

# ここから<sup>PLUS</sup>

vol.26  
SPRING  
2020

「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。

新シリーズ、スタート!

「ひとあるき、まちさんぽ」第27回

JR大和路線(関西本線)

# 奈良駅編



大阪産(もん)を使ったヘルシーレシピ

「ふきの鶏だし煮」

ここ+からに読むサプリ3

「細菌やウイルスはどこから侵入するの?」

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



企画ニッター・ムラタキヨコ

ここから

Vol.26

2020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

2021年度 募集スタート

OPEN CAMPUS 毎週火曜日  
夜間個別相談会 開催

## 春のオープンキャンパス

3/22日 10:00~12:30  
(受付/9:30~)

## オープンキャンパス

4/19日 10:00~12:30  
(受付/9:30~)

5/10日・5/24日 9:30~12:30  
(受付/9:00~)

★5月は特別プログラムあり!

知られざる鍼灸・柔道整復の世界を  
1日でW体験!



IVN 奈良テレビ放送 × 森ノ宮医療学園

### 「元気もりもり学園」のコーナー、好評放送中!

奈良テレビで月~金曜日の夕方から生放送されている情報番組「ゆうドキッ!」。月に一度の金曜日・森ノ宮医療学園のコーナーがついに3年目に突入しました。もうすっかり奈良県の方々におなじみになったのではないのでしょうか?奈良県住みます芸人の漫才コンビ・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、金曜日のゆうドキッ!「元気もりもり学園」をご覧ください!

詳しくは [ゆうドキッ! 元気もりもり学園](#) [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](mailto: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



©2020 青山剛昌/  
名探偵コナン製作委員会

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名様に映画「名探偵コナン 緋色の弾丸」の非売品グッズをプレゼントします。

●2020年4月17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「コナングッズプレゼント」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。

※切:2020年5月29日(金)

[cocokara@morinomiya.ac.jp](mailto: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大和路線・万葉まほろば線の各駅(駅名: )  
 (2) JR大阪環状線の各駅(駅名: ) (3) 近鉄鶴橋駅  
 (4) 近鉄生駒駅 (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) 大阪産(もん)を使ったヘルシーレシピ  
 (23) ころ&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(1)(2)を選んだ方は駅名もお書きください。

創刊から7年目突入で、4度目の誌面リニューアルとなりました。シンプルな文字だけの表紙から、初めての写真入りに変更。読者のみなさんの気づきや反響にわくわくしています。獺沢池の七不思議。「澄まず、濁(にご)らず、出ず入らず、蛙(かわず)はわかず、瀬(も)は生えず、魚が七分に水三分」のぞいてみると、小魚がたくさん泳いでいました。春になってもおたまたまくしには会えない池。ぜひ、こちらも行ってみてください。(理)

※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。

バックナンバーは  
こちら▶▶▶▶▶



ここから

# いにしえからの麗しの都に、 今の風も吹いていました。

人が歩くときに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。今から大阪環状線を離れて新しい街へ。まずは「国のまほろば」、JR奈良駅周辺を訪ねました。

ひとあるま、まちさんぽ

27

JR大和路線(関西本線)奈良駅編

## 駅長のおすすめスポット

### JR奈良駅旧駅舎

JR奈良駅旧駅舎は、1934年(昭和9年)に建てられました。五重塔などに見られる「相輪」や「風鐸」の装飾を備えるなど寺院風の和の様式をしていながら、縦長の窓やそのそばのレリーフが洋風建築の特長を持つなど、和洋折衷の大変ユニークな建築物です。2003年まで駅舎として使用され、高架化される際に現在の場所に曳家で移動されました。現在は奈良市観光案内所などに使用されていますが、今でも変わらず奈良のランドマーク的存在となっています。



