

# 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。

# 桜ノ宮 京橋 大阪城公園 編

シリーズ「ひとあるき、まちさんぽ」第26回



大阪産(もん)を使ったヘルシーレシピ  
「冬限定 カキ玉」

こころ&からだに読むサプリ3  
「寒くなると、なぜ風邪をひくの?」

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

大阪環状線改造プロジェクト

ここから PLUS Vol.25 2019年12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 12/15 (日)  
2020年 1/13 (月・祝)  
2/9 (日)

2020年度募集

★毎週火曜日★  
夜間個別相談会  
開催

10:00~12:30 (受付/9:30~)

### 学科別オープンキャンパスも開催!

2/23 (日・祝) [鍼灸学科対象] 10:00~12:30  
3/1 (日) [柔道整復学科対象] (受付/9:30~)

## 学校説明会

2019年 12/8 (日)  
2020年 1/26 (日)  
2/16 (日)

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。

### 基本技術を身につけ、現場で役立つ力

### 臨床力を発信するイベントへ参加者増加中!

森ノ宮医療学園専門学校がなにより大切にしているもの。それは、「臨床のプロ」を育てることです。臨床とは、患者さんと向き合い、からだを診て治療にあたること。だからこそ本校では、基本技術をしっかりと身に付け、現場で活躍できる即戦力となるために、日本一を自負する実技授業、臨床実習量を用意しています。実技授業の時間でも常に現場を意識し、施術者の体の位置や言葉遣い、タオルのかけ方まで細かく指導します。現場で学び、気づき、経験したことを惜しげもなく伝える教員力が、現場で本当に役立つ確かな力を育てています。そんな臨床力を重視する本校の教育に対する関心度、興味度が高まっており、実技授業や座学授業を見学できるイベントへの参加者も年々増えています。

[本校実施のイベント来場者]



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ペア5組10名様に、サクアルミナ(大阪城天守閣の周りのイルミネーションナイトウォーク)をプレゼントします。

https://sakuyalumina.jp/ 提供:(株)アルカナイト

★プレゼントの応募は、こちらから。→→  
メールの件名を「サクアルミナプレゼント」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:2020年1月15日(水)  
cocokara@morinomiya.ac.jp



### Q1:「ここ+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)こころ&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「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





日替りバスタランチ  
(前菜・スープ・自家製フォカッチャ付き)  
900円



料理はすべて  
手作り感を  
大切にしています!



ご飯ランチ  
(煮込みハンバーグ・前菜・  
スープ付き、限定7食)  
1,000円

入口には食後に  
と楽しめる  
アイスコーヒーサービス!



### 4 京橋

## 料理の基本、 "だし"を店名に。

④京橋界隈の中でも、特におしゃれなお店が集まる片町エリアを歩いていて、かわいいお鍋の看板が気になったので、地下に降りてみました。イタリア食堂 **Brodo**は、西村潔さん・美歌子さんご夫妻が2017年2月からオーナーと共同で営む、アットホームなイタリアンレストラン。「オープン当初は少しかしこまった感じでしたが、お客さまのご要望にあわせて、少しずつカジュアルにしてみました」と潔さん。「お店がお鍋で、お客さんとスタッフが素材。そこで、いい"だし"が出て、おいしいお店を作っていければ」とも。店名の由来を聞くと「ブロード(だし)は、日本料理でもイタリア料理でも、基本中の基本なので」と、少しはかんで説明してくれました。

④イタリア食堂 Brodo (ブロード)  
大阪市都島区片町2-10-6 SAKURAS城B1  
TEL.06-6882-0707  
[ランチ]月~金11:30~14:30(L.O.14:00)  
[ディナー]月~土18:00~23:00(L.O.22:30)  
日休

