

ここから PLUS から

vol.30
SUMMER
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30回

JR大阪環状線

祝 全線開通 60周年記念号

～第一章～

大阪産(もん)を使ったヘルシーレシピ

「天然はちみつを使ったポークジンジャーステーキ」

こころ&からだに読むサプリ5

「悪玉コレステロールと健康診断」

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



鶴橋・桃谷の森ノ宮へ
今回は森ノ宮へ
ご来校ください!

ここから

Vol.30 2021年6月1日発行(季刊)

企画・発行/ここ+から編集委員会

〒537-0022

大阪府東成区中本4-1-8

森ノ宮医療学園専門学校内

0円



森ノ宮医療学園



西日本旅客鉄道株式会社

連携協定を締結

学校法人森ノ宮医療学園と西日本旅客鉄道株式会社 近畿統括本部 大阪支社は、医療に関する教育機関と鉄道の連携による安心・安全なまちづくりに向けた取り組みを推進するため、2021年6月7日(月)、連携協定を締結いたします。

大阪環状線沿線をはじめとする鉄道の利用及び駅周辺の安心・安全の向上に関する事、また、それに資する教育・医療・文化の振興・社会貢献に関する事、鉄道の利用促進及び地域の活性化につながる魅力や情報の発信に関する事など、連携し推進して参ります。



森ノ宮医療学園専門学校

鍼灸学科

柔道整復学科

OPEN CAMPUS

2022年度募集

6/13日・20日

7/11日・18日

8/1日・7日・22日

10:00~12:30(受付/9:30~)

毎週火曜日
夜間個別
相談会開催
受付/17:00~19:30
要予約

夏のAO入試対策講座

6/20日・7/18日・8/22日

要予約 | 13:15~14:15(受付12:45~)

AO入試のエントリー選考で実施される「模擬授業・理解度check」を本番さながらに体験していただき、その内容をわかりやすく解説します。入試対策講座に参加すれば、本番も緊張せず安心です! 午前のオープンキャンパスから続けて参加できます。



※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は変更になる場合がございます。

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

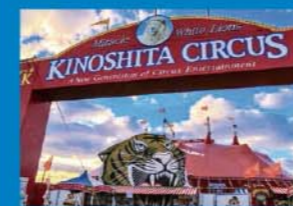
森ノ宮医療学園専門学校

森ノ宮医療学園 検索

〒537-0022 大阪府東成区中本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組20名様に、「木下大サーカスへご招待券(2021年7月26日(月)~9/5日(日)有効)」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「木下大サーカスプレゼント」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7月16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他路線の各駅(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。

記念すべきvol.0森ノ宮編から、9年間の年月をかけ、大阪環状線を一駅ずつ練り歩いた。真夏の厳しい太陽の下や、台風近づく暴風の中、雪の降る日も、土砂降りの日も。大通りや商店街だけでなく、地図にない路地までも、自らの足で練り歩いた。降り立つと感じる香りやそこに暮らす人々の表情。季節がかわるごとに、表情を変える駅の風景。9年間、変わらないもの。変わったもの。を感じながら、環状線がまるくつながり60年の節目に、少しだけ開かれたことは、ここ+から(PLUS)にとっても、私にとっても、光栄の至りです。(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



2階「Jimmy」で
召し上がる場合は
要1ドリンクオーダーです

(ア)うずしお 141円
(イ)東大阪ラグカレー 172円
(ウ)アップルパイ 183円



2階「Jimmy」のメイン料理
ハンバーグステーキ 759円



4 桃谷

ふと、笑顔がこぼれるパン屋さん。

④桃谷駅前商店街の入口にある**パン工房 鳴門屋 桃谷本店**。創業は1934年。1958年から現在の場所までパンを製造販売しています。63年前と言えば環状線が繋がる少し前。まさに環状線とともに桃谷の方々に親しまれてきました。ゼネラルマネージャーの長江加織さんによると「食パンから菓子パン、惣菜パンまで、時代とともにいろいろなパンが誕生し、今ではおよそ150種類あります。看板商品のアップルパイは50年以上も変わらないレシピで焼いています」とのこと。常に焼きたてを提供したいからと大阪を中心に展開。「『大阪に来たら鳴門屋のパン』と言われるように、これからもいろいろなパンを焼き続けます」と目をキラキラと輝かせていました。