情報提供: JR西日本



※文章中の価格は、特に表示のあるものを除き、消費税込み価格です。

4

ならまち

## 「五感のつぎの何か」を感じてください。

④猿沢池の近く、古い町並みに不思議な提灯が下げられている古民家が、ROKKAN ROOMは、2019年7月に誕生した、いわゆる町家カフェ。築140年以上という建物の蔵や防空壕をリノベーションしてオープンしました。店内外をコーディネートしたのは、アートディレクターとして活躍されている、オーナーのMOEさん(中央)のパートナーさん。随所にセンスの良いデザインが楽しめます。メニューは、「奈良らしいものを」とのことで三輪そうめんがメインですが、そこにオリジナルのカレーや柚子、揚げなどをコラボするところが、またおしゃれ感を醸し出していました。今後はギャラリーなどイベントも企画していて、これから新しい波が広がっていきそうです。

④ROKKAN ROOM (ロッカールーム)  
奈良市元林院町8  
TEL.050-1112-7867  
11:00~18:00  
【金・土】22:00まで(不定期)  
日休



大きな巾着揚げには、カレーがたっぷり!  
店名の「ROKKAN」は「第六感」に由来しています。  
本日のカレーお揚げ包みにゅうめん(食後のドリンク付き) 1,100円

## 奈良の代表的なスープカレー店を目指して。

⑤さらにならまちを奥に進むと、スパイスのいい香りに誘われました。8nosuは、2019年12月に本格オープンしたばかりのスープカレー店。元々会社員だった伊藤彰彦さんが、何か新しいことをはじめたいとカフェスクールで学び、カレー好きが高じて開店しました。鶏肉や煮干し、ローストした玉ねぎの皮などを数時間煮込んでスープを作り、そこに16種類のスパイスやホールトマトを合わせて、隠し味に蜂蜜を入れることで深い味わいを出しています。さらに、薬膳にも興味があったので資格を取得し、季節の薬膳野菜をトッピングすることで特長を演出。試行錯誤を重ねながら、「ここだけのスープカレー」を提供することで、奈良の代表的なカレーショップを目指しているとのことでした。

⑤8nosu (ハチノス) スパイスカレーと蜂蜜の店  
奈良市南市町8-1  
TEL.0742-93-3199  
【ランチ】11:00~15:00  
【ディナー】17:00~20:00  
【土日祝】11:00~17:00  
火・第2・4水休



薬膳チキンスープカレー 1,100円



スープの種類や辛さ、ライスの量が選べます。  
お兄さんが経営する「伊藤ゆう美蜂蜜」の蜂蜜も販売中!



6  
もちいどの通り  
「元氣もり学園」でおなじみ、「十手リンジンの走れゴンタくれ」放送中!

78.4MHz  
今年創立20周年記念イベントも計画中です!

## 奈良の皆さんに、奈良の情報をお伝えするために。

⑥奈良を代表する商店街、もちいどのセンター街を歩いていると、にぎやかな声が聞こえてきたので、思わず立ち止まりました。ならどっとFMは、奈良県内で2番目に誕生したコミュニティFM放送局。1995年の阪神・淡路大震災を機に、地元で密着したラジオ局の必要性から2000年に誕生しました。当初は、ならまちにあった築180年の古民家をスタジオとしていましたが、5年前に現在の場所へ移転。朝8時から23時まで、ずっと生放送で、奈良の方々にはラジオはとても有効な情報伝達手段となること、ここ数年重要視されてきています。ラジオだけでなくネットでも聞けるので、ぜひリスナーになりたいと思います。

⑥ならどっとFM  
奈良市餅飯殿町5 もちいどのセンター街  
TEL.0742-24-8415(代)  
※番組・放送内容など、詳しくはホームページでご確認ください  
ならどっとFM 検索



ならどっとFM 編成部長/チーフアナウンサー 大道 ランさん



1  
JR奈良駅  
パイキングは食べ放題ではなく、1杯限定です。  
「大和情熱野菜」で地域ブランディングしています!

## 奈良のうまいものづくり事業を継承して。

①JR奈良駅のエキナカ1階に、入口に季節の野菜や果物を並べたお店が。店内にも地元産の食品など揃っていて、レストランもあったので、話を聞きました。奈良のうまいものプラザは、「一般社団法人 奈良のうまいもの会」が運営する奈良県のアンテナショップ。代表の堂土健一さんによると、地元の農家や製造業者約90社が集まっているそうで、この場所には2014年にオープンしました。店内の農園レストラン古都華では、朝ごはん、ランチ、ドリンクやお酒のアテなど、朝から晩まで奈良の食材を使ったうまいものが揃っています。特にランチタイムには、農園直送の新鮮野菜などを使ったパイキングもついていて、観光客はもちろん、地元の方々も詰めかけていました。