## 料理もお酒も、わくわく選べる楽しさを。

### 5 京橋

⑤JR京橋駅から京阪本線沿いに少し歩いた、いわゆる"裏・京橋"エリアで、もうすぐ開店14周年を迎える**山葵**。女将の塩濱早織さんは、司法書士を目指して専門学校に通っていた時、知人のお店を手伝ったことがきっかけで料理の道に。そこで自身が料理を作るのが好きなことに目覚めて独立を決心し、慣れ親しんだ今の場所でオープンしました。「手が空くと料理を作っているんです」と話すように、カウンターには淡路島で農業を営んでいる実家から送ってもらう野菜や淡路島産の生鮮魚介を使ったおぼんざいなどが数えきれないほど並んでいて、選ぶのに困ってしまいます。さらにお酒も泡盛や焼酎、日本酒、ワインなど全部で100種類以上あるので、毎日通いたくなるほど。おぼんざい10種のプレートランチ(880円)などお昼もお値打ちなので、ぜひまた味わいにいきたいです。

⑤山葵(わさび)  
大阪市城東区蒲生1-8-10 TEL.06-6933-1935  
[ランチ]月~金11:45~14:00(L.O.13:30)  
[ディナー]月~土17:00~23:00  
(L.O.黒板メニュー22:00、おぼんざい22:30) 日祝休



これまで、このように、  
この場所で  
続けていきます。



おぼんざいは  
毎日20種類くらい  
用意しています!

選べる3種  
ちよこっと盛 440円



### 6 大阪城公園

## 今らしい、城下町。

⑥JR大阪城公園駅から徒歩から大坂城ホールへ続く通りに、2017年6月に**JO-TERRACE OSAKA**がオープン。自然とも調和した2階建てのファッションビルな建物の中に、カフェや飲食店、コンビニエンスストア、お土産屋、そしてランニングステーションまで、様々なショップやサービス施設が並んでいます。公園のお散歩やスポーツのついでに、またコンサートの前後に行くのもアリですが、わざわざ目指してきても楽しい時間が過ごせそうです。

⑥JO-TERRACE OSAKA (ジョー・テラス・オオサカ)  
大阪市中央区大阪城3-1 大阪城公園内  
TEL.06-6314-6444(インフォメーション)  
※店舗名・営業時間・店休日など  
詳しくはホームページでご確認ください

JO-TERRACE OSAKA 検索

### 大阪城公園 おおさかじょうこうえん

## 京橋 桜ノ宮

人が歩くと出会いが生まれます。ちよっと、そこまで、ひと歩きして、まち散歩。今回は、大阪の歴史を物語る場所と、新しい物語がはじまっている街を訪ねました。

# そして新しい扉も開く街でした。

## ひとあるき、まちさんぽ 26 桜ノ宮・京橋・大阪城公園編

### 大阪環状線こぼればなし

## 有名作家が記す、 熱い大阪への想い。

大阪城公園駅の改札口の上には、大阪生まれの作家、司馬遼太郎さんの詩が刻まれています。司馬さんは、日本交通文化協会から依頼されるも、最初は辞退されていました。その理由は気恥ずかしかったから。しかし断るたびに、心の奥から大阪への感情の湧きおこるのをおさえかね、ついに依頼を受け、この詩を書かれました。ぜひ、そんな司馬さんの大阪への想いが詰まった詩をご覧ください。



情報提供:JR西日本

ものを除き、消費税込み価格です。

## 日本の貨幣の今と昔が学べる場所。

①JR桜ノ宮駅から大川(旧淀川)沿いに下流に向かって15分ほど歩くと、立派な建物がそびえています。関西の人なら、春の「桜の通り抜け」でよく知っている**造幣局**です。今回、ウェブサイトから予約して、工場を見学してきました。造幣局は、1871年(明治4年)にこの場所で設立され、以来ずっと日本の貨幣を造り続けています。現在は1円から500円まですべての通常貨幣をはじめ、オリンピックなどの記念貨幣も製造しているとのこと。貨幣を作っているということは知っていましたが、実は、文化勲章や国民栄誉賞の盾なども製造しているということも、ガイドの山口志代さんの説明で初めて知りました。