④**パン工房 鳴門屋 桃谷本店**(1階) / **cafe&dining Jimmy 桃谷店**(2階)
大阪市生野区勝山北1-1-2
TEL.06-6718-1001(鳴門屋) /
06-6718-1002(Jimmy)
鳴門屋 / 7:00~21:30
Jimmy / 7:00~21:00 (L.O.20:30)
元日休
※状況により閉店時間変更あり



5 桃谷

上方からうまいものを発信する架け橋に。

⑤JR桃谷駅から玉造筋を南下し、勝山通を東に曲がると、白を基調にしたおしゃれな店舗が目に入りました。**上方レインボー**は2020年2月オープンにもかかわらず、すでに行列必至の人気店です。店主の奥村元気さんは大阪の有名ラーメン店「カドヤ食堂」の親方に心酔、7年修業した後独立しました。「おいしいラーメンを提供するためには、味はもちろん、食材や店の雰囲気、接客に至るまですべてに緊張感が必要」というポリシーを受け継いでいます。「麺は店内で自家製麺。スープはメニューに合わせて2種類仕込み、さらに具材にも鹿児島県霧島高原純粋豚豚や黒さつま鶏黒王、香川県のアローカナ卵を使用しています。非日常的な空間で、『日常のおいしさ』に出会ってください」とのことでした。



醤油ラーメン880円

⑤**上方レインボー**
大阪市天王寺区勝山4-6-3
TEL.06-7708-2669
11:00~21:30 (L.O.)
木休(祝は営業)



常連さんに人気!
加里ラーメン1,000円
味玉アローカナ180円



1 森ノ宮

創業100周年、『クレパス』を作り続けてもうすぐ100年。

①幼稚園や小学校のとき、誰もが一度は使ったことがあるクレパス。そのクレパスを96年作り続けている**株式会社サクラクレパス**は、森ノ宮駅から少し南の玉造筋沿いに本社があります。2021年は創業100周年イヤーということで、1階の「サクラアートミュージアム」には歴史を紐解くさまざまな資料が展示されていました(取材時は閉館中)。「当時、日本には海外からクレヨンが輸入されていましたが、クレヨンのように使いやすく、バステルのように重ね塗りができる「クレパス」を世界で初めて開発し、販売。以来、多くの方々に愛され続けています。100周年記念デザインのグッズ販売も予定していますので、ぜひ店頭などでお求めください」と広報担当の大塚さゆりさんから紹介していただきました。



エントランスの天井には
ロゴを模した照明が
あります。



クーピーペンシルを使った
「大人の塗り絵教室」も
開催。(取材時は休止中)



①**株式会社サクラクレパス**
大阪市中央区森ノ宮中央1-6-20
TEL.06-6910-8800(代)

3 鶴橋

スパイスが苦手な人にこそ、食べてほしい。

③JR鶴橋駅から千日前通を渡ってすぐ、2021年4月に13周年を迎えた**中華パール金柑**。その2号店として、協道を入ったところにあるのが**キンカンハナレ**です。2019年3月にオープンしましたがコロナ禍の影響でいったん休業。けれど2021年4月にオーナーの友人である水谷真紀子さんを店長に迎えて、スパイスバルとしてリニューアルオープンしました。元々パティシエで、ご自身でもお店を営んだり、いろいろなお店でキャリアを重ねたりした水谷さんが作る料理は、スパイシーながらもスパイスがツンとしておらず、どなたでも食べやすい工夫がされています。「見た目も、味も、今の時代に合わせた、いわば日本風のスパイス料理ですね」とのこと。明るい店内装飾も含めて、SNS映え間違いなしの店でした。

③**キンカンハナレ**
大阪市天王寺区舟橋町19-13
TEL.06-7509-1140 15:00~23:00 日休



麺やご飯、
デザートも充実
していますよー!



