

# ここから PLUS から

vol.29  
SPRING  
2021

『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29回

# JR大阪環状線 特別号 ~後編~

大阪産(もん)を使ったヘルシーレシピ  
「泉州水なすの甘酒ピクルス」

こころ&からだに読むサプリ4

『「ステップエクササイズ」と「しりとり」のススメ』

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



環状線の西側を  
100回こまめに  
歩こう

ここから

Vol.29

2021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4月 スポーツ臨床センター 始動

阪神タイガースOB 野球評論家 スポーツコメンテーター

## 松山進次郎さん 特別講演会

●日時:2021年6月13日(日)13:30~(予定) ●場所:森ノ宮医療学園専門学校  
●「ここから(PLUS)」読者枠:10名 ●参加費:無料  
※応募多数の場合は抽選となります。当選の発表は招待券の  
発送をもってかえさせていただきます。

4月15日(木)  
申込開始!  
詳しくはこちら



スポーツ臨床センター開設を記念し、阪神タイガースOB、松山進次郎さんをお招きして、特別講演会を開催いたします。  
阪神タイガース選手時代には「代打の神様」としてファンの人気を集め、現在はプロ野球評論家、スポーツコメンテーターとして幅広く  
活躍されている松山進次郎さん。

パーソナルトレーナーと共に歩んできた現役時代のお話や、トレーナーとのかかわり、引退してから現在の活動について、語って  
いただきます。講演後に質疑応答の時間も予定していますので、この機会にぜひご参加ください。

※定員に限りがあります。今後の新型コロナウイルス感染症の状況により、開催中止やプログラムが変更になる可能性がありますので、ご了承ください。

医療者をめざすために。  
ここから夢への一歩を踏み出そう!

## OPEN CAMPUS

2022年度  
募集

毎週火曜日  
夜間個別相談会  
開催

4/18日・5/9日 10:00~12:30 (受付/9:30~)

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)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5名様に、「松山さん 直筆サイン色紙」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「サイン色紙プレゼント」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5月28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) 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。

編集後記

人との出会いは「一期一会」。座右の銘は「笑う門には福来る」。  
ロケハン、取材時は、特に大切にしている言葉です。コロナ禍にも関わらず、ご協力いただいた方へ、心より感謝申し上げます。  
ディレクター、カメラマンと、(理)の寸劇あり、コントありの取材・撮影で、少しでも笑顔になってもらえたら、という思いでお邪魔させて  
いただいています。これまでの8年間、そして、これからの未来も、トリオで続けていけたらいいな。と思った撮影でした。(理)

バックナンバーは  
こちら▶▶▶▶▶



### 3 西九条 地域密着を目指して、二人のタッグで。

西九条の交差点近くで甘い香りに誘われました。POMは、小川哲央さんと花岡尚和さんが共同経営するスイーツやジュースの店。2020年11月オープンと、まだ誕生したばかりですが、早くもファンが増えています。「粉やバター、はちみつなどすべて国産のものを使用。生クリームやカスタードクリームの甘さを控えているぶん、生地を少し甘めに仕上げています」というクレープは、小川さんがレシピを考案。スイーツ系だけでなく、おかず系も用意しています。「二人のやりたいことをいろいろやったらメニューがバラエティー豊かになりました」と笑う二人ですが、「今後もますます地元の方々可愛れるよう、いいものを提供し続けていきます」と元気に話されました。



(左)スムージー ポムム (リンゴ・はちみつ・豆乳)400円 (右)POMクレープ (季節のフルーツ4種)700円



③POM(ポム) 大阪市此花区西九条3-8-18 TEL.06-6465-0123 11:30~23:30 不定休



「POM」は「Peace of Mind」の意味ですよ！



### 4 野田 知る人ぞ知る、ステーションナリーの聖地。

「ここから(PLUS)」の取材で何度も訪れた新橋筋商店街。その中ほどにある和気文具店 WAKI STATIONERY は、全国の文具マニアが集まる、まさにステーションナリーの聖地と言っても過言ではない店。世界から集めた文具のほか、オリジナルのレザーグッズも販売。また、2020年2月に1階にリニューアルしたカフェスペースでは、店長の大池めぐみさんお気に入りの専門店が焙煎した豆で淹れたコーヒーを飲みながら、気の済むまで試し書きなどを楽しむことができます。「SNSでご覧になったお客さまが「お店に来ると全部ある！」って喜んでくださいます。今後ともお客さまの期待に応え続けたいですね」と微笑まれました。