①造幣局(工場見学)  
9:00/10:00/10:30/13:00/13:30/14:30の6回  
※予約優先・Webサイトから予約/無料 土日祝・年末年始・桜の通り抜け期間中を除く  
※臨時休業日あり 大阪市北区天満1-1-79  
TEL.06-6351-6150  
※他の施設については、お電話でお問い合わせください。



創業当時の  
圧印機も  
展示しています。



### 1 桜ノ宮



「桜の通り抜け」は  
毎年4月の第2週頃。  
詳しくはホームページで  
ご確認ください!



### 2 桜ノ宮



博物館内には  
記念写真コーナーもあります!  
(右:職員の前岡秀晃さん)



②工場見学のあとは、そのまま隣接している**造幣博物館**へ。こちらでは、造幣局の歴史をパネルや映像で学ぶことができ、またガス灯など創業当時のしるし設備や国内外の様々な貨幣の展示を見学できます。さらに金塊や銀塊を触ったり、千両箱や貨幣袋を持ち上げたりする体験コーナーもあり、他にも構内の造幣局製品販売所では金属工芸品などをお土産として購入することもできるので、家族や友人と揃って来館しても気軽に楽しめそうです。

②造幣博物館  
9:00~16:45(最終入場16:00)  
年末年始・桜の通り抜け期間中・  
第3水曜休館  
※予約不要/無料  
TEL.06-6351-8509

## 卸30年、肉のプロが手がける焼肉店。

③「焼肉激戦区」と言われる京橋で、2019年8月、国道1号線沿いにオープンしたばかりの**YAKINIKU Y BROTHER**。広々とした店内はニューヨーク・スタイルを基調に、アルコール類の空き缶を巧みに利用したオブジェが彩りを添えています。焼肉ランチ(上)を頂くと、お肉がとても上質なのにリーズナブル!店長の窪由昭さん(左)にその理由を聞くと、なんとホルモンなどで人気のある「炭火焼肉 岩崎塾」の弟分だそうで、「卸30年の歴史がある本社からA3ランク以上の黒毛和牛の肉を届けてもらっています」とのこと。ファッションビルな個室もあるので、今度は親しいグループで、本当においしい焼肉をゆっくり食べに来ようと思います。

③YAKINIKU Y BROTHER  
(ヤキニク・ワイ・ブラザー)  
大阪市都島区東野田町2-8-7  
サオコビル1F  
TEL.06-6357-6529  
[ランチ]11:30~14:00(L.O.)  
[ディナー]17:00~23:00(L.O.)  
無休



### 3 京橋



焼肉ランチ(上、上ロース・上バラ・  
ハラミ、各40g、サラダ・スープ付き)  
1,800円(税別)

タレはおろしベースにした  
醤油ダレです。

夜にはおろし肉の  
カットステーキもあります!



ローストビーフ丼(サラダ・スープ付き)  
900円(税別)



川畑浩久が贈る!

# ココロ & からだに 読むサプリ part 3

いよいよ寒さ到来の時期、風邪には気をつけたいですね。ところで風邪とはどのような病気なのでしょう。

風邪は、「かぜ症候群」とも呼ばれ、ウイルスや細菌などの感染により、主に上気道の急性炎症を起こす病気のことです。上気道とは鼻腔・咽頭・喉頭を指しますので、風邪では鼻から喉にかけて炎症が起こります。その原因の多くがウイルスなのですが、なかでもライノウイルスによるものが最も多いとされています。ただこのウイルスは33~35℃とやや低い温度で増殖しやすいとされています。体温が約37℃ある人間は大丈夫だと思いますよね?ところが鼻腔など