ヤマトパークのどんかつかご農膳(ごはん・味噌汁・野菜パイキング付き) 880円(税別)



①奈良のうまいものプラザ 農園レストラン 古都華  
奈良市三条本町1-1 JR奈良駅構内1F  
TEL.0742-26-0088  
7:00~21:00  
【朝ごはん】7:00~10:30  
【ランチ】11:00~15:00(L.O.14:30)  
【晚ごはん】17:00~21:00(L.O.20:30)  
無休



フルーツサンド(キウイ・みかん(またはいちじく)・バナナ・パイナップル・りんご入り) 900円(税別)

## くだもの本当のおいしさを知ってほしい。

②春日大社へ向かう参道・三条通りを歩いていると、フルーツいっぱいのモダンな店が目にとまりました。堀内果実園は、1903年から奈良県吉野で続いている果実園の直営店。柿やいちご、梅など自家農園で栽培されたくだもの中心に使ったスイーツが人気です。「吉野をもっと多くの方に知ってもらい、そして若い方にもっとフルーツを食べしてほしいとの思いで2017年6月にスタートしました」と店長の渡邊美樹さん。たっぷり6種類のくだものに生クリームとカスタードクリームを、黒糖パンではさんだ定番のフルーツサンドはイチオシメニュー。他にも、古都華(いちご)や柿などの季節限定フルーツサンドやデリサンドもあるので、ぜひまた足を運びたいとなりました。



店内のBGMは吉野の果実園で録音した野鳥の声ですよ!

②堀内果実園  
奈良市角振町23  
TEL.0742-93-8393  
10:00~19:00  
無休

## 炭火焼パテのうまさをもっと伝えたい!

③大宮通りから小西さくら通りに入っすぐ、かわいいハンバーガーの看板に誘われて2階に上がりました。泉大二郎さん・沙絵さんご夫妻が経営するMonks on the Moonは、炭火焼パテが自慢のハンバーガーショップです。大二郎さんが北米に住んでいたとき、現地のBBQで炭火焼のうまさに気付き、帰国後に故郷でもある奈良でオープン。刻んだアメリカンビーフとミンチで作ったパテは肉々しく、炭火焼でスモーキーに仕上げます。近所のパン屋で焼いてもらっている、パテに負けない強さのオリジナルパンも焼いて香りづけすることで、うまさが増倍! 食べ方のコツを聞くと、「ダイナミックにかぶりつくこと!」とのことなので、思い切って食べてみました。



BBQベーコンチーズエッグバーガー(フライドポテト・コールスロー・サラダ付き) 1,550円(税別)



肉汁が溶け出さないので、タイアウトでもOK!

③Monks on the Moon (モンクス・オン・ザ・ムーン)  
奈良市小西町20 山田ビル2F  
TEL.0742-20-6030  
【火・土】11:30~15:30(L.O.15:00) / 17:00~20:00(L.O.19:30)  
【日】11:00~17:00(L.O.16:30)  
月休

3  
小西さくら通り

川畑浩久が贈る!

# Part 3 ココロ♥&からだに 読むサプリ

この冬は、インフルエンザに限らず、いろいろなウイルスや細菌(病原微生物)による感染症が世間を脅かしていました。皆さんも手洗いやうがい、マスクの着用など感染しないように注意されたと思います。ところが、十分に注意していても、かかってしまうことがありますよね。なぜでしょうか。これには体調や環境など多くの要因があるのですが、じつは手洗いやマスクの着脱の仕方も大きく関係しているのです。

例えばマスクを外す際は触れる場所がポイントになります。使用後のマスクの表面には何らかの微生物が付着している可能性があるため、ここを直接手で触れないよう、ゴム紐を持ってはすずのが正しいやり方

## 細菌やウイルスはどこから侵入するの?

なります。また微生物は指先や手のひらだけでなく、指の間や爪の間、手の甲にも付着しているため、細かいたちまでしっかり洗い流しましょう。さらにこれらの併用がより効果的であるとの研究結果もありますので、単に「する」だけでなく、見えない敵を持ち込まないよう意識をもって行うことが大切ですね。