④和気文具店 WAKI STATIONERY 大阪市福島区吉野2-10-24 TEL.06-6448-0161 13:30~17:30 日火休



アメリカノ(ホットアイス) 350円(税別)

### 5 福島 令和の新しい洋食を求めて。

ここ数年、新店ラッシュに沸いている新福島界隈。2019年9月にオープンしたワインと洋食屋 Haruも、そんな店のひとつです。オーナーの岡田博平・晴美夫妻に話をうかがうと、「お店のコンセプトは自然派ワインに合う洋食」とのこと。「イタリアンやフレンチで修業してきたので、その技法を取り入れた令和の新しい洋食を目指しています。メニューからどんな料理かを想像してもらえ、それに合う自然派ワインを提供していきたいですね」とシェフの博平さん。ソムリエの晴美さんがおススメするワインと、博平さんの作る、しっかりとスパイスの効いたハンバーグのマッチングは想像以上でした。



自家製ケチャップのナポリタン1,250円(税別) 龍のたまごのせ+100円(税別)



ハンバーグステーキ (200g)1,600円(税別) (150g)1,400円(税別)



⑤ワインと洋食屋Haru 大阪市福島区福島3-14-4 TEL.06-6136-5275 【ランチ】11:45~14:30(L.O.14:00) 【ディナー】17:00~23:00(L.O.22:00) 木休・不定休



### 2 弁天町 商店街の“繁栄”を考えて開店。



JR弁天町駅から南に歩き、みなと通を越えたところにある繁栄商店街。韋駄天さんでも馴染みのこの通りでひときり目立つ可愛い似顔絵の看板。ばあちゃんコロッケは、近藤由香利さんが営むテイクアウトの揚げ物が近所でも評判の店です。元々、斜め向かいの寝具店を営んでいましたが「商店街から人通りが無くなるよう、食べ歩きしやすいように」と思ってコロッケ屋を開くことを決意。夫の闘病などで少し時間はかかりましたが、その後亡くなった夫との約束を守って2017年5月についに開店にこぎ着きました。「自分の母親がつくってくれていた味を思い出して」というコロッケは、じゃがいもの風味を隠し味のみのりんやザラメが絶妙に際立させています。持ち帰り弁当のほか、店内のランチも人気です。

②ばあちゃんコロッケ 大阪市港区南町3-3-24 TEL.06-6585-7696 11:30~19:00(ランチは17:30L.O.) 水木休



コロッケミックス定食 (天保山コロッケ×2、ばあちゃんコロッケ×1)760円



天保山コロッケは港区の「みなとクモン」に認定されています。



### ひとあるき、まちさんぽ 29 JR大阪環状線 特別号(後編)

# 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、大阪環状線の西側で、コロナ禍対策万全で営業されているお店を訪ねました。

※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。詳しくは各店舗にお問い合わせください。

### 1 大正 和風や洋風ではなく、ずっと中華風ひとすじで。



担々麺のランチ(上:汁あり、右:汁無し) (ご飯、野菜のピリ辛甘酢漬け付き) 各800円

JR大正駅から大正橋方面へ歩いていく途中に「担々麺」の看板を見つけたので、路地に入ってみました。中華風居酒屋 朋は2017年4月からこの場所で営業。お昼は主に担々麺ランチ、夜は一品中華料理といろいろなお酒が楽しめる店です。「担々麺は、ベースの鶏ガラスープはもちろん、ゴマダレやラー油、肉味噌まですべて手づくり。汁ありの方はスタンダードな担々麺を目指し、汁無しの方は花椒(ホアジャオ)などの香辛料を効かせて、全く別の風味に仕上げています」とのこと。店主の田中朋生さんは、「和風や洋風に振らずに、ずっと中華風の料理を求めていきたいです」と語っていました。



①中華風居酒屋 朋(とも) 大阪市大正区三軒屋東1-2-5 TEL.06-6553-8830 ランチ/12:00~14:00 ディナー/17:00~23:00(L.O.22:30) 火休・不定休

