

ここから PLUS から

vol.27
AUTUMN
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。

《特別企画》

自宅で簡単!

リラクシング 「特別編」

「エクササイズ&ストレッチ&ツボのはなし」

おうちで楽しむ

「アロマバスフィズを作ろう♪」

大阪産(もん)を使ったヘルシーレシピ

「しらすたっぷり長芋オムレツ」



呼吸とツボで
わが心やからだを
癒す



ここから

Vol.27

2020年9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

2021年度 募集

9/13日・9/27日 10:00~12:30 (受付/9:30~)

※今後の新型コロナウイルス感染症の状況により、イベント開催中止やプログラムが変更になる場合がございます。

毎週火曜日 夜間 個別相談会

完全予約制 オーダーメイド
17:00~19:30
※祝日は除く

森ノ宮医療学園専門学校 感染予防対策の取り組みご紹介



検温の徹底
学生や外部のお客様にも、入館前に非接触型体温計で検温を実施しています。



大型扇風機の導入
各教室に業務用扇風機を設置。授業中に10分間、窓を開け扇風機で換気を促しています。



ソーシャルディスタンスに配慮
120名席の講堂で適切な距離を保った授業を行っています。後ろの席でも見やすいように、レーザープロジェクターを設置し、黒板を大型スクリーンに映し出しています。



飛沫感染防止ボードの設置
マスク着用はもちろんのこと、飛沫感染防止ボードを設置し、オープンキャンパス、個別相談などを開催しています。

オープンキャンパスの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10名様に、森ノ宮医療学園専門学校オリジナルマフラータオ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「タオルプレゼント」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11月27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) JR大阪環状線の各駅(駅名:) (2) JR大和路線・万葉まほろば線の各駅(駅名:) (3) 近鉄鶴橋駅 (4) 近鉄生駒駅 (5) 大阪城天守閣 (6) 鍼灸院・整骨院 (7) 飲食店など (8) さんふらわあ (9) アサヒビール吹田工場 (10) ダイレクトメール (11) その他()

Q2:どの企画が興味深かったですか?

A2: (21) エクササイズの話 (22) ストレッチの話 (23) ツボの話 (24) おうちで楽しむアロマ! (25) 大阪産(もん)を使ったヘルシーレシピ (26) 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。

コロナで生活が一変。「ここから(PLUS)」も6月1日発行分はお休みしました。実質半年あけての発行となった今回のvol.27は、読者の方からもご要望が多かった、「自宅で簡単!リラクシング」の総集特別編としました。27種類のストレッチ、エクササイズ、ツボのお話から、季節にあったものを再編集。コロナに打ち勝つために、ぜひ、実践してみてください。中でも編集長が担当したツボのコラム。万平じいさんはスゴイ!!! (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

椅子に座って 簡単 股関節ストレッチ

みなさんは1日にどのくらい歩いているかご存じですか?実は1日の平均は、男性で6,794歩、女性で5,942歩というデータ*が発表されています。ところが、健康指針の一つ「健康日本21」では、成人男性9,200歩、女性8,300歩以上が目安とされています。そこで今回は、歩く際にも役立つ、股関節のストレッチをご紹介します。

※「国民健康・栄養調査」調べ(2018年)

便利な世の中になる一方で、歩く機会がだんだん減ってきています。“歩く”ことは人の基本的な機能ですが、この機能の低下が今、問題視されています。例えば、何も無い所でつまずくのは、脚が上がりにくい状態になっているからか?その原因はさまざま考えられますが、一つに股関節の硬さが考えられます。この機会に股関節の柔軟性を取り戻し、美しいレッグラインや身体のライン(姿勢)をゲット。さあ、しっかり歩きましょう!



1 椅子に腰を掛けたままで、膝の上に片方の脚を載せます。次に載せた方の脚の膝を手で押します。



2 その時に、お尻を後ろへ突き出すようなイメージで行うのがポイントです。背中が丸くならないよう注意。無理のない範囲で左右それぞれ10秒間×5セット行いましょう。

★膝や股関節に痛みがある場合には、無理をしないようにしましょう。

★腰痛のある方は、無理をしないようにしましょう。

スマホ疲れを、胸郭のストレッチで回復

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、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れ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。

お尻をキュッと引き締める、ヒップアップトレーニング

加齢や運動不足などさまざまな原因で、お尻はたるみがちになってきます。そこで、お尻の筋肉を引き締めるトレーニングで、キュッと締まったきれいな後ろ姿を目指しましょう。同時に姿勢も意識して行うことで、背中にも心地いい緊張感が現れてきます。

