

ここから PLUS から

vol.28
WINTER
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。

シリーズ

「ひとあるき、まちさんぽ」第28回

JR大阪環状線 特別号 ~前編~

大阪産(もん)を使ったヘルシーレシピ
「ゆずとつくねと大根の和ポトフ」

こころ&からだに読むサプリ4
「筋膜リリースで身体スッキリ」

自宅でかんたん!リラクシング「エクササイズ&ツボの話」

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



環状線の東側を
ぐるぐる回ってこころ+から...

ここから

Vol.28 2020年12月1日発行(季刊)

企画発行/ここから編集委員会

T537-0022

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

2020年12/13日

2021年1/11(月祝)・2/14日

10:00~12:30 (受付/9:30~)

毎週火曜日 夜間個別相談会 開催

森ノ宮医療学園

イカリソース株式会社

連携協定を締結

ソースといえば、イカリソース。大阪に本社をかまえるイカリソース株式会社と、森ノ宮医療学園専門学校、森ノ宮医療大学、みどりの風クリニックなど、6つの事業所を運営する総合医療学園、学校法人森ノ宮医療学園は、2020年11月30日に連携協定を締結いたしました。この協定により、教育、研究、医療、文化振興、人材育成、スポーツ振興、社会貢献などの分野において、相互に協力することを目的としています。

「元気もりもり学園」大阪日日新聞 日刊紙での連載スタート!

「ここ+から(PLUS)」・森ノ宮医療学園専門学校監修で、2020年11月より大阪日日新聞の日刊紙に、隔週金曜日にイラストや画像つきで簡単に続けられるセルフケアを紹介するコーナー「元気もりもり学園【新聞版】」の連載がスタートしました。



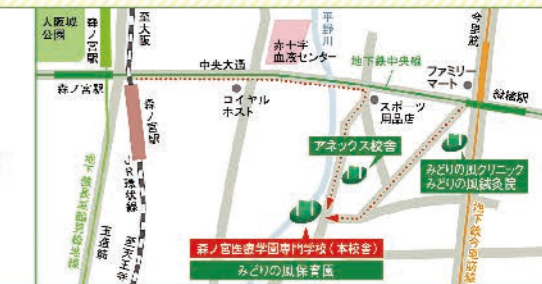
- ラジオ版:ならどっとFM
- テレビ版:奈良テレビ「ゆうドキッ!」
- 新聞版:大阪日日新聞 日刊紙

ラジオ・テレビ・新聞で発信する「元気もりもり学園」にご期待ください!

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、「奈良大和路カレンダー2021」をプレゼントします。
■提供: (一財)奈良県ビジュアルビューロー

★プレゼントの応募は、こちらから。→
メールの件名を「カレンダープレゼント」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:2021年1月11日(月・祝)
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) 鍼灸院・整骨院 (6) 飲食店など (7) さんふらわあ (8) ダイレクトメール (9) 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)(2)を選んだ方は駅名もお書きください。

9か月ぶりのロケハン&取材となりました。心地よい風、金木犀の香りを感じながらの秋晴れの日。しんと冷たく降りしきる秋雨の日。どちらも、外に出かけられる奇跡を感じながらのロケハンでした。過去の環状線各駅特集で取材させていただいたお店さんとの再会は懐かしいやら、時の流れに感動するやら、「継続は力なり」「創業は易く守成は難し」ですね。「ここ+から(PLUS)」の動画も初登場。どこから見ることができるのか、探してみてください(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



6 天王寺

本日のワンプレートランチ(プチデザート付き)1,330円



B1ではDIYのワークショップもやっています。詳しくはwebで!

20世紀を代表する、あの建築家の意匠が。

⑥JR天王寺駅の南側、裏路地にとてもユニークなビルを発見しました。友安製作所Cafe&Bar阿倍野は、1階がカフェ&バー、2階がカーテンや壁紙などを取り扱うインテリアショップ。スタッフのMollyさんにお話をうかがってびっくり!なんと、20世紀を代表する建築界の巨匠・村野藤吾さんが自身の事務所「村野・森建築事務所」として使用されていたものをリノベーションして2017年12月にオープンしたとのこと。カフェでは、ワンプレートランチやボリューム満点のハンバーガーに加えて、SNS映えるケーキなどメニューも多彩。「ワンプレートランチは、週替りのおかずには雑穀米ご飯やサラダ、手作りピクルス、プチデザートまでついているのでお得ですよ」と教えていただきました。