### 6 福島 ひと皿の上に、いろいろなカルチャーを。

国道2号の南に入った細い路地にあるスパイスカレー大陸。実は2018年のVol.21で訪ねた新今宮の「僕のバインミー」のオーナー、アチャコプリーズこと浜本尚吾さんが営む店です。以前もカレー屋を開いていた浜本さんが、しばらく海外を放浪した後、再びカレー熱が高まり2016年4月に再オープンしました。インドやネパール、スリランカなどの本場はもちろん、イタリアや韓国のテイストも取り入れたカレーは、実はワンメニュー。「当初は3~4種用意していましたが、福島はまるでフードホールのような街なので、それならそれを集約した日本人がおいしいと思うひと皿で勝負してみたくて」ということで今の方式になりました。カレーのあとは、芥川珈琲の香り高い自家焙煎のコーヒーもおすすめ。

⑥スパイスカレー大陸/芥川珈琲 大阪市福島区福島2-9-23 TEL.06-7508-1508 月~土11:00~21:00(L.O.20:30) 日祝11:00~20:00(L.O.19:30)



大陸カレー 1,050円



「芥川珈琲」コーヒー500円

朝倉智仁が贈る/

こころ♥&からだYに

# 読むサプリ

PART 4

## 「ステップエクササイズ」と「しりとり」のススメ

春の気配を感じられるようになると、お散歩やウォーキングは気持ちが良いですね。しかし、まだまだ、コロナ禍において外出するのに不安がある、という方も多いのではないのでしょうか？外出を控えると、人と接する機会が少なくなり、会話をする時間も減ります。人と会わず、会話もせず、スマホやテレビ相手では、身体だけでなく、脳の活動も休眠状態になります。そこで、自宅有酸素運動の効果を得られ、認知症予防にもなるステップエクササイズをご紹介します。

20~30センチの台を準備します。(階段の一番下の段を活用するなどでもOK)

まずは、右足から登って左足、右足から降りて左足、となるように、リズムカルに上り下りしてみましょう。目安は30回程度です。このステップエクササイズ運動を行いながら、声に出して「しりとり」を試みましょう。しりとりが簡単にできるようになったら、次は100から7の引き算をしていくなど、運動しながら、脳に刺激を与えるような工夫を試みましょう。簡単そうに思えますが、なかなか難しいので、びっくりするかもしれません。

身体を動かしながら(=身体運動)脳を活性化させる(=認知課題)ことは、脳の多くの機能を強制的に動かすことになります。身体を動かす信号と同時に、意識的に脳を動かす。これこそが、認知症予防に大変良いと言われているのです。簡単な運動をした結果、血流がよくなることで、脳や全身の細胞に酸素が行きわたり、細胞の活性化も期待できます。逆に運動不足だと、高血圧や糖尿病といった生活習慣病の発症リスクが高まります。運動は日常的に行うことが大切なので、ある程度スケジュールを決めて楽しく続けられるように意識するとよいでしょう。あくまで、身体に無理のない範囲を心がけてください。

### 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



### 喉のケアにも効果的なアロマ

少しずつ春の陽気に心が弾む季節になりました。しかしまだまだ、うがいや手洗い、マスク着用など気が抜けない状況が続いています。そこで今回は、喉ケア用のアロマスプレーを紹介します。うがいの出来ない時も喉にシュッとひと吹き。マスクの外側にもひと吹き。アロマで衛生管理、気持ちも上がります!



【材料】精油...ティートリー3滴、レモン3滴、ペパーミント1滴  
精製水...20ml  
無水エタノール...2ml

【作り方】スプレー容器にこれらの材料を入れ、よく振って混ぜ合わせます。

【使い方】喉の奥に届くように1~2回スプレーしましょう。



※毎回よく振ってから使用しましょう。※1週間程度で新しく作り変えましょう。※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はなっていないようですが、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【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つもなくパワフルです。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-メディカルから日常まで」改訂増補版



## 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: 2021年5月28日(金) cocokara@morinomiya.ac.jp



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。

乳酸菌のチカラでとってもかんたん!

## 泉州水なすの甘酒ピクルス

ちょっと、もの知り

ふわっとやさしい香りがする、手軽にできる水なすのお漬物です。

- 【材料】
- 水なす.....1個
  - 【ピクルス液】・米麹甘酒.....100ml
  - ・酢.....大さじ2
  - ・塩.....小さじ1/2

- 【作り方】
- 水なすはヘタを切り落とし、8等分のくし切りにする。
  - 保存容器に切った水なすと【ピクルス液】の材料を入れ、軽く混ぜ合わせ、蓋をする。
  - 冷蔵庫でひと晩置いたら、出来上がり。3日以内に食べきってください。

