?緊張した筋肉に刺激を加えることで、さらに痛みが悪化する場合があります。今回の講座では、筋肉を温めて血流を促すアロマを使ったトリートメントと、肩回りの「らくらく簡単ストレッチ」を体験していただきます。

※肘上まで出せる服装でご参加ください。
(首元があいており、鎖骨が見える服装が理想的です。)

【開講日時】2020年3月6日(金)19:00~20:30、3月7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) 【場所】森ノ宮医療学園専門学校

●お電話またはeメールにてお気軽にお申込みください。
■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 保健医療学研究所 教授
森ノ宮医療学園専門学校 柔道整復学科 教員
元・大阪エヴェッサ メディカルアロマトレーナー
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



残暑はまだまだ厳しいですが、空の色や風の香りに秋の気配を感じるようになりました。お洗濯もすっきり乾き、気持ちのいい季節ですね。秋空の下、柔軟剤の代わりにアロマで洗濯を仕上げてみませんか?自然の植物の香りとともに季節の移ろいを楽しみましょう。

洗濯をするときに

洗濯洗剤を入れて洗濯をします。その際、洗濯機の柔軟剤ポケットに、柔軟剤の代わりに水道水を少量とラベンダー精油3滴を入れます。その後はいつものように洗濯機を回しましょう。

- ★ラベンダー精油の除菌・消臭作用とともに、優しいラベンダーの香りで仕上がりが爽やか。
- ★抗菌作用のある精油であればお好みの精油を使用しても構いませんが、色付きの精油は使用を控えましょう。

※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11月29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。



大阪産(もん)とコラボ



の魚介を使ったヘルシーレシピ

梅干しは、すっぱいものを使うのがオススメ。

ハモと玉ネギの落とし

ハモの茹で汁で、玉ネギを茹でて、「ハモ鍋」風に仕立てた「落とし(湯引き)」です。

材料(4人分)

- ・ハモ(生・骨切り済み) 150g(1尾分)
- ・梅干し(正味) 20g(大1個分)
- ・青ジソ 5枚
- ・ミョウガ 3個
- ・玉ネギ 150g(1/2個)

作り方

- ①ハモは一口大に切る。梅干しはタネを取って、包丁で果肉をたたいてペースト状に。青ジソ、ミョウガは千切りにし、ミョウガは【A】で和える。玉ネギは縦に薄切りにする。
- ②鍋にたっぷりの湯を沸かし、ハモを3切れずつ、10秒茹でては網じゃくしで取り出す。続けて玉ネギを2分茹でて取り出す。それぞれキッチンペーパーで水気をしっかり拭き取る。

- 【A】・酢 大さじ1
・砂糖 小さじ1
・塩 小さじ1/4

- 【B】・薄口しょうゆ・みりん 各大さじ1

- ③器にハモ、玉ネギ、①のミョウガを汁ごと、青ジソの順に盛る。ハモにたたいた梅を散らし、玉ネギに【B】をかけて、できあがり。野菜とハモと一緒に握んでいただく。

レシピ提供: なにわの料理教室 osakafoodstyle 大畑ちづる先生

大畑先生の料理教室はこちら
<https://www.osakafoodstyle.com/>



ちょっと、もの知り

「ハモ」が身体にいい理由

ハモの身にはたんぱく質が多く含まれているので、夏バテや疲労の回復に効果的と言われています。また、骨切りして骨ごと頂くのでカルシウムも豊富。さらに皮などのヌルヌルした部分にはコンドロイチンを多く含んでいるので、女性の美容にもオススメです。



今回の素材をご提供いただいた

ハモの産地、阪南市下荘漁港に行ってきました!



漁船が集まる下荘漁港

関西では「麦藁蛸に祭り鱧」という言葉があるように、ハモは天神祭の頃に旬を迎えると言われていたのですが、秋以降は脂ものつてさらにおいしくなります。そのハモがさかんに水揚げされて

いる阪南市の下荘漁港へ、今回は特別に、いつも素敵なレシピをご提供頂いている、なにわの料理研究家・大畑ちづる先生と行ってきました。

地元の漁師さんにうかがうと、ハモは大阪湾や瀬戸内海には春から夏にかけて紀伊水道から来遊しますが、最近では温暖化



鋭い歯を持っているハモ

の影響からか漁獲が急増しているそう。名の由来は、タコやエビなどに噛み付いて捕食する、「咬む(はむ)」からきていますが、実際に活きのいいハモの鋭い歯に噛み付かれそうな気がして、おっかなびっくり見ていました。

しかし、大畑先生は、さすが料理研究家らしく、丸々と太った新鮮なハモをご覧になっては、次々と料理のアイデアが浮かんだようで、熱心に漁師さんに取材されていました。

最後に、一緒に記念写真を撮影して港を後にしましたが、お忙しい中、貴重なお時間を頂戴し、本当にありがとうございました。



左から2人目が大畑先生

●ハモのお問い合わせ先...
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)のお問い合わせ先...
大阪府 環境農林水産部 流通対策室
06-6210-9605 (月~金9:00~18:00、土・日・祝日・夏期休暇・年末年始を除く)

大阪の「いいもん」が一堂に!