### 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



## もっと身近に アロマセラピー

Spring

### 感染予防にも効果的なアロマ

この冬は、新型コロナウイルスの流行により、マスクや消毒薬の不足が続きました。アロマセラピーで用いる精油には抗菌・抗ウイルス作用を持つものが多く、インフルエンザなどの呼吸器感染症の予防にも使用されています。アロマで手指消毒や喉ケアを行い、免疫力を高めながら感染を予防しましょう。空気中へ散布するのもおすすめです。

#### ☆おすすめの精油はこちら☆

- ラベンサラ
- ユーカリグロブス
- ニアウリCT1
- ティートリー
- サイプレス
- レモン

【材料】精製水...45ml 無水エタノール...5ml  
精油...合計30滴(お好みの精油を3種類程度ブレンドしてください)

【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】●手指に振りかけてよく擦り込みましょう。  
●お部屋などで空気中にスプレーしましょう。  
★レモン精油1滴を200ml程度の水に滴下し、「うがい」するのもおすすめです。

※毎回よく振ってから使用しましょう。※痒みや湿疹など皮膚トラブルが生じた際は使用を中止してください。※病状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。※無水エタノールは品切れになっていない様ですが、手に入らなければ水だけでも構いません。その場合、精油と水が分離しますので、十分に振ってからご使用ください。



## 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 【2020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】4月18日(土)~6月13日(土) (5月2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】森ノ宮医療学園専門学校  
【講 師】森 美侑紀(医学博士)  
【定 員】1クラス25名(申込み受付順)  
【受講料】12万円 \*認定受験料11,000円込み(教育ローンも使用できます)  
【申込み締切り】3月23日(月)

【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、クラブ作成などを学び、資格取得を目指します。プロ選手のアロマケアも行う講師から、日常生活での活用法だけでなく、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」

## 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: 2020年5月29日(金) cocokara@morinomiya.ac.jp



## ふきの鶏だし煮

しゃきしゃき  
食感も魅力!

鶏と昆布の旨味がしみた「ふき」が主役!ボリュームがあるので、メイン料理におすすめです。

### 材料(4人分)

- ふき ..... 1束(400g)
- 鶏モモ肉 ..... 1枚(300g)
- 新タマネギ ..... 1個(150g)
- 酒 ..... 50cc
- 水 ..... 200ml
- 砂糖・薄口しょうゆ ..... 各大さじ2
- 昆布 ..... 3g

### 作り方

- 【ふきの下準備】ふきはたっぷりの塩(分量外)で板ずりし、長さ3等分に切る。鍋にたっぷりの湯を沸かし、ふきを入れて3分ゆで、ザルにあげる。冷めたら、皮(表面の筋)をむき、長さ4cmに切る。
- 新タマネギは4等分のくし切りにする。
- 鶏肉は皮を剥ぎ、ひと口大に切り、鍋に入れて、砂糖と合わせる。
- 鍋に昆布、酒を入れ、蓋をして3分酒蒸しする。新タマネギ、薄口しょうゆを入れてよく混ぜ、さらに蓋をして3分蒸す(水分がなかったら、材料内の水から50ccとって加える)。
- 蓋を開けて、ふきを入れて水を注ぎ、落とし蓋をして、中火で5分煮る(太いふきが多ければ10分ほど煮てください)。
- 器に盛り、あれば梅ニンジンなどを飾ってできあがり。

### ポイント

鶏肉に砂糖を合わせると、砂糖の保水性により、鶏肉が柔らかくなります。酒蒸しで、鶏の臭みが消えるので、下茹でや炒める必要がありません。

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

### 「大阪ふき」が 身体にいい理由

歯ざわりがよく、独特の香りも好まれるふき。実は、その96%は水分で、栄養価という意味ではあまり期待度は高くありません。しかし、カリウムなどミネラルを含み、食物繊維も豊富。古くから、咳やたんを鎮め、ぜんそくや気管支炎、食欲不振などに効果があるとされています。