【ヒント】保存容器の代わりに、ジッパー付きのポリ袋でも作ることができます。

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/>



## 今回の素材をご提供いただいた 泉州水なすの産地、泉佐野市に行ってきました!

泉州地域特産の水なすは、皮が柔らかく水分をたっぷり含んだ卵形の水なすです。その名のとおり、手で絞ると水が滴るほどの水なす。しかし栽培の際にはあまり水は与えず、週に1回程度だそう。ナスの中でも特に栽培が難しく、この地域では農家の方々が協力して栽培技術などを高めてきました。



苗をハウスで育てます

消費は関西が中心でしたが、近年、輸送技術が発達し、関東方面でも人気が高まっています。夏野菜のイメージが強い水なすですが、ハウス栽培と露地栽培で1月中旬から10月頃まで出荷されます。浅漬けはもちろんですが、手で割いてサラダ感覚でも美味しくいただけます。



つやつやみずみずしく育ちました



ナスの花は紫色なんです

浅漬けにすると絶品で、「泉州水なす漬け」は全国に知られています。また、アクが少なく、ほんのりと甘みがあるため生食にも適しています。皮が非常にデリケートで長距離輸送に向いていないため、かつて

●泉州水なすのお問い合わせは...  
全国農業協同組合連合会 大阪府本部 生産事業部 販売企画課  
06-6204-3611 (月~金9:00~17:30、(直通) 土・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・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: 2021年5月28日(金) cocokara@morinomiya.ac.jp

# いいこと! いいもの! インフォメーション

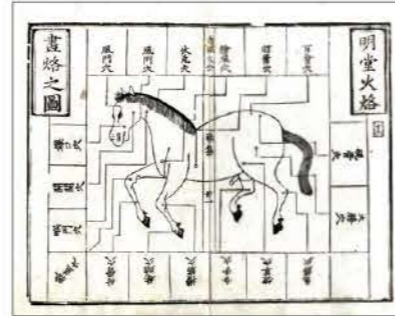
## MUSEUM

### ひとにはひとの、馬には馬のツボ

江戸時代に「馬経大全」という題で何度も出版された本があります。その本に掲載されている右の図には、馬に鍼治療を施す際のツボが18か所ほど記されています。しかし、よく見ると、人間のツボとは場所も名前も異なっています。馬と人間は近い関係にありますが、別々の「いきもの」ですので、ツボもわざわざ異なるものにしたようです。

紀元前の中国にはすでに獣医という制度があり、馬を治療する技術は中国から韓国や日本へ伝えられ、漢方薬の他に鍼治療も頻用されていました。この本が印刷された詳しい年代はわかりませんが、それだけ広く利用されていたということでしょう。なお、現代では、馬や動物のツボは、ひとのツボと同じ名前のものが主流です。これは20世紀後半から広まったようですが、詳細はわかりません。

馬経大全 江戸時代(4巻) 25.5×16.5cm



### 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5月28日(金) cocokara@morinomiya.ac.jp



## BLUEBERRY PRESERVE

### 大粒ブルーベリーが、ゴロっとそのまま

ブルーベリーのジャムはよく知られていますが、プレザーブはご存知でしょうか?プレザーブとは、通常よりも果肉のかたちが残っているタイプのジャムのこと。和歌山県の南部、東牟婁郡古座川町の三尾川のほとりでブルーベリー農場を営んでいる坂本さんご夫妻が作った、坂本天正堂のブルーベリー・プレザーブ「せせらぎ瀬音」には、寒暖差のある水のきれいな土地で無農薬にこだわって育てられた100円玉ほどの大きさのブルーベリーがふんだんに使われています。古座川町の道の駅などで販売されていますので、濃厚な味と爽やかな食感をぜひお楽しみください。

●詳しくは、「古座川町観光ガイド」にてご確認ください。



## NEW SHOP

### 新しい生活様式での「ひとり焼肉」

関西を中心に、東海・四国・中国地方で精肉店などを展開しているダイリキ株式会社、「精肉店」と最近ブームになりつつある「ひとり焼肉」の複合という、新スタイルの事業をスタートしました。2020年9月に誕生した1号店の若江岩田店に続き、同年12月11日にはイトーヨーカ堂八尾店内に2号店をオープン。精肉店では、お肉を知り尽くしたプロが高い技術で店内カットした新鮮なお肉を販売。ひとり焼肉店では、上質なお肉の定食やホルモンの単品など豊富なメニューから選択。1席ずつパーティションで区切られた快適空間で、周囲を気にせず落ち着いて食べられます。しかもモバイルオーダーやセルフレジも取り入れているので安心。ランチに仕事帰りにと幅広く利用できそうなので、東大阪界隈へでかけた際に、ぜひ行ってみたいスポットが増えました。