「大阪産(もん)大集合」開催!

大阪産(もん)と大阪産(もん)名品の魅力を、存分に見て、知って、味わうことができるイベント。今回は初めて、百貨店の食料品フロアで開催!

- 2019年10月2日(水)~8日(火) 10時~20時(最終日は19時まで)
- 松坂屋高槻店地下1階食料品フロア

PRESENT

「大阪産(もん)ストラップ」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11月29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

あごの脱臼整骨図

この図は「華岡流整骨術」を描いた巻物の一部で、あごの脱臼を治す方法を描いたものです。右側のやり方を行って治らなければ、左側の方法を行うよう2種類描かれています。

江戸時代後期に、世界で初めて全身麻酔に成功し、乳がんの摘出手術を行った、和歌山の華岡青洲(1760-1835)は、外科の他に整形外科(ほねつぎ)も行っており、この巻物は、その系統の『ほねつぎ』の資料です。

この巻物には、肩の脱臼や股関節脱臼の施術方法が多く記されています。骨折・脱臼の治療は、原始時代から世界中で広く行われてきましたが、その技法を書物に表すということは、ほとんどなされませんでした。これは、秘密にしたかったからではなく、その技法を絵や文章で表現することが困難だったからだと思われます。



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 ※休校日は休館
【入館料】無料 <http://www.harikyumuseum.com/>



整骨図(華岡流整骨術) 27.5x771cm

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11月29日(金) cocokara@morinomiya.ac.jp



MUSEUM

田辺三菱製薬史料館 「くすりの町」で学んだ、大阪の心意気。

太閤秀吉時代に城下町として栄えた大坂、中でも道修町は日本の医薬品産業発祥の地と言われ、今でも「くすりの町」と呼ばれています。そのやや西にある田辺三菱製薬株式会社では、2015年5月、本社ビル2階に「田辺三菱製薬史料館」を開設。ご担当の松本佑子さんに、詳しく説明していただきました。

館内は3つのゾーンに分かれており、「くすりの道修町ゾーン」と「あゆみゾーン」では、300年以上保存されてきた看板などの展示物や再現された明治時代の店先などで、自社のルーツや歴史を学びます。さらに「いまと未来ゾーン」では、バーチャル解体新書やくすりや身体に関するクイズなど、お子さまも楽しめるコーナーがあり、大変わかりやすく学ぶことができます。

この通りは「道修町ミュージアムストリート」と名付けられ、他の製薬会社の資料館やくすりの神さまとして有名な少彦名神社、通称「神農さん」もあり、くすりのことがいろいろ学べます。この場所が日本人の健康を支え続けてきたと思うと、改めて感謝の気持ちでいっぱいになりました。



田辺三菱製薬史料館
大阪市中央区道修町3-2-10(大阪メトロ御堂筋線/淀屋橋駅徒歩約8分、京阪電鉄/淀屋橋駅徒歩約10分)
TEL:06-6205-5100
【開館時間】10:00~17:00(最終入館は閉館30分前まで)
【休館日】毎週土・日、祝日、年末年始、会社の休日
【入館料】無料 ※専用サイトからの予約必要
www.mtpc-shiryokan.jp

EMERGENCY

救急フェスタ in 大阪 ~身につけよう救命処置~

救急救命やいのちの大切さを伝えるイベントが、今年はJR大阪駅にて開催されます。人気キャラクターとの撮影会など楽しいコーナーも!親子で、お友だちと一緒に、出かけてみませんか?

●日時:10月27日(日)13:00~16:00 ●場所:JR大阪駅 5階 時空の広場

- 主な内容
- ・「いのちのリレー大会」開催 ※参加申込は9月12日(木)まで
- ・倒れている人を発見してから救急隊に引き継ぐまでの救命処置を3人1組のチームで実践していただく競技会です。
- ・AED使用方法や心肺蘇生法「体験コーナー」
- ・ホーム非常ボタン「体験コーナー」
- ・子ども制服コーナー/イコちゃんとの記念撮影 など

参加無料

会場には「イコちゃん」も来場します!