## 寒くなると、なぜ風邪をひくの?

の上気道は33~35℃と体温より低く、ウイルスにとっては最適な環境となります。つまり体温が下がると、上気道の温度も下がり、ウイルスはますます増殖しやすくなるのです。

これを抑えるためにも、温かい服を着たり、マスクやマフラーなどで上気道を温かくしたりすることが大切です。またお鍋など温かい食べ物で湯気を感じながら栄養も摂れば、さらによい!ですね。いくら忙しいとはいえ、机でうたた寝はウイルスの思うツボですよ。

### 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。  
※フェイスタオルを1枚ご持参ください。  
※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。  
●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 保健医療学専攻 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」

## 天然アロマで 空気清浄

気温が低く乾燥しやすいこの季節、ウイルスや菌が空気中に舞いやすく、風邪やインフルエンザが流行します。うがいや手洗いなどの基本的な対策に加え、お薦めしたいのが天然アロマを使ったお部屋の空気清浄です。抗菌・抗ウイルス作用のあるアロマをお部屋に拡散して、香りを楽しみながら感染症を予防しましょう。

### ☆おすすめの精油はこちら☆

- ・ティートリー
- ・シダーウッド
- ・ラベンサラ
- ・ローズマリーシネオール
- ・ベルガモット
- ・ユーカリグロブルス

お好みの精油をアロマディフューザーで焚き、空気中に拡散させましょう。

※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

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5名の方にプレゼントいたします。ご希望の方は、件名を「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: 2020年2月28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



の野菜を使ったヘルシーレシピ

## 冬限定 カキ玉

山芋入りで  
フワッフワ!

定番「豚玉」と並ぶ人気のお好み焼き。海苔と一緒に焼いて、より海鮮味に。

### 材料(1枚分)

- ・泉州キャベツ ..... 200g(1/4玉)
- ・薄力粉 ..... 50g
- ・カキ 10個(乗せられるだけどうぞ!)
- ・薄力粉 ..... 適宜

- 【A】・昆布だし ..... 100ml
- ・山芋のすりおろし 50g
- ・溶き卵 ..... 1個分
- ・油 ..... 大さじ1
- ・青海苔 ..... 大さじ2

- ・醤油、お好み焼きソース、青海苔 ..... 適量

### 作り方

- 1 泉州キャベツは千切りにし、ボウルに入れ、薄力粉を加え、しっかり混ぜ合わせる。
- 2 カキは1%の食塩水を入れたボウルに浸し、ふり洗いをして汚れを取り、軽くすいで水をきっておく。
- 3 ①のボウルに【A】を入れてしっかり混ぜて、生地を作る。
- 4 フライパンを火にかけて、熱くなったら油を回し入れ、【A】の生地を流し、丸く整える。
- 5 ボウルに薄力粉を多めに入れ、菜箸を使ってカキ両面に粉をまぶしながら(ざっくりとまぶす程度でOK)お好み焼きの上

- に乗せ、青海苔を全面にふる。
- 6 蓋をして、弱めの中火で10分焼く。ひっくり返し、蓋をし、弱火で5分焼く。カキが上になるように再びひっくり返したらできあがり。食べる時は全体に青海苔をふりかけ、醤油またはソースを薄く塗ってください。

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

大塚先生の料理教室はこちら

<https://www.osakafoodstyle.com/>



ちょっと、もも知リ

## 「泉州キャベツ」が 身体にいい理由

キャベツにはビタミンが多く含まれています。ビタミンCは風邪の予防や疲労の回復に効果があるとされ、また「キャベジン」とも呼ばれるビタミンUは抗潰瘍作用があるので、食べ過ぎなどで胃が弱っている年末年始にはオススメの食材と言えます。



### 今回の素材をご提供いただいた

## 泉州キャベツの産地、泉佐野市に行ってきました!

キャベツは約800年前に日本に入り、泉州地方には明治末期に伝えられたと言われています。大正中期から、泉佐野市や岸和田市などで集団的に栽培されるようになりました。栽培面積は、戦争の影響で一時的に減少しましたが、戦後次第に増加し、現在では150ha(JA大阪泉州共同出荷分)の畑で栽培されています。