前菜小鉢欲張り花籠
盛り合わせ
1,800円

盛り合わせ内容は
日替わりです。



ひとあるき、まちさんぽ 30 JR大阪環状線 祝・全線開通60周年記念号 第一章

ぐるっと輪になって60年。今も昔も、大切なのは、つながりでした。

大阪市内を走るJR大阪環状線が、全線開通して今年で60周年を迎えました。そこで歴史を振り返りながら、沿線のお店も紹介して、記念の年をお祝します。

※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。



醤油・塩ラーメンと
加里ラーメンでは
麺はまったく違います!



大阪環状線60周年記念

大阪環状線 いま・むかし

第1話 大阪鉄道による連絡線の建設

大阪環状線の東側、大阪~天王寺間は、当初は大阪鉄道により建設されました。大阪鉄道は、湊町(現:JR難波)~奈良間を1892年に開業させましたが、開業にあたり官設鉄道(国鉄)への連絡線を建設するように国から義務づけられました。当初は湊町と大阪を結ぶ路線が計画されましたが、川が多い地域やまちの中心部を通ることで建設費が高くなることを避けるため、天王寺から分かれて東へ迂回することとなりました。まず、1895年5月に天王寺~玉造間が開業。さらに同年10月に玉造~大阪間が開業し、1907年に国有化されて城東線となりました。こうして大阪環状線は産声を上げたのでした。(つづく)



官設鉄道連絡線の淀川鉄橋
(現在の天満駅~桜ノ宮駅間の大川に架かる鉄橋)

画像提供:京都市鉄道博物館

~五十嵐 淳介が贈る~

ココロ♥&からだYに 読むサプリ Part 5

コレステロールは私たちのからだに欠かすことのできない脂質(あぶら)の一種です。コレステロールの多くは肝臓で作られ、ほかの臓器の血管へ送られていきます。コレステロールは水に溶けませんので、「LDL」という運び屋分子にくるまって輸送されます。使い切れずに余ったものは、同様に「HDL」にくるまって肝臓に回収されます。つまりLDLとHDLの働きのバランスによって、私たちの血管ごとのコレステロール量は決まるのです。

肝臓から送り込まれるLDLコレステロールが消費・回収しきれないくらい多くなると、コレステロールは徐々に血管に溜まります。最初は脂肪線条と言ってうすら見える程度ですが、徐々にプラークというこぶようになっていきます。そうすると血液の細胞が溜まった脂質を異物と見なし、攻撃を仕掛けます。運が悪いとプラークが破裂して、血管を塞いでしまいます。心筋梗塞や脳梗塞のような重い病気には、このような仕組みが隠れているのです。

LDLは肝臓からコレステロールを送り込んでくれる大事な分子なのですが、上のような過程だけを見ると血管にコレステ

悪玉コレステロールと健康診断

ロールを蓄積させる悪い奴、とも言えます。それで「悪玉コレステロール」として説明されるようになりました。

最近の研究では、血液中のLDLコレステロールの値には、その人の食生活よりも、もともとの体質が大きく影響することが分かってきました。また、血液中の悪玉コレステロール値が上がってから実際にプラークが破裂するまでは、長い年月がかかります。よく効くお薬もいろいろできました。悪玉コレステロールの値が高くて、自覚することはできません。定期的に健康診断を受けていただき、必要があればお薬を飲んで、プラークの破裂から生じる重い病気の予防につなげてください。

五十嵐 淳介

森ノ宮医療大学 保健医療学部 臨床工学科 教授
医師・医学博士



もっと身近にアロマセラピー



ペパーミントでクールダウン!