今回の素材を  
ご提供いただいた

## 大阪ふきの産地、泉佐野市に行ってきました!

ふきは数少ない日本原産種で、冬の終わりを告げる野菜として古来から珍重され、8世紀頃の文献にも記述があるほど。代表品種としては、愛知早生、水ぶき、秋田ぶきがありますが、大阪府では愛知早生を基に「大阪ふき」を育種しました。



びっしり育っている大阪ふき

「ふき」の産地・泉佐野市へ、レシピを提供していただいている、料理研究家の大畑ちつる先生と行ってきました。生産者の方に話をうかがうと、大阪ふきはしっかりと繊維が生み出す歯ごたえの良さが持ち味で、いまでは全国有数のブランドになっており、すらりと伸びるその特性から「のびすぎでんねん」の別名もあるそうです。「苗を2年かけて露地栽培し、最後の1年はハウスで、あえて間引かずに密集させて育て、太陽の光を浴び過ぎ



生産者さんと大畑先生

ないようにしています」とのことです。大畑先生は、大阪ふきのおいしさを最大に生かしたレシピを現地でもあれこれ考えていらっしゃいました。最後に、収穫時のお忙しい中、取材にご協力くださった皆さま、大変ありがとうございました。

●大阪ふきのお問い合わせは...  
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「大阪産(もん)エコバッグ」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。(色・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。



締切: 2020年5月29日(金)  
cocokara@morinomiya.ac.jp

## MUSEUM

### 日本最古の医学書を著した鍼灸師

たんばのやすより  
丹波康頼は、平安時代の著名な御典医です。日本における現存最古の医学全書『医心方』全30巻を編集し、朝廷に献上しました。この書は、遣隋使や遣唐使らが持ち帰った鍼灸医薬書、房中神仙書を駆使して編集したもので、永らく宮中に秘蔵されたのち御典医の手に渡り、幕末まで全貌を現すことはありませんでした。

写真の「丹波康頼座像」は、鍼灸の歴史の象徴として「はりきゅうミュージアム」のエントランスに鎮座しています。2000年にミュージアムの開館を記念して、肖像画をもとに作成しました。



「丹波康頼座像」  
(高さ85×幅65cm)  
2000年

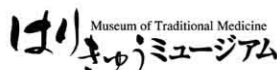
### PRESENT

「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5月29日(金) cocokara@morinomiya.ac.jp



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>



## MOVIE

### 名探偵コナン 緋色の弾丸

世界最大のスポーツの祭典や真空超電導リニアで、あの「名探偵」が大活躍!

アニメファンは及ばず、多くの映画ファンを魅了してきた「名探偵コナン」シリーズ。この春公開される新作をいち早くチェックしてきました。

今回の舞台は、世界最大のスポーツの祭典を迎えようとしている日本。大会スポンサーが集うパーティー会場で、国際的な大事件が発生。さらに、開会式に合わせて開通予定の最高時速1,000kmを誇る「真空超電導リニア」により、あの「危険すぎる一家」が引き合わされ、ついに「世界」を揺るがす事件へと発展していきます。ハラハラドキドキのストーリー、スピード感あふれる映像で人気の「コナン」シリーズですが、今回もあっという間にクライマックス、そして驚きの結末を迎えます。動き出した「新たな世界」を、ぜひ劇場でお楽しみください。



●原作:青山剛昌「名探偵コナン」(小学館「少年サンデー」連載中)  
●監督:永岡智佳 ●脚本:櫻井武晴  
●声の出演:高山みなみ/山崎和佳奈/小山力也/池田秀一/浜辺美波(ゲスト出演)ほか  
●配給:東宝  
●2020年4月17日(金) TOHOシネマズ梅田ほか 全国東宝系劇場にて公開  
©2020 青山剛昌/名探偵コナン製作委員会

## RECRUITMENT

### 奈良県橿原市の魅力を伝える観光親善大使

奈良県橿原市には、「万葉集」にも詠まれた大和三山や橿原神宮、今井町など、歴史的文化遺産がたくさん現存しています。その橿原市では、現在、市の魅力を広く伝える観光事業やキャンペーン、イベントなどに参加し、市民外交のシンボルともなる親善大使「さらら姫」を募集中です。「さらら姫」の名前は、日本最初の都・藤原京を創った持統天皇の幼名「うののさらら」に由来。あなたも、悠久のロマンあふれる橿原市の魅力を、国内外に発信してみませんか?