⑥友安製作所Cafe&Bar阿倍野
大阪市阿倍野区阿倍野筋2-3-8 TEL.06-6627-2004
【ランチ】11:00~15:00 (L.O.)
【カフェ】11:00~22:00 (L.O.フード21:00/ドリンク21:30)
【ディナー】17:00~22:00 (L.O.フード21:00/ドリンク21:30)
【バー】17:00~25:00 (L.O.24:30)
第2火休(バーのみ日休)



5 天王寺

一汁八菜農家のお昼ごはん(本日のお汁付き)1,000円(税別)

+100円で白ごはんが炊き込みご飯に変わります。

お部屋は全部で5室、お庭もご覧いただけます。

⑥酒宴 菜乃庵(なのあん)
大阪市天王寺区茶臼山2-23
TEL.06-6770-5757
【昼】11:30~14:00 (L.O.13:30)
【夜】17:00~22:00 (L.O.21:00)
※日曜日夜は17:00~21:00 (L.O.20:00)
月休



ここ③から ※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。



1 天満

チーズとスポンジ、2層のハーモニー。



2号店は大阪駅「ルクアイール」8Fです!

ハンドドリップコーヒー(中煎り・深煎り、Sサイズ)500円
ティラミス(セット)420円(単品)570円
※いずれも税別



⑥SANWA COFFEE WORKS 本店
大阪市北区池田町17-7 TEL.06-6353-9603
9:00~21:00 (L.O.20:30) 無休



ピンチをチャンスに変えて、新たにチャレンジ。

①2016年に訪れた時はまだ築約60年の旧店舗で営業していたSANWA COFFEE WORKS。2018年、2号店出店を計画していた矢先、6月の大阪府北部地震の影響で建物が再建されることに。しかし、店長の西川隆士さんは持ち前のポジティブな考え方で地権者の方に交渉。新しい建物を自分たちのお店仕様にと提案して、2019年10月に現在の本店がオープンしました。またコロナ対策として、クラウドファンディングを利用して2Fにも客席を拡張。ピンチが訪れても常々それを楽しむくらいの前向きな姿勢で乗り越えています。新店舗ではプリンやケーキなどコーヒーに合わせたスイーツにも力を入れているので、よりくつろいだひとときが過ごせます。

ひとあるき、まちさんぽ 28 JR大阪環状線 特別号(前編)

続ける力。生まれ変わるチカラ。大阪のパワーを感じました。

人が歩くと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。今回は、コロナ禍でも頑張っていっしょなお店を訪ねて、大阪環状線の東側を散策しました。

※取材は、マスク着用や手指消毒など、感染防止対策に十分配慮して行いました。
※掲載している店舗・施設は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、休業・営業時間の変更をしている場合があります。



3 森ノ宮

ご両親の思いを、娘さんが繋いで。

③「ここから(PLUS)」創刊号でお邪魔したのが2013年。当時は「ふうふう」という名前だった中央大通り沿いのたこ焼き屋が「コーヒーとサンドウィッチのお店 pocket」というお店に変わっていました。中に入ると、当時店主だった岩本浩一さん・純子さん(右)もご健在でしたが、新たなメンバーが。お二人が体力的理由からお店の存続を検討された時、パン好きだった娘の岩本結有さん(左)がサンドイッチ屋を提案。1年の修業を経て、2018年にリニューアルオープンしました。「メニューは20種類ほどありますが、ほぼオリジナル。週替りサンドに人気が出て定番化したものもあるんですよ」と結有さん。週末には結有さんの妹さんが手伝うこともあるそうで、家族の絆の強さを感じました。



(上)オムレツサンド560円
(表紙)フルコギサンド710円
※テイクアウトの場合はそれぞれ-10円



③コーヒーとサンドウィッチのお店 pocket(ポケット)
大阪市東成区中道2-2-3 TEL.06-6978-2255
8:30~18:00
【モーニング】8:30~11:30 【ランチ】11:30~14:00
月休・不定休あり



お昼にはお父さんが腕ふるったカレーランチもありますよ!