ダイリキイトーヨーカドー八尾店



お肉屋さんの  
ひとり焼肉



## 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 小笠原 孝嗣

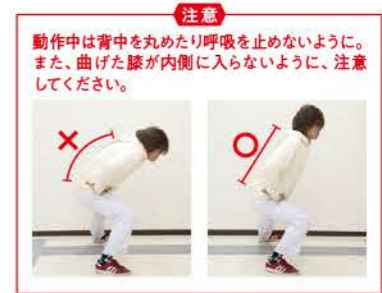
### 下半身強化をサイドランジで

少しずつ春の陽射しを感じられるようになってきました。しかし、新型コロナウイルスや低気温などで、屋外でのびのび運動するにはあと一歩、という方も多いのではないのでしょうか?そこで今回は、家の中でテレビを観ながら、音楽を聴きながらでも行える下半身強化のエクササイズ、「サイドランジ」をご紹介します。

おもりを使わず、自分の体重をおもりに変える、自重を使ったトレーニングですので、何も準備する必要はありません。手軽に始められるので、本格的なジョギング、ウォーキングをスタートさせる前のウォーミングアップにピッタリ。下半身を強化して、基礎代謝をアップさせましょう。

- 1 足を肩幅より少し広く取ってください。
- 2 次に右側にしゃがんでいきます。両手を鼠径部(太ももの付け根のあたり)に当て、イメージとしては股関節を曲げていく意識を持って行ってください。
- 3 次に立ち上がり反対の方へしゃがんで行ってください。

これを繰り返して行ってください。(両方合わせて1回、合計4~5回程度)太ももの筋肉、特にお尻の筋肉に負荷がかかっているかチェックしながら行ってください。回数にこだわらず、まず適切に動作ができていないか、また負荷がかかっているかが大事です!



注意  
動作中は背中を丸めたり呼吸を止めないように。また、曲げた膝が内側に入らないように、注意してください。

### 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

### 頭痛に効くツボ

昨年から今までに経験のない状況を強いられ、我々の身体には様々なストレスがかかっています。そのため精神的な不調の方が増えているようです。実際にめまい、耳鳴り、不眠、肩こり、頭痛などを感じている方もいらっしゃるのでは。今回はそんな症状の中から頭痛を取り上げます。

頭痛の種類の一つに「緊張型頭痛」というのがあります。これは肩や首のコリ、あるいは眼精疲労が原因で起こる頭痛で、頭を締め付けられるような頭痛になります。この場合はその原因のコリを取り除くことが目的となりますので、後頭部と首の間あたりにある風池というツボを紹介します。

他の頭痛の種類の一つに「偏頭痛」というのがあります。これは鬱屈した感情やストレス、怒りが原因で起こるといわれる頭痛で、脈を打つようなガンガンする頭痛になります。この場合、東洋医学では肝鬱化火(かんうつかか)による気の滞りが起こっていると考えますので、偏頭痛を和らげる目の近くの瞳子膠、肝の働きを促して気の巡りを良くする行間というツボを紹介します。

ただし、今まで経験したことのないような激しい頭痛や、慢性頭痛でもたびたび起こるような場合には、一度専門医を受診しましょう。

#### ふうち 【風池】

頭痛や首の痛み、肩こり、寝違い、めまいなどに良く効きます。また眼精疲労にも良く効くツボで、スマホやパソコンなどをよく見る現代人には必要なツボですね。風池は耳の後ろの出てくる骨から2~3cm首側で髪の生え際よりも少し上に取ります。



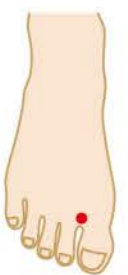
#### どうしりょう 【瞳子膠】

頭痛とともに、目のクマの解消、疲れ目、目の充血、目のかすみ、結膜炎にも効きます。目の輝きを保つ、美容にもいいツボです。瞳子膠は目の外側の端から指の幅1本分外側の骨の隙に取ります。



#### こうかん 【行間】

カッとなったときやイライラしたときに心を落ち着かせる作用があります。ストレスが溜まっているようなときに使いたいツボです。足の母指と示指の付け根の間に取ります。



★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、5秒×3回程度刺激すると効果的です。