1 四つん這いの姿勢になる。少し息を吐いて、お腹に力を入れ腹圧を高めてください。

2 次に両手をついたまま、肩甲骨を軽く寄せるようにします。軽く胸が張られる感覚になります。

3 片足を上げ、後ろに伸ばします。足はやや外側に伸ばしていきます。

4 伸ばしきった所でその姿勢をキープします(1秒位)。

5 次に足を曲げていきます。ひざが床につかないように、しっかりと曲げていってください。

◆すべての動きで腰が反ったり曲がったりしないことが大切です。腹筋に力を入れて体幹を意識しながら行いましょう。



★負荷がしっかりかかるように、片足ずつ行うのがポイントです。片足10回1セットずつを目標に、できる回数から行いましょう。しっかりとフォームがとれた状態でできているかどうかを目安に判断してください。

簡単! 腕の上げ下ろしで、肩こりスッキリ

秋から冬になるにつれて、体感温度が下がるとともに、身体が縮こまり、冷えや肩こりの原因にもなります。そこで、座ったままでどこでも行える腕の上げ下ろし運動をご紹介します。呼吸と姿勢に気をつけながら行うことで、硬くなった筋肉をほぐし、身体のコから温まるのを実感できるでしょう。テレビを見ながらでも簡単に行うことができるので、毎日続けるようにしましょう。肩こりになりにくく、また、肩甲骨の可動域が広がることで、新陳代謝が良くなる効果もあります。



1 あぐら姿勢に座る。息を吸い、胸を張ります。肩があがらないように注意。



2 腕を両側に開き肘を曲げる。ゆっくり息を吐きながら腕を真上に上げていきます。胸を張ったまま両手を上げます。前かがみにならないように注意。



3 大きく息を吸いながら腕を元の位置に戻す。下ろすときも胸を張り、肩甲骨を中心に寄せるよう意識しましょう。

★10回くらいから始め、慣れてきたら水を入れたペットボトルやダンベルなどを持って、重さを足しても良いでしょう。

目の疲れに効くツボ

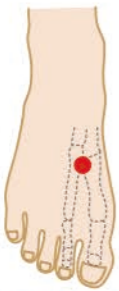
「肝は目に竅を開く」

中医学にはこのような言葉があり、これは内蔵のひとつである肝臓と、感覚器のひとつである目が非常に関係の深いことを言い表しています。睡眠不足や飲食の不摂生が続くと内臓が弱り、それに伴って様々な症状が出てくることも。パソコンやスマートフォンの使用が増え、特に目の疲れを感じていませんか?そのままにしておくと肩こりや頭痛に繋がることもあります。大事なものは目の周りの血流です。こまめに休息をとる、蒸したタオルで温める、ツボを押すなどして、積極的に癒していきましょう。

森ノ宮医療学園専門学校 鍼灸学科教員 西田 智香子

【太衝】

「肝」とつながりが深く、目に関係する症状や、のぼせ、肩こりなど「気が上がっている」「気の流が悪い」などの状態を改善する効果があります。足の甲を出し、親指の爪の脇(人差し指側)から、親指の骨に沿ってなぞると指が止まります。ちょうど、親指と人差し指の骨が合うところ。足の甲に対して垂直に押してください。



【太陽】

別名「眼医者ごろし」と呼ばれ「このツボを押していれば眼病とは無縁になるため、眼医者が失業してしまう」という意味がこめられるほどの効果が期待されています。こめかみから目尻に、少しくぼんでいるところ。中指の腹をツボにあて、ゆっくりと小さな円を描くように押しましょう。



【攢竹】

疲れ目をスッキリさせるツボです。まぶたのむくみの解消にも効果があります。眉毛の内側、眉毛の生えはじめの少しくぼんでいるところ。目を閉じて指圧しましょう。



眉頭にある小さなくぼみの中の圧痛点を見つけるのがコツです

★いずれのツボも、10秒程度、ジワッと感じられるくらいの強さで1日数回押してみましょう。

二日酔いに効くツボ

最近巷で流行っているリモート飲み会。楽しすぎて、ついつい飲んでしまった、なんてことはありませんか?そんな次の日に「頭が痛い…」「吐き気がする…」などの経験をしたことがある人も多いのでは。いわゆる「二日酔い」ですね。

二日酔いの原因は、アルコール分解物質の増加や脱水、低血糖などいろいろとあります。あの時、ほどほどにしておけばよかった、と悔やんでも手遅れ。そんなときに役立つツボをご紹介します。