4 寺田町

地元で根付いた、薪窯焼きナポリピッツァで恩返し。

④2018年発行のvol.20に登場したPizzeria Cafe KOBERTA。オープン2年目の当時と比べて、4年経った現在、オーナーシェフの村上和己さんにはっきり風格が漂っていました。「緊急事態宣言で大変だった頃は、うちは逆にピッツァに加えて前菜なども一緒にテイクアウトして、ご家族みんなで召し上がっていただいたので、思っていたほど影響がありませんでした。最近では、その頃のお客さまたちがご来店されるようになったので、これからさらに寺田町唯一の薪窯焼きナポリピッツァの店として、応援していただいた地元の皆さんに恩返ししていきたいですね」と村上さん。夜のメニューにはピッツァやパスタに加えて、前菜やワインも豊富に揃っています。

ピッツァセットランチ(前菜・スープ付き)900円~



④Pizzeria Cafe KOBERTA(ピッツェリアカフェコベルタ)
大阪市天王寺区大道4-3-18
TEL.06-4392-7810
【ランチ】11:30~14:30 (L.O.14:00)
【ディナー】18:00~22:00 (L.O.21:00)
水休・不定休あり



ピッツァは12種類から選べます。

ここ②から

朝倉智仁が贈る/

ココロ♥&からだYに

読むサプリ

PART 4

筋膜リリースで身体スッキリ

木々が落葉し、寒さを辛く感じるようになりはじめる
といよいよ冬の訪れです。この季節の変わり目に調子を
崩される方もおられるのではないのでしょうか?気温が下
がり寒さを感じると、身体に力が入り縮こまっていま
います。そうすると筋肉の柔軟性が落ち、血液の循環も悪
くなり、コリや疲労による症状が現れてきます。そこで
今回お勧めするのが「筋膜リリースストレッチ」です。

筋膜とは、Fascia(ファシア)と呼ばれる結合組織(身
体のあらゆる組織を繋ぎ、包み込む役割)の一部で、筋
肉を包む膜のことを筋膜と呼びます。つまり、筋肉が収
まっている部屋みたいなものです。不良姿勢などが続くと、
この筋膜が厚くなったり滑りが悪くなったりすることで
様々な症状が現れることが分かってきました。そこで、

筋膜をリリース(剥がす)するストレッチをご紹介します。
ますます寒くなる冬本番に備えて、筋膜リリースで身体
スッキリを目指しましょう。

朝倉先生が指導する
「筋膜リリースストレッチ」の
動画はこちら。



●ぜひ無理のない範囲で試してみてください。

朝倉 智仁

柔道整復師/鍼灸師
大阪大学大学院歯学研究科高次脳機能学講座
口腔解剖学第二教室専修学校研究生
兵庫県医師会認定AEDインストラクター
森ノ宮医療学園専門学校 柔道整復学科 教員



もっと身近に アロマセラピー

Winter

身体だけでなく、 心にも効果的なアロマ

寒さが厳しくなるこの時期は自律神経が
変動を起こし、様々な体調の乱れが生じやす
くなります。特に今年はコロナの影響もあり、
自律神経の変調をきたす人がさらに増えて
いるようです。身体の不調だけではなく、
心の不調を訴える人も増加しています。心と身体、両面から作用
するアロマを使って、自律神経のバランスを整えましょう。



【材料】精油…ラベンダー 3滴、マジョラム 3滴、ベルガモット 2滴
精製水…20ml 無水エタノール…2ml

【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
せませす。

【使い方】頭皮や首に振りかけて、刷り
込むように軽くマッサージを
行いましょう。



※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。※病気の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はずですが、手に入らなければ水だけで
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。



PRESENT

森美侑紀先生の著書「もっと身近にアロマセラピー 医療から日常まで 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: 2021年2月26日(金) cocokara@morinomiya.ac.jp



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 【2021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】2021年4月17日(土)~6月12日(土) (5月1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】2021年3月22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 医療から日常まで
改訂増補版」



大阪産(もん)とコラボ
大阪産の野菜を使った
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。

清々しい
香りが食欲を
そそります!

ゆずとつくねと大根の和ポトフ

ちょっと、もの知り

食べるほどゆずが香るつくねと、ごろっと大根が入ったゆず白みそ味の和ポトフです。

- 材料(2人分)
- ゆず……………1/2個分
 - 大根……………1/5本分(200g)
 - 鶏ひき肉……………150g
 - 青ネギ(輪切り)……………2本分(20g)
 - 緑豆春雨(乾燥)……………20g
 - 白みそ……………大さじ1.5(30g)
 - [A]・昆布……………5g
 - ・水……………500ml
 - ・薄口しょうゆ……………小さじ1
 - [B]・片栗粉・塩麹……………各大さじ1/2

- 作り方
- 大根は皮をむいて、一口大(1個10g程度)の乱切りにする。
 - 鍋に[A]と①の大根を入れ、蓋をして中火で10分程度煮る。
 - ゆずは皮を薄く削ぎ、みじん切りにする。果汁も搾る。
 - ポウルに鶏ひき肉、ゆずの皮、青ネギ(輪切り)1本分、[B]を入れてしっかり混ぜて、10等分して丸めて、つくねを作る。
 - ①の蓋を開け、大根が柔らかくなっていることを確認したら、④のつくねと春雨を入れて5分煮る。
 - 白みそを溶き入れて1分煮立てたら火を消し、ゆずの果汁を入れる。