ペパーミントの香りを嗅ぐだけで体感温度が4℃も低下する、という報告があります。またペパーミントには消臭・抗菌作用もあるので、気になる汗の臭い対策にも効果的です。汗ばむ季節に、お出かけ先でもシュッとひと振り。クールダウンスプレーを作りましょう。



【材料】ペパーミント精油…6滴(敏感肌の方は3滴)
精製水…25ml
無水エタノール…5ml

【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】脳や首すじなど、汗ばむ箇所にひとふりしましょう。余分な水分は拭き取ってください。



*毎回よく振ってから使用しましょう。*顔への使用は控えてください。*3週間程度で新しく作り変えましょう。*病状治療中の方や妊婦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 秋期講座】

1滴の精油がココロとカラダに働きかける作用はとてまバワフルです。アロマがもたらす「心地よい変化」、体感してみませんか?

【秋期】8月28日(土)~10月23日(土) (10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】8月2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、クラフト作成などを学び、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8月27日(金) cocokara@morinomiya.ac.jp



大阪産(もん)とコラボ
大阪産の農産物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。

天然はちみつを使った ポークジンジャーステーキ

照りや甘みなどに効果バツグン!

はちみつに漬け込んだ豚肉は生臭みがなく肉質も柔らか。ドレッシングにもはちみつを入れて酸味がまろやかなサラダに。

材料(1人分)

- 豚肩ロース肉…200g
- はちみつ…大さじ1
- レタス・ミニトマト…適宜
- 【A】・薄口しょうゆ・片栗粉…各大さじ1/2
- 【B】・酢…小さじ2
- 植物油・薄口しょうゆ…各小さじ1
- ハチミツ…小さじ1/4

作り方

- 豚肉は両面をフォークで数カ所刺し、全体を木製めん棒などで叩いて半分厚みにする。叩いた後、ポリ袋にはちみつとともに入れてよく揉み、10分〜ひと晩置く。
- 【A】【B】はそれぞれ小ボウルに合わせておく。
- アルミ箔を広げ、①の豚肉を置いて表面に【A】を塗る。
- アルミ箔でしっかり包んだら、トースターまたは魚焼きグリルで5分焼き、フタを開けてさらに5分焼く。
- 食べる直前に食べやすく1~2cm幅に切って、器に盛る。
- 豚肉の横に、ちぎったレタスと半分に切ったミニトマトを盛り付け、【B】のはちみつドレッシングをかけてできあがり。

ヒント

ポークジンジャーステーキを切る際はキッチンバサミを使うとカンタンです。

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

「天然はちみつ」が身体にいい理由

天然はちみつには、良質なビタミン類やミネラル類をはじめ、アミノ酸や酵素など、さまざまな栄養素が豊富に含まれています。単糖類で消化器に負担をかけず吸収されることから疲労回復に効果があり、またカリウムが豊富に含まれているので高血圧の予防に効果的といわれています。他にも、整腸作用や殺菌作用もあるので、毎日少しずつ食べておきたい健康食品です。



今回の素材をご提供いただいた

天然はちみつの産地、熊取町へ行ってきました!

大阪府では、和泉山脈をはじめ、金剛山地や北摂山地、生駒山地、それに連なる丘陵地帯や田園地帯などで養蜂が盛んに行われています。養蜂家の皆さんは、都市化が進み、みかんなど蜜源となる植物の減少が続く厳しい環境の中で、菜種やれんげ、ゆりのきなどの植栽にも力を入れているそうです。



蜜蜂に気を付けて作業します



採蜜の様子

府下で採取されるはちみつは、早春の菜種に始まり、4月下旬から5月にかけてのアシアヤれんげ、みかんと続き、初夏のもちのき、はげなど山の蜜や百花蜜の採取でシーズンを終えるとのこと。採蜜が短い期間に限定されるので、天然はちみつは本当に貴重な食品だそうです。蜜蜂の恵みは、他にもローヤルゼリーやプロポリスなどいろいろあります。その