お問い合わせ
JR西日本あんしん社会財団事務局
電話 06-6375-3202(平日10:00~17:00)
ホームページ
<https://www.jrw-relief-f.or.jp/>にも掲載されています。
JR西日本あんしん社会財団 検索

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 外林 大輔

体幹のトレーニングでポッコリお腹を解消

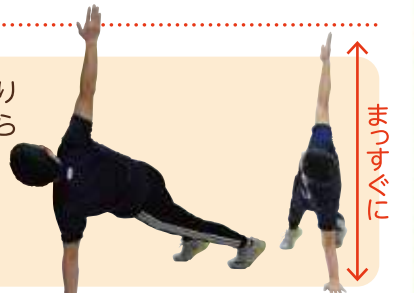
体幹とは、腕や脚を除いた胴体部分のことを指し、ここを鍛えるために腹筋運動や背筋運動といった方法が想像できると思います。手や足は胴体とは分けて考えてしまいがちです。しかし、当然のことながら体は繋がっています。体幹は木で例えれば幹の部分。手足は枝の部分。幹がしっかりしていないと、手足が必要以上に頑張らなくてはなりません。足音が大きい人は、太っていないのにお腹ポッコリだったりしないですか?

今回は逆の発想で手や足で体を支え、敢えて不安定な状態にすることで、これを安定させようと体幹の筋肉を働かせる運動を紹介します。体をしっかり回旋させることで、普段使わないお腹周りの部分の引き締めにも効果あります。

①基本姿勢



②手を真上をしっかり上げる(前と横から見て体は一直線)



④反対方向も同様に行く



③上げた手を反対側に回し体をしっかり回旋する



※いずれも10秒間キープで1セット。左右3~5セット行います。
※グラグラしながらも姿勢をキープするのが大切です。グラグラによって体幹の筋肉が刺激されます。

★片手で支えるため、転倒しないよう無理のない範囲で行ってください。

ここに効く! このツボ

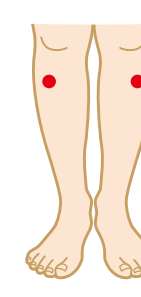
森ノ宮医療学園専門学校
鍼灸学科教員 南方 克之

足のむくみに効くツボ

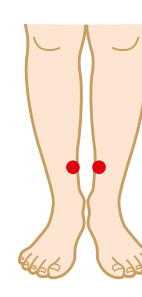
季節が夏から秋へ。この時期は「むくみ」が起こりやすいと言われています。むくみとは、本来体外に出ていべき水分が体内に残ってしまっている状態のことです。原因には水分代謝のバランスが悪いことがあげられます。夏の終わりからのこの時期はまだ水分摂取が多く、一方で汗をかくことが少なくなって、体内に水分が過剰に残る状態が起こります。その上、夜は冷えて、夏の疲れが出てくる時期でもあり、むくみが起こりやすくなるのです。東洋医学では、水分のめぐりが悪くなり体内にたまったものを「痰飲(たんいん)」といいます。痰飲は停滞する性質があるため、気や血の流れを妨げます。そのため、むくみが起こると考えられているのです。今回は、特に女性が気になる「足のむくみ」に効くツボをご紹介します。



ほうりゅう
【豊隆】
「去痰の要穴」と呼ばれ、痰湿除去の特効穴です。スネの外側で、膝と足首の中間で外側の筋肉が最も盛り上がっているところに取ります。のどにからむ痰や、ひどいむくみなど、水分代謝が悪化している状態を改善します。また、痰湿が原因となる頭痛、不眠、めまい、からだの重たさなどにも効用があります。



あしさんり
【足三里】
両足のふくらはぎにあるツボです。膝から指4本分下で、スネの外側に取ります。内臓の動きを活性化することで、体の中に溜まった老廃物の排出を促し、溜まった疲れを和らげてくれます。



さんいんこう
【三陰交】
内側のくるぶしの一番高いところから指4本分上ったところの、骨と筋肉の境目です。女性の疾患によく効くツボとして知られ、生理不順・生理痛や更年期障害を改善するだけでなく、女性ならではの冷えやむくみ、便秘など、作用する範囲が広いのが特徴です。

★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。

■「疲れやすい」「体がだるい」「動悸がする」などの症状を伴うむくみが長期間続くような場合には、重大な疾患が潜んでいる可能性がありますので、必ず専門医を受診するようにしてください。