森ノ宮医療学園専門学校 鍼灸学科教員 由良 拓巳

【内関】

手首の内側にあたる横ジワの中央から指3本分上の上のところに取ります。二日酔いの吐き気のほか、乗り物酔いなどにも効果があります。



【太衝】

足の甲にあり、親指と人差し指の間を手の指でなで上げたときに止まるところに取ります。肝臓の働きを助けてくれるので、アルコール分解を促進してくれます。他に、片頭痛を和らげる効果もあります。



【足三里】

膝から指4本分下で、スネの外側に取ります。暴飲暴食で弱った胃腸を助けてくれる効果があります。



手をバーにして、膝小僧を覆った時に薬指の先が当たる所です。

★いずれのツボにも、「ジワ～」と心地よい程度の強さで、10回程度の押圧刺激をゆっくりと。

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、本来体外に出ていくべき水分が体内に残ってしまっている状態のことで、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。

森ノ宮医療学園専門学校 鍼灸学科教員 南方 克之

【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、からだの重だるさなどにも効用があります。



【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。内臓の動きを活発にすることで、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。



【三陰交】

内側のくるぶしの一番高いところから指4本分上がったところの、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、深呼吸しながら押すとより効果的です。

■「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。

夏の疲れに効くツボ

夏の疲れによる不調には、疲労感や倦怠感、立ちくらみやめまい、無気力感、集中力低下、イライラ感、体のむくみ、胃腸障害…などの症状があります。特に胃腸の弱い方、虚弱体質の方、神経質で環境の変化に順応しにくい方は夏バテになりやすく、疲れを人一倍感じやすいと思われる。疲れを蓄積したままにすると、秋口に差し掛かった頃に影響が出てくることも…。

そこで疲れた体をリフレッシュするツボをご紹介します。こまめにケアをして、疲れを溜めないようにしましょう。疲れた時は無理をせず、しっかりと睡眠をとりましょう。

森ノ宮医療学園専門学校 鍼灸学科教員 弘中 昌博

【労宮】

手のひらの真ん中、指を握り「グー」にした時、中指と薬指との先端が手のひらに当たる間にあります。精神機能を調整し、疲労回復や自律神経調整、ほてりやめまいの改善、心が疲れた時に気持ちを落ち着かせてくれるツボです。



【足三里】

膝のお皿の下のかかむらから指4本分下った向こう側の外側にあります。体力増強・万能養生に効き、足の疲れやむくみ解消、胃腸の症状緩和、全身の体力増強の作用があるツボです。



【湧泉】

足の裏の人差し指から踵の方へたり、少し凹んで指が入るところにあります。体の浄化作用があり、不眠症の解消、背中の疲労回復、慢性的な疲労に効果があるツボです。



★これらのツボに、痛みを感じない程度で10秒間、ジワッと感じられるくらいの強さで1日数回押してみましょう。ゆっくり鼻から息を吸い、口から吐き出す腹式呼吸をしながら刺激するとより効果的です。

松尾芭蕉も詠んだ万能のツボ「足三里」

今回、二日酔いや足のむくみ、夏の疲れなど、すべての症状におススメのツボとしてご紹介している「足三里」。鍼灸の世界では「万能のツボ」と呼ばれています。胃腸の調子を整え、下痢や便秘の改善、不眠解消、のぼせ、むくみの改善にも効果的。さらに腰痛や足の痛み、筋肉疲労にも作用すると言われています。

かの松尾芭蕉は「おくのほそ道」で、「…股引(ももひき)の破れをつづり、笠の緒付けかへて、三里に灸すゆるより、松島の月…」と詠んでおり、長旅を足三里へのお灸で乗り切ったと言われています。また江戸時代には、うそかまことか、「万平じいさん」という人は240歳以上生きたとされています。噂を聞きつけた徳川将軍が「長寿の秘訣は?」と聞いたところ、「両足の三里に灸するのみ」と答えたそうです。ぜひ、万能のツボ「足三里」を活用してみてください。



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

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。

高い栄養価も魅力!