中で、意外と知られていないのが花粉の媒介。実は世界の主な食糧生産の約7割が蜜蜂のお世話になっています。府下ではいちごのハウス栽培に利用されているそうです。蜜蜂は私たちの食生活になくてはならない存在なんですね。この機会に、ぜひ天然はちみつなどの「自然からの贈り物」を愛用したいと思いました。



「Bee Smile 栗田養蜂場」の皆さん

- 天然はちみつのお問い合わせは…大阪府養蜂農業協同組合 06-6941-1351 (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)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。

*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8月27日(金) cocokara@morinomiya.ac.jp



MUSEUM

ほねつぎの施術も行っていた華岡青洲

1804年に「通仙散(つうせんさん)」という麻酔薬を発明し、世界で初めて全身麻酔による乳ガン摘出手術を成功させた華岡青洲(1760-1835)。江戸時代後期に和歌山で活躍した外科医ですが、実は整形外科(ほねつぎ)の施術も行っていて、この巻物の図では青洲が肩の脱臼を治す方法が二通り描かれています。

そもそも、骨折や脱臼の治療は古くから行われていましたが、文章や図解で説明することが困難だったためか、ほとんど資料は残されていません。ですから、このように2種類の施術法が描かれているということは、資料としても大変貴重と言えるでしょう。



整骨図「花岡流整骨術」江戸時代後期
27.5×771cm

はりきゅうミュージアム

大阪府東成区中本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8月27日(金) cocokara@morinomiya.ac.jp



MINI GUIDE TOUR

非公開エリアも、大パノラマも見学できるツアー

vol.24に掲載した梅田スカイビルと空中庭園展望台。取材の際は、スタッフの方にいろいろ説明していただき、大変楽しく見学できました。そんな体験ができるコースが誕生したのでご紹介いたします。前半は、アテンダントが梅田スカイビルの見どころやビル誕生秘話などを案内。さらに普段は入ることのできないバックヤードの非公開エリア(ご希望の1カ所)も見学します。後半は空中庭園展望台に上り、地上173mからの景色をたっぷり堪能します。気持ちのリフレッシュに、ぜひまたうかがいたいと思います。



梅田スカイビル ミニガイドツアー&空中庭園展望台入場(景色案内付)

- 料金:大人3,000円(展望台入場料1,500円込)/4歳～小学生700円(展望台入場料込)/3歳以下無料(消費税込み)
- 開催日時:毎日/10:00～17:00(最終出発時間) ※毎時0分出発で実施
- 所要時間:約60分
- 定員:1名様～1グループ ※団体は要相談
- 予約受付:TEL.06-6440-3855 または tour@mail.skybldg.co.jp
- ※いずれも梅田スカイビルガイドツアー係(ご希望の日時でお問い合わせください)
- コース:梅田スカイビルガイドツアー(概要紹介+非公開エリア1カ所)約30分→空中庭園展望台入場+スカイツアー(景色案内)約30分 ※ツアー終了後も空中庭園展望台見学可能

- 選べる非公開エリア
- 1 著名作家の作品がずらりと並ぶ「現代アートギャラリー」
 - 2 機械の動物園?カラフルな熱源機械室「マシンズ」
 - 3 梅田スカイビルの2棟のビルを繋ぐ中層階に浮かんだ「空中ブリッジ」 ※ご予約の際にお選びください

PRESENT

「梅田スカイビルミニガイドツアー&空中庭園展望台入場(景色案内付)」を5組10名の方にプレゼントいたします。ご希望の方は、件名を「ミニガイドツアー」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8月27日(金)
cocokara@morinomiya.ac.jp



CIRCUS

ホワイトライオンのショーが3年ぶりに大阪に!

木下大サーカス 大阪公演

vol.21で紹介した「木下大サーカス」が、3年ぶりに大阪に戻ってきます。前回公演もとても興奮しましたが、創立119年を迎えた今回はさらにパワーアップ。人気の奇跡のホワイトライオン世界猛獣ショーや世紀のオートバイショーなど、目を見はる演目が目白押しです。ワクワク・ドキドキ、そして笑いと感動の世界、今公演も楽しみがいっぱいです。

- 会期:2021年6月20日(日)～9月5日(日)
- 休演日:毎週木曜日と6月23日・7月7日・14日・21日・8月4日・18日の水曜日、ただし7月22日(木・祝)は開演
- 会場:大阪城公園 太陽の広場特設会場
http://www.kinoshita-circus.co.jp



※今後の新型コロナウイルス感染症の状況により、イベント開催中止など変更になる場合がございます。詳しくは各ホームページにてご確認ください。

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

簡単!肩の筋肉ほぐし!

外出自粛やテレワークなど、家での時間が増えると同時に、スマホを見る時間も増えていませんか?長時間、同じ姿勢でスマホを操作するという事は、肩は常に下ろした状態で、首も動かさないため、血のめぐりも悪くなります。ペットボトルを使った簡単エクササイズで、肩と腕を効果的に動かし、肩の筋肉(三角筋)をほぐすことで、血流や腕のたるさを改善しましょう。

★準備するもの 500ml入りのペットボトル2本

- 1 基本姿勢 ペットボトルの真ん中を持ち、「気を付け」の姿勢になります。
- 2 水平にアップ 手の甲が天井に向くようしながら、2秒かけて真横に水平に上げます。水平になったところで1秒静止。その後4秒ほどかけて元の位置まで戻します。これを5回繰り返します。
- 3 ななめにアップ 次に同じ姿勢からななめ前に上げます。これも5回繰り返します。
- 4 前方にアップ 最後に、同じ姿勢からまっすぐ前方向にも上げ、同じく5回繰り返します。

注意点



上げた手を元の位置に戻したとき、腕を脱力させないよう、筋肉を意識したままを継続しましょう。



ペットボトルを握った手は、常に手の甲が天井に向く状態でエクササイズしてください。

動画でもご紹介!



ここに効く/ このツボ

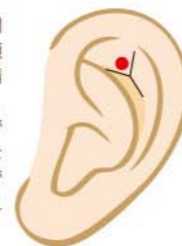
森ノ宮医療学園専門学校
鍼灸学科教員 弘中 昌博

耳ツボを刺激してダイエット!

耳には赤ちゃんが体を丸めた姿勢を投影した形で体の各部位のツボが配置されています。この耳にあるツボを組み合わせることで、食欲が抑えられダイエット効果が期待されます。耳ツボ刺激では、食欲が自然に抑えられるのでストレスを感じることなく適正体重までの減量をサポートすることができます。また、耳ツボ刺激はダイエットだけでなく、肩こりやメンタルの不調、美肌などさまざまな病気の治療にも利用されています。今回は、ダイエットに用いられる耳ツボをご紹介いたします。

【神門】

耳上部のY字型軟骨の間(三角窩というくぼみの頂点)にあります。「神」は「精神」の「神」をあらわします。このツボはストレスなどで精神的な疲れやイライラを感じた時などに効果的です。ストレスなく食欲を抑えるために使われます。



【肺点】

耳の穴の外側のくぼみ(耳甲介腔)にあります。少し広い範囲になりますので、爪楊枝の丸い方の先端で押さえた時、より痛く感じる部位に取ります。肺点の周囲には胃腸の働きに関係する迷走神経の一部が分布しています。この神経が満腹中枢を刺激して過剰な食欲を抑えてくれます。



【胃点】

耳の中央を走る軟骨(耳輪脚)の先端の切れ目あたりのくぼみにあります。その名の通り胃の働きを調整し、食べ過ぎを防いでくれます。



★神門・肺点・胃点の3つの耳ツボを、綿棒や指などで5秒間押ししてください。

※ダイエットの耳ツボ刺激は、基本的に食事の15～30分前に押しておくことで効果アップが期待できます。食事前に耳ツボを刺激しておくことで、食事の時間くらいに効果が表れ、食欲が抑制されるといわれています。