ポイント
火を止めてからゆず果汁を加えることで香りが際立ちます。
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/>

「実生ゆず」が
身体にいい理由
「冬至の日にゆず湯に入ると風邪を引
かない」という言い伝えがありますが、
ゆずは食用でも様々な効果が期待さ
れます。果皮や果肉に豊富に含まれて
いるビタミンCは疲労回復や風邪予防
に最適。またクエン酸には殺菌作用が、
リモネンには抗菌作用があるので、この
冬はゆずで風邪予防に努めましょう。



今回の素材を ご提供いただいた 実生ゆずの産地、箕面市に行ってきました!

晩秋から初冬にかけて店頭に並び、煮
物の香り付けや鍋物の調味料など様々に
活躍するゆず。一般的には接ぎ木で栽培
され4~5年で収穫されます。一方、「実
生(みしょう)栽培」と言って種から育てら
れるゆずは、収穫までに長い年月がかか
りますが大粒で香りが高いので、高級品
とされています。そんな実生ゆずの産地、大阪府箕面市の
箕面商工会議所にお話をうかがいました。

箕面市止々呂美地区は「日本三
大実生ゆずの産地」と言われ、中に
は樹齢100年を超える大木もある
そう。それだけに収穫は難しく、ま
た以前は実のきれいなゆずにしか
商品価値がなかったため、出荷量は多くありませんでした。
そこで2009年に生産者や商工会議所が中心となって実生
ゆずをブランド化するプロジェクトを立ち上げ、それまで流
通にのせるのが難しかった規
格外の物や皮などを加工品と
して利用できるように。現在
では、ドリンクやドレッシング、
ジャムなどいろいろな加
工品が販売されています。
また、箕面のゆずで忘れていけないのが、滝ノ道
ゆず。プロジェクトと同じ年に誕生し、全国に「箕
面の実生ゆず」をPRしています。

●実生ゆずのお問い合わせは…
箕面商工会議所
072-721-1300 (月~金9:00~17:30、
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)
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: 2021年2月26日(金)
cocokara@morinomiya.ac.jp



MUSEUM

母のやさしさでお灸する江戸時代

右の浮世絵は、母親が男の子を両膝にはさんで、その右手にお灸をしている様子を描いています。子どもにお灸をすえるなんて現代なら大変なことになりそうですが、江戸時代には子どもが夜泣きしたときや、「かん虫」という症状でむずがったときに治療として広く行われていました。

当時、子どもへのお灸は全国的にごく日常的なケアとして使われていましたが、大坂(大阪)ではお灸ではなく、鍼が一般的でした。と言っても、子どもの身体に直接刺すのではなく、皮膚をなでたり、リズムカルに叩いたりするものでした。これは「虫ばり」や「小児鍼」と呼ばれ、心地よさから「また受けたい」とせがむ子もいたそうです。



「東都七福詣の内 金杉毘沙門乞
五風亭(歌川)貞虎 (38×26cm)
1830年~1842年

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:2021年2月26日(金)
cocokara@morinomiya.ac.jp

CALENDAR

奈良の美仏と過ごす1年を

(一財)奈良県ビジターズビューローでは、「うるわし」「まなざし」などのテーマで、奈良県の仏像を紹介するカレンダーを制作しています。その第25作目となる2021年版は、同年が聖徳太子御遠忌1400年にあたることから、県内全域から聖徳太子ゆかりの仏像を選定し、「慈しみ」のテーマで制作されました。表紙の元興寺所蔵「聖徳太子二歳像(南無仏太子像)」をはじめ、人気の高い中宮寺所蔵「菩薩半跏像(伝如意輪観音)」など全7尊を収録。さらに、全7尊のポストカードも付属しています。超高精細印刷で制作されているので、奈良の美仏の普遍的な魅力をご自宅でもよりリアルに感じられる逸品です。



「奈良大和路カレンダー2021」

2,000円(税込) ※別途送料500円
●webサイト、奈良県観光関連施設、一部の書店等で販売中



奈良大和路カレンダー 検索

お問合せ先

(一財)奈良県ビジターズビューロー
TEL:0742-23-8288
(月~金/9:00~17:30)

SPORTS GYM

運動は今がはじめどき!