しらすたっぷり長芋オムレツ

旬のしらすと、買い込み食材で作る軽いオムレツ。食事を簡単にすませたい時や15時のおやつに、ぴったりです。

- 材料(2人分)
- しらす 50g
 - 卵 1個
 - 長芋(皮をむいて) 100g

- [A]・片栗粉・青のり・すりゴマ 各大さじ1
- ・ごま油・薄口しょうゆ・酢 適宜

- 作り方
- 1 長芋は皮をむいて、ポリ袋に入れ、瓶の底やすりこぎで叩いて、とろろ状にする。
 - 2 ボウルに卵を割り入れ、しらす、[A]、①の長芋を加えて、しっかり混ぜ合わせる。

- 3 小さなフライパンを火にかけ、ごま油を熱し、②を丸く広げ入れ、フタをして2分焼く。裏返してフタをして1分焼く、器に取り出してできあがり。

ポイント

小皿に薄口しょうゆと酢を1:1で混ぜ合わせて酢醤油を作ります。そのままでも、酢醤油をつけながらでも、お好みでおめしあがりください。

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

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

ちょっと、もの知り

「しらす」が身体にいい理由

しらすにはカルシウムが豊富に含まれていますが、カルシウムの吸収を助けるビタミンDの含有量も多いので、骨粗しょう症の予防やお子さんの成長に大変役立つ食材です。また神経の修復や疲労回復に効果が期待できるビタミンB12も含まれているので、夏の疲れが出やすい秋には最適な食材と言えます。



今回の素材をご提供いただいた しらすの産地、岸和田市地蔵浜に行ってきました!

「シラス」というのは、イワシなどのふ化した直後の稚魚の総称。別の地方ではマイワシやウルメイワシの仔魚の場合もありますが、大阪湾ではほとんどカタクチイワシの仔魚を指します。そのカタクチイワシのシラスがたくさん水揚げされる、岸和田市地蔵浜にお話を聞きました。

獲れたての新鮮なシラスは、そのまま酢醤油などで生でも食べられますが、鮮度が命のため産地以外ではなかなか味わえません。そこで、釜でさっと煮たシラスは、透き通るような透明感が魅力。茹であげた「釜揚げしらす」としていただくのが一般的。また、それを天日などで乾燥させたものは「ちりめんじゃこ(しらす干し)」と呼び、こちらもよく食卓を飾ります。しらすは、そのまま大根おろしとあえてもおいしくいただけますが、いろいろな料理にも相性抜群な素材ですので、ぜひアレンジもお楽しみください。

大阪湾でのシラス漁は、4月下旬から12月ごろまで続きます。春は紀伊水道から外海域で生まれたものが潮の流れにのって大阪湾に入ってきたものですが、その後夏から秋にかけて獲れるシラスは大阪湾内で産卵されたもの。2隻の漁船が目の細かい網をゆっくり曳く「船びき網漁」で漁獲されますが、その網の形が昔のズボン下である「ハッチ(ももひき)」に似ていることから、「ハッチ網漁」とも呼ばれています。

しらすのお問い合わせ先
 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)

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。(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11月27日(金)
cocokara@morinomiya.ac.jp



おうちで楽しむ アロマバスフィズを作ろう♪

9月に入っても残暑厳しい日が続きます。入浴もついついシャワーに頼りがちですが、冷房による冷えや長時間座ったままによる凝りやむくみは、シャワーではなかなか取れません。こんなときはゆっくり湯船に浸かるのがいちばん!そこで、この季節にぴったりの発泡入浴剤「アロマバスフィズ」を手作りしてみませんか?シュワシュワとはじける泡が1日の疲れを癒してくれ、また優しい香りがネガティブな思考も吹き飛ばしてくれそうです。保存剤や防腐剤を使わないので安心、中にメッセージやハーブなどを入れると、プチプレゼントにも最適です。

ラッピングしてプレゼントにも
 カモマイルパウダー
 レッドクレイ
 ココア
 粉末茶
 ※お好みでココアや粉末茶、ハーブパウダー、クレイなどを小さじ1杯加えると、カラフルなバスフィズができます。
 ローズパウダー

アロマバスフィズの作り方 (使用期限:約2週間)

材料

- 重曹…大さじ2(約30g)
- クエン酸…大さじ1(約15g)
- 天然塩…大さじ1/2(約10g)
- 精油(お好みのもの)…5滴
- ビニール袋
- ラップフィルム
- 輪ゴム

作り方



1 ビニール袋(ボウルなどでもOK)に重曹大さじ2とクエン酸大さじ1、さらに天然塩大さじ1/2を加え、袋ごとしっかり材料をつかみ、握るような感じで混ぜ合わせます。



2 精油を加えて、さらに全体が湿り気をおび、手で丸めると固まるようになるまで混ぜます。



3 二等分し、各々ラップで包んで、固く固くなるように握って丸めます。空気が入らないようにしっかり輪ゴムで留め、30分ほど置きましょう。



できあがり♪



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」

PRESENT

今回ご紹介した「アロマバスフィズの作り方」など、アロマの楽しみ方を集めた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11月27日(金) cocokara@morinomiya.ac.jp