キャベツ「松波」の栽培風景



元気いっぱい育っている「松波」

この地域で主に栽培されているのは「松波」という品種で、甘味が強く味が良いので、大阪のソウルフード・お好み焼きにぴったりなのですが、生育が揃いにくく作りづらい面があるので、全国的には

減少しているとのこと。しかし泉州地方では、農家さんが採りごろのものをひとつひとつ手で収穫して、おいしいキャベツを出荷しているそうです。



みずみずしくて甘いのでお好み焼きに最適!

●泉州キャベツのお問い合わせは...  
大阪泉州農業協同組合 販売部 販売課  
072-458-1680 (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9:00~18:00、土・日・祝日・夏期休暇・年末年始を除く)

## PRESENT

今回は大阪府広報担当副知事「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: 2020年2月28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

### 民間の鍼の流派は外科がルーツ?

内科が湯液・丸散の薬を用いるのに対し、外科は膏薬を主に用い、必要であれば小刀で切開して膿や血を絞り出していました。戦国時代以降、南蛮(スペイン・ポルトガル)流・阿蘭陀(オランダ)流の油性の貼膏が重宝がられ、渡来人の直伝を授かったという外科の流派が乱立しました。この「癰疽図」は、日本化・国風化した中国医学の外科の巻物で、本来は醜いはずの皮膚の病変を、美しい日本画で描いているのが興味深いところです。当時の鍼治・灸治は共に外科(腫物)の領域も得意としていて、民間の鍼の流派は、外科から分化したとも考えられています。



癰疽図(ようちゆうず)  
1657年(明暦3年)  
33×604cm

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  
【開館時間】月~金/13:30~18:30 ※休校日は休館  
【入館料】無料  
https://www.morinomiya.ac.jp/schoolguide/museum

## 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:2020年2月28日(金) cocokara@morinomiya.ac.jp



## THEATER

### 大阪発、新しいエンタテインメントの発信基地

2019年2月、大阪城公園の一角に「新たなエンタテインメント発信拠点」として新しい劇場がオープンしたことをご存じですか?様々なジャンルに対応できるよう最新鋭の設備環境を整え、またキャパシティも大・中・小と異なる3ホール。それぞれ「WW」「TT」「SS」とネーミングされていますが、名付け親はなんとあの明石家さんまさん!訪日外国人をはじめ、国内外からの多くのお客さまを大阪城公園へ招き、大阪の魅力の向上と、関西全域の経済・産業の成長を目標としているそうです。コンサートや演劇、ダンス、お笑いなどバラエティ豊かなコンテンツが用意されているので、ぜひ興味があるイベントを見つけて、訪ねてみてください。



COOL JAPAN PARK OSAKA(クールジャパンパーク大阪)  
◎JR大阪城公園駅から徒歩6分/森ノ宮駅から徒歩7分

※公演内容など詳しくはホームページでご確認ください。 [クールジャパンパーク大阪](#) [検索](#)

## NIGHT SPOT

### お城と自然とデジタルアートの融合

大阪城公園北側の特設会場で2018年12月から開催されている「新しいナイト・アトラクション」に行ってきました。「SAKUYA LUMINA(サキュラルミナ)大阪城ナイトウォーク」は、木々などの自然、城壁や門などの建造物、そして光や音、映像などが融合した新しい体験型ナイトウォークです。

物語は、未来の大阪に住んでいる少女「アキヨ」が、タイムスリップして現代の大阪城公園に迷い込んでしまったところからはじまります。アキヨを未来に返すため、10の物語を冒険して、笑顔から生まれるという「ジョイライト」を集めていきます。これまで見たことのない幻想的なシーンが続き、まるで魔法の世界を旅している気持ちになりました。夜にしかできないアツギ散歩、ぜひお友だちやご家族と楽しんでみてください。