今年は、コロナ禍で家にいることが多くなり、体力の低下を感じている方も多いのでは?そこで「この機会にジムに通ってみたい」「運動習慣を身につけたい」という方におすすめの施設をご紹介します。東急スポーツオアシスでは、基本的なマシンの使い方はもちろんのこと、今の身体の状態を把握する体成分測定やカウンセリングを通して、ご自身にあったトレーニングをスタッフがマンツーマンでレクチャーしてくれます。気持ちのリフレッシュに、身体のメンテナンスに、ジム通い始めてみませんか?

始めやすい!おすすめプラン

スタート応援会員 最初の3ヶ月間 会費5,000円~/月

●プール、ジム、スタジオ、すべてのエリアがご利用できます。
※一部、対象外の施設がございます。
※ご入会条件・ご利用条件は店舗により異なります。詳しくは店舗ホームページをご確認ください。

東急スポーツオアシス 検索

ひととき輝く



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 岩重 尚人

寒い冬でも、自宅で簡単エクササイズ

本格的な冬になると、外気温の低下による、外出の軽減や運動量の減少がみられます。室内での時間が多くなり、運動不足が目立ってきます。その結果、筋力低下など身体機能に影響を与えることが考えられます。身体機能の低下は様々な身体の不調を招きます。そこで今回は運動不足を少しでも解消できるように、自宅や室内で椅子を用いて行える簡単なエクササイズをご紹介します。

【腰掛け膝上げ交差捻り】

安定している椅子に腰掛け、足踏みの要領で片方の膝をできるだけ高く持ち上げながら、上半身を上がっている膝の方向に強く捻り、腰と反対側の肘がつくように近づけます。膝と肘がつかない場合は、できるだけ近づけるようにします。



★膝を上げる動作と上半身を捻る動作のタイミングが合わないと、バランスを崩して転倒する危険があるので注意しましょう。
★腹筋、腸腰筋、側腹筋の筋力向上効果が期待できます。 ★左右交互に10回を1セットとし、2セット行いましょう。
※注意:猫背にならない。息を止めず、深呼吸しながら行ってください。

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 西田 智香子

風邪対策に効くツボ

これからの季節、うがい・手洗いでしっかり予防をしても、疲れている時やふと気が緩んだときに風邪をひくことがあるかもしれません。東洋医学では風邪は首や肩から「寒邪(かんじゃ)」や「風邪(ふうじゃ)」が入りこんだ状態として考えられています。特に首元からそういった邪が入るとされているので、風邪の予防として、「首元を冷やさない」ということも大事です。大量の汗をかきほど厚着をすると逆に体を冷やしてしまいますので、寝る時は襟付きのジャマにする、布団はしっかり首までかぶる、マフラーを着用するなどして適度な保温を心掛けてみましょう。

寒気がする時は生姜を入れた温かい飲み物をのむのも効果的とされています。生姜に含まれるショウガオールが身体を内側から温めてくれますよ。身体がだるくてしんどいけど動けないわけではないという時に、可能であれば休養をとり、「無理をしない」という選択も、日々の健康に大事なこともかもしれません。今回は風邪のひきはじめの症状によく効くとされるツボをご紹介します。

【風門】

首を前に倒すと、首の根元に、後へ一番飛び出ている骨があります。そこから指3本分程下、さらに指2本分程外側に左右両側あるツボ。風邪(ふうじゃ)が入るところとされ、風邪のひき始めに刺激すると早く治ると言われています。誰かに押してもらったか、ゴルフボールなどで刺激してみましょう。背中がゾクゾクときた時に、カイロなどでお灸の代わりに温めるのもお勧めです。



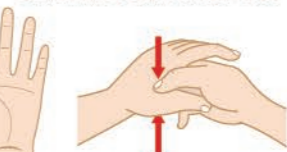
【合谷】

手の甲で、親指と人差し指の骨が交わる手前に位置するツボ。さまざまな症状に効く万能のツボと言われています。人差し指側に押しやすいため、刺激が入りやすいです。



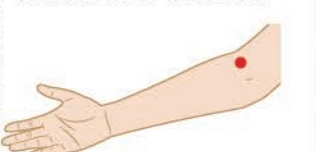
【感冒点】

ちょうど合谷の裏の手のひら側に位置するツボ。特に風邪からくる喉の痛みに対して効果的とされています。反対側の親指と人差し指で2つのツボを挟むように刺激しても気持ちが良いです。



【尺沢】

肘を曲げて内側に出てくるシワの線上で、硬い腱の外側に位置するツボ。呼吸器系をつかさどっている「手の太陰肺経」という経絡上であり、咳を楽にするといわれています。



★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、5秒×3回程度刺激すると効果的です。