※応募資格、任期、募集期間、応募方法など、詳しくは橿原市観光協会へお問い合わせください。  
●問い合わせ先:(一社) 橿原市観光協会観光親善大使係 電話0744-20-1123  
<http://www.kashihara-kanko.or.jp> **さらら姫 募集** **検索**



自宅で簡単!

# 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

### タオルを使った、胸と肩回りのストレッチでリフレッシュ

「スマホ首」という言葉を、皆さんご存じですか? スマホ首とは、スマートフォンやパソコンなどを長時間使用することによって起こる首や肩のコリや痛みのことで、正しくは「ストレートネック」といわれる状態のことを指します。いずれにしても身体にとって良いことではありませんので、セルフケアで予防または改善を目指しましょう。

スマホを使用すると多くの方が顔は下を向いて猫背になります。そこでしっかり胸を張って背筋を伸ばすようにストレッチしましょう。タオルを使うとしっかりと胸が張れますので効果的です。

猫背の姿勢は胸郭の運動を制限することにつながり、その結果呼吸量が落ちてしまうのです。寝てもなかなか疲れが取れないのは、日々のスマホ使用による姿勢不良が原因かもしれませんね。タオルを使った簡単ストレッチで良好な姿勢と呼吸を取り戻しましょう。

#### 【胸郭のストレッチ】



※10秒キープで1セット。左右3セットずつ行います。【注意点】無理のない範囲で行いましょう。  
※ストレッチを行う際には、猫背にならないように気をつけてください。普段通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。

#### 【大胸筋のストレッチ】



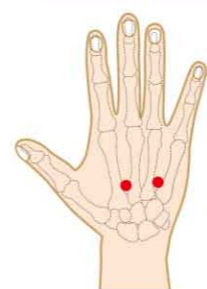
## ここに効く! このツボ

森ノ宮医療学園専門学校  
鍼灸学科教員 由良 拓巳

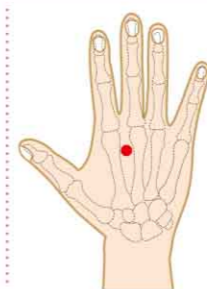
### 季節の変わり目に要注意! ギックリ腰や寝違いに効くツボ

季節の変わり目というのは、身体に不調が出てきやすいときです。特に冬から春に変わるときには、三寒四温といって日ごとに気温に大きな差が出るので、体調を崩しやすくなっています。そこで今回は、そんな時期に多い「ギックリ腰」と「寝違い」が起きた場合に効くツボをご紹介します。

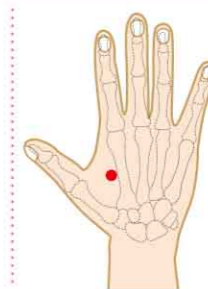
特にギックリ腰は「魔女の一撃」と呼ばれることもあり、予兆なく突然に発症し、動けない程の痛みが走ります。今回のツボは、刺激の最中に動きやすくなるといわれるツボです。刺激を終えると再び痛みが出てくることがあるので、米粒や固い粒をシールでツボに貼る等して、持続的に刺激できるとさらに効果が期待できます。



ようつてん  
【腰痛点】  
別名「腰腿点(ようたいてん)」とも呼ばれる、ギックリ腰に効果のあるツボです。人差し指と中指を大きく開いて、その間を指で押さえながら探っていくと、手の甲の中ほどで大きな骨にぶつかる、その手前に取ります。



らくちん  
【落沈】  
手の甲、人差し指と中指の股から親指幅分くらい手首側に入ったところに取ります。ここを親指で押しながら首を回すと、寝違いの痛みが軽減していきます。



ごうこく  
【合谷】  
手の甲側で親指と人差し指の付け根の骨が交わる手前、やや人差し指寄りに取ります。親指と人差し指の付け根にあるくぼみが谷のように見えることが名前の由来で、その谷から身体の中をめぐるエネルギーが湧き出ると言われています。

★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。