SAKUYA LUMINA(サキュラルミナ)大阪城ナイトウォーク  
●2021年12月まで(予定) ●大阪城公園内 特設会場  
※営業時間やアクセス、料金、チケット売場、お問い合わせなど、詳しくはホームページでご確認ください。

[サキュラルミナ](#) [検索](#)

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 老後 隆志

### 姿勢改善、ポッコリお腹を改善

いよいよ、本格的な冬の到来。体を動かすのが億劫になる季節ですね。こたつに入ってテレビを見るなど室内で過ごすことが多くなると、知らず知らずのうちに前かがみになってしまい、下腹がポッコリと出る悪い姿勢になってしまいます。腰の骨(骨盤)の奥にある腸腰筋という筋肉が硬くなったり、弱くなることで、正しい姿勢を保てなくなっている可能性があります。

そこで、今回は、室内で椅子に座ったままできる腸腰筋のトレーニングと、ストレッチをご紹介します。

#### ▶腸腰筋のトレーニング(エルボー・ニー)

効果:姿勢(猫背)の改善、腰痛改善、ポッコリお腹が引っ込む、ヒップアップなど

背筋を伸ばして椅子に掛けます。肘と反対側の膝をタッチするように近づけます。左右交互に10回ずつ、2~3セットくらいやってみましょう。

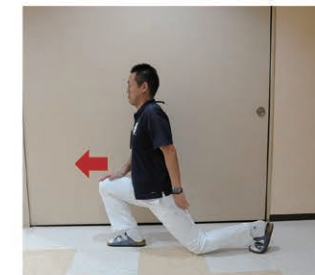
※膝を高く上げるように近づけることがポイントで、身体が丸まって肘から当てに行かないように注意しましょう。



#### ▶腸腰筋のストレッチ

立膝状態で足を前後に開き、重心を前へ移動させます。股関節の前方あたりが伸ばされていればOKです。これでも十分ストレッチされますが、さらに、後ろに伸ばした側の腕を垂直にまっすぐ上にあげることで、より腸腰筋が伸ばされます。背中が丸くならないように注意してください。深く息をしながら、10~15秒くらい3回ほどやってみましょう。

※どちらも、痛みが出ない程度でゆっくり行いましょう。



### 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 弘中 昌博

### こころとカラダはつながっている!? 心の不安感や緊張を和らげるツボ

地球温暖化が進んで環境の変化がおこり、日本でも様々な自然災害が起きるようになってしまいました。そんな、精神的な不安や緊張感を感じてしまう時こそ、ツボ刺激がお役に立てると思います。

東洋医学では心身一如といい、内臓の働きは精神的な感情の影響を受けると考えられています。過度な精神的ストレスが加わると内臓の働きのバランスが乱れ、体調を崩す原因になってしまいます。肝の働きは怒りの感情、心の働きは喜びの感情、脾の働きは思い悩む感情、肺の働きは憂いの感情、腎の働きは恐怖の感情に影響を受けるとされます。今回は、心の不安感を和らげるツボをご紹介します。



ろうきゆう  
【労宮】

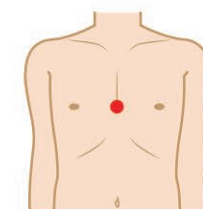
手のひらの中央、手を握ると中指の先端が手のひらに当たるところに取ります。

だいらゆう  
【大陵】

手のひらを上にして、手首の曲がりジワの真ん中のところに取ります。

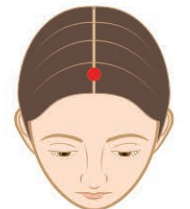
だんちゆう  
【膻中】

左右の乳頭を結んだ中央に取ります。



じょうせい  
【上星】

顔の中心、髪の毛の生え際から2cmほど上がったところに取ります。



★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。