

ココから^{PLUS}

vol.31
AUTUMN
2021

『ココ+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。

ココ+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31回

JR大阪環状線

祝 全線開通60周年記念号

～第二章～

大阪産(もん)を使ったヘルシーレシピ

「土鍋で炊く白ごはん&きのこ海苔」

ココろ&からだに読むサプリ5

「ウォーミングアップとクールダウンは『筋肉の声』を聴きながら!」

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



第二章は、天王寺と新今宮、大正、弁天町を訪ねました!



大阪環状線改造プロジェクト

ココから

Vol.31

2021年9月1日発行(季刊)

企画・発行/ココ+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の内

☎(06)6976-6889

0円

想いのすべてを、医療の力に。

森ノ宮医療大学

イカリソース株式会社



「超減塩ウスターソース250」
食塩分を80%オフ*しながら芳醇な風味とスパイス感が昔ながらの味わい。



「超減塩とんかつソース250」
食塩分を70%オフ*しながら野菜果実の甘さで昔ながらの味わい。

*いずれも日本食品標準成分表(八訂)の比較による

【森ノ宮医療大学】監修
イカリソース株式会社から
超減塩ソースシリーズが新発売!

日本人の3人に1人が高血圧と言われる時代。日本人の1日平均食塩摂取量は、日本高血圧学会の掲げる摂取目標を男女ともはるかにオーバーしています。しかし、市販されている減塩ソースでは減塩量が十分ではなく、そのうえ味に満足感が得られずかけすぎしてしまうことも。そんな悩みを解決するソースが、2020年11月に連携協定を締結した森ノ宮医療大学とイカリソース株式会社がタッグを組んで開発し、発売しました。ぜひ、店頭で見つけて、試してみてください。

森ノ宮医療学園専門学校

鍼灸学科

柔道整復学科

医療者をめざすために、ココから夢の一步を踏み出そう!!

[2022年度募集]
OPEN CAMPUS
9/12日・26日 10/3日・24日 11/7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

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

〒537-0022 大阪市東成区中本4-1-8

TEL:06-6976-6889 FAX:06-6973-3133

森ノ宮医療学園 検索

*今後の新型コロナウイルス感染症の状況により、中止や変更になる場合がございます。

PRESENT



ココロとカラダに元気をプラスする「ココ+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、「リぞけっと」よりいちごコンフィチュー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「ダイワロイヤルホテル」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11月26日(金)
cocokara@morinomiya.ac.jp



Q1:「ココ+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) ヘルシーレシピ
(23) ころとからだに読むサプリ (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。

ナニワのシンボル「通天閣」はひっそり。ジャンジャン横丁のほとんどのお店が臨時休業を余儀なくされていて、人込みもまばら。雨も相まってなんともしみりとした新世界。そんな中人生で初めて、パワーあふれる大衆演劇に出会いました。美しい劇団員さんに見惚れ没頭。泣き、笑い、現実逃避の3時間。劇団さんからチカラをいただきました。まだまだ魅力いっぱい環状線界隈「ひとあるき・まちさんぽ」は続きます。(理)

*アンケートは、今後「ココ+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▶▶▶▶▶



ココから



4 大正 いつか叶えたいと思っていた、夢を実現させた場所。

④ 沖縄料理店が多いJR大正駅周辺で、趣の異なる店を見つけました。バーガー酒場 **ハンバーガー・ママ** のオーナー、中前タスケさん・イオリさんご夫妻にうかがうと、2021年の3月にオープンしたばかりとのこと。「子どもが大きくなったとき、自分が夢を叶えていないと、子どもにも夢を諦めるなって言えないですからね」とタスケさん。「パテは牛豚7:3の合い挽きで、しかも12mmの超粗挽きミンチを使用しているの、とても肉々しいですよ。日本人の口に合う、ちょうどいいサイズなので女性でも気軽に召しあがれます」とイオリさんが説明してくれたハンバーガーは、肉汁たっぷりで食感もあり、食べごたえ抜群。「ハンバーガーをオーダーせず、アテだけでもいいので、ぜひワイワイ飲みに来てください!」と二人仲良く声を揃えて案内してくれました。



④バーガー酒場 **ハンバーガー・ママ**
 大阪市大正区三軒屋東1-10-20
 TEL.06-7410-7058
 11:30~23:30 (L.O.23:00)
 日休

3 新今宮 ひとが演じるからこそ、汗や熱を感じてほしい。

③ 今も昔も大阪の歓楽街として名高い新世界。そこで110年以上にわたって庶民に娯楽を提供し続けている**朝日劇場**。運営している橋本土地興行株式会社の橋本美奈子社長に話を聞きました。開場は1910年(明治43年)、朝日山四郎右衛門という大阪相撲の親方が設立。2年後の1912年(明治45年)に橋本社長の祖父にあたる橋本繁太郎さんが継承し、その後、父の秀太郎さんが後を継ぎました。1945年(昭和20年)3月の大阪大空襲で大被害を受けましたが、それでも、なんとか残った劇場を再興、同年の大晦日に再開できたそうです。戦後は黄金時代といえるほど賑わいましたが、映画に押され、1961年(昭和36年)に一度実演興行から撤退。けれど多くの方々の要望で、1977年(昭和52年)4月、大衆演劇専門劇場として再開場し、以来45年近く続いています。「大衆演劇には馴染みがないかもしれませんが、座長さんも役者さんも魅力的な方ばかりです。生の人間が演じる舞台はお客さまの一体感がある素晴らしい空間です。新世界の街も時代を追って変わりましたが、ぜひ一度足を運んでみてください!」と魅力を語りました。

③朝日劇場
 大阪市浪速区恵美須東2-1-26
 ボウルスライエス2F
 TEL.06-6633-4533
 ※上演劇団や演目、休演日など詳しくは下記へお問い合わせください。
 ●問い合わせ先
 橋本土地興行株式会社
 TEL.06-6643-0661(代)

ここ③から

5 弁天町 これからもマイペースで、またみんなで楽しめる日まで。

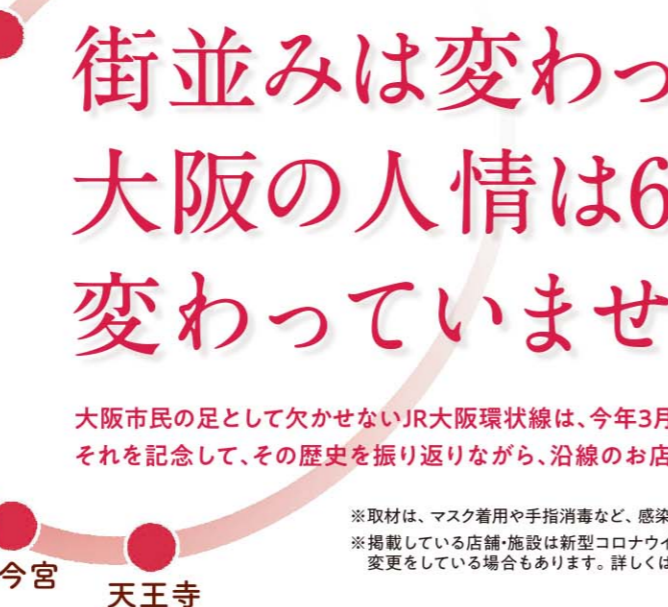
⑤ JR弁天町駅前で、ランドマークのようにずっと続いている**なかもと**。それもそのはず、環状線が繋がった6年後の1967年から同じ場所で営業されています。「現在の店舗に建て替えたのが1973年、当時は弁天町駅前に交通科学博物館があったので、多くのお客さまに来ていただきました」と社長の中元恒夫さん(右)。中には親子二代でファンの方もいるそうです。とにかメニューの種類が豊富で200種類ほどありますが、毎日中元さんが中央市場まで仕入れに行っているのが新鮮さが自慢。「2階には宴会のできる広間もあるので、またいつか、みんなで楽しめる日が来るといいですね」と義兄の清水直文さん(左)。お昼の定食は夜でも食べられるので、周辺の方々の強い味方になっています。

おでん盛(5品)550円/
 どて焼き380円

⑤なかもと
 大阪市港区波除3-9-6
 TEL.06-6583-1802
 11:30~22:00 (L.O.21:20)
 日・祝・年末年始休

お刺身の内容は日替わりです。

ひとあるき、まちさんぽ 31 JR大阪環状線 祝・全線開通 60周年記念号 第二章



ここ②から



お造り盛り合わせ800円

⑤なかもと
 大阪市港区波除3-9-6
 TEL.06-6583-1802
 11:30~22:00 (L.O.21:20)
 日・祝・年末年始休

お刺身の内容は日替わりです。

1 天王寺 おいしいご飯と、日本のおいしいビールを広めたくて。

① JR天王寺駅から南へ歩いた住宅街の中に、明るい空気が外にまで伝わる店があります。**サンパブ(Sun Public House)**はオーナーの小原一晃さん(前列・右)が店長の中川陽さん(前列・左)と「ビールに合うご飯を提供する店」と考えて2019年3月にオープンしました。「ビールって、とても楽しい雰囲気をつくるお酒だと思うんですよ。国内にはおいしいクラフトビールがたくさんあるのに、それをメインにした和テイストのお店が少ないの」と小原さん。「日本人に馴染み深く、でも肩肘張らないということで、和食ではなく「和メシ」と呼んでいます」という料理は、なるほど日本のビールと相性抜群! 「うちではタンクごと冷蔵しているので、常に新鮮なビールをお楽しみいただけます」とのこと、少し苦手という方にぜひ試してほしいおいしさでした。

①サンパブ(Sun Public House)
 大阪市阿倍野区松崎町3-6-2 TEL.06-7710-1541
 ランチ11:30~14:00 / ディナー17:00~24:00 月休※祝日の場合は営業・翌火休

3号店「コレピア」の台湾料理もありますよ。ミニ魯肉飯(ルーローハン) 490円

2 天王寺 枠にとらわれず、自分が好きなものを集めて。

② JR天王寺駅の南側、あべの筋から少し入ったところにあるビル。1階の看板に魅せられて3階まで上がりました。**あべのDining BUZZ(バズ)**は、料理やお酒、音楽など、店長の江川和敏さんが自分の趣味にあったものを集めた店です。「以前、働きながら桃谷でバーをやっていたんですが、いい出会いがあって、2020年8月にオープンしました。自分が食べておいしいと思う創作料理ですが、最近では他所ではなかなか食べられない食材、珍しい食材を使った料理も提供しています。マトンや鹿をつかった料理が人気ですよ。」とのこと。また、音楽系のイベントも開催していたそうで、「コロナが収まれば、毎週イベントを開催できる店にしたいですね」と楽しそうに話していました。

ランチのあいかけカレー2種(キーマカレー+手羽先のチキンカレー) 1,300円

タイ語でカオはご飯、ヤムは混ぜるとい意味のライスサラダです

カオヤム(タイの混ぜご飯、スープ付き)1,000円



アジフライ定食(副菜3種、汁物付き)790円



3号店「コレピア」の台湾料理もありますよ。ミニ魯肉飯(ルーローハン) 490円



②あべのDining BUZZ(バズ)
 大阪市阿倍野区阿倍野筋2-15-3F
 TEL.06-7222-1534
 ランチ11:30~15:00 (L.O.14:30) / ディナー17:00~24:00 (L.O.23:00) 火休

大阪環状線60周年記念

大阪環状線 いま・むかし

第2話 大阪港への連絡線の整備、そして全線開業へ

大阪環状線の西側は、もともとは大阪港への連絡線として整備されました。1868年(慶応4年)に開港した大阪港の増加する貨物輸送に対応するため、大阪市は1892年(明治25年)に大阪港の改修工事を計画。この工事の材料や改修後の貨物輸送のため、西成鉄道が設立されました。1898年(明治31年)に大阪-安治川口間が開業。1906年(明治39年)に国有化されて西成線となった後、1910年(明治43年)には桜島駅まで延伸しました。大阪港の発展に伴い、1928年(昭和3年)には大阪臨港線(今宮-大阪港)が整備されました。戦争で中断していた環状線の建設計画は、1953年(昭和28年)に再び計画され、1956年(昭和31年)に工着手、1961年(昭和36年)に大阪臨港線の境川信号所と西成線の西九条がつながり、大阪環状線となったのでした。(つづく)

画像提供:京都市鉄道博物館

「西成線電化一番電車」
 1941年(昭和16年)

【情報提供:JR西日本】

ここ②から

～工藤 慎太郎が贈る～

ココロ♥&からだYに

読むサプリ Part 5

暑い日が続きますが、オリンピックも終り、もうすぐスポーツの秋がやってきます。自然と身体を動かしたいという気持ちになり、ついつい頑張ってしまう。しかし、筋肉は本当に運動を行う準備はできていますか？しっかりと「筋肉の声」に耳を傾けたウォーミングアップとクールダウンはできていますか？

一般的に行われるウォーミングアップのストレッチングには、驚くことにケガを予防するという根拠はありません。それどころか、ストレッチングで発揮筋力が低下することや身体をリラックスさせる副交感神経が働きます。これは筋肉にとっては「寝起きでダッシュ」させられる気分でしょう。

では、どういったウォーミングアップが良いのでしょうか？激しい運動を開始する前に、ウォーキングやジョギングといった負荷の軽い全身運動から始め、ラジオ体操のような反動をつけた運動という流れが良いと言われています。これは負荷の軽い全身運動でゆっくりと筋肉の温度を上げて、伸びやすい筋肉の状態を作っています。冷めたハンバーグが硬いように、筋肉も温かい方が柔らかくなります。

ウォーミングアップとクールダウンは「筋肉の声」を聴きながら!

それでは、ストレッチングは必要ないのでしょうか？いえ、そんなことは決してありません。ストレッチングは運動後に行うことで、筋肉の血流を良くしてくれ、筋肉に溜まった疲労物質を流し出してくれます。また運動で興奮した体をリラックスさせてくれます。これがクールダウンです。運動後は1つのストレッチングを2～3分程度、心地よいと感じる程度の強さで実施してください。過度なストレッチングが原因でケガを起こす方もいらっしゃいます。

ウォーミングアップではこれから勝負に出かける仲間を鼓舞するように、クールダウンでは頑張ってくれた筋肉にお礼を込めて、優しく、ゆっくりと、語りかけながら、行ってみてください。「もう少し休みたいよ」とか「十分に休めたよ」という筋肉の声が聞こえてくるかもしれません。

工藤 慎太郎

森ノ宮医療大学 インクルーシブ医科学研究所 教授



もっと身近にアロマセラピー

デオドラントもアロマにおまかせ!

厳しい残暑が続きますね。暑い季節はとても気になる汗のにおい。汗と雑菌が混ざり酸化すると「におい」が発生します。天然の植物精油を使ったデオドラントスプレーで、気になるにおいを撃退しましょう。

精油にはストレスやイライラを鎮める精神面への作用もあるため、心のリフレッシュ効果も期待できます。スプレータイプは持ち運びも便利。脇の下や首筋、足など気になるところへスプレー、またはコットンに含ませて拭き取ればさっぱりしますよ。



【精油選びのポイント】抗菌作用や制汗作用、収れん作用のある精油を選びましょう。

【お薦めの精油と材料】 ●ティートリー精油…3滴 ●サイプレス精油…3滴 ●ラベンダー精油…4滴
●精製水…25ml ●無水エタノール…5ml

【作り方】

- 1 スプレー容器に無水エタノールを5ml入れる。
- 2 精油を各滴数ずつ加える。
- 3 精製水を25ml加える。
- 4 容器のふたを閉め、良く振って混ざったら完成。



【使い方】脇下や首すじなど、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。※2週間程度で新しく作り変えましょう。※顔への使用は控えてください。※肌に合わない場合は使用を中止してください。※病氣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。



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「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11月26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。



つややかに輝く新米は、まさに秋の味覚!

土鍋で炊く白ごはん&きのこ海苔

土鍋を使うと、柔らかい新米でもひと粒ひと粒が立った炊き上がりになります。椎茸を使った海苔の佃煮とともに、秋の実りを味わってみてください。

材料(作りやすい分量)

・米…2合(300g)
・水…400cc

きのこ海苔の材料

・干し椎茸(スライス)…10g、熱湯200cc ・焼き海苔(大)…4枚
【A】・薄口しょうゆ・みりん…各大さじ1

作り方

～ごはんを炊く～

- 1 米は洗って、ザルに30分あげる。(米を水に浸し続けると、米が割れます。洗った際に、表面にうっすらついた水分を吸わせるだけで十分です)
- 2 土鍋に①の米、水を入れ、フタをして強火にかける。沸騰したら、弱火に落として13分炊く。火を消して、そのままフタを開けずに10分置く。

～きのこ海苔を作る～

- 3 干し椎茸は熱湯に浸して、30分置く。
- 4 鍋に③を戻し汁ごと加え、焼き海苔を一口大にちぎり入れ、【A】を加えて、フタをして弱目の中火で5分煮る。

～仕上げ～

- 5 ②の土鍋のフタを開ける。しゃもじを鍋肌にぐるりと回し入れ、ご飯をすくいあげるように切りほぐす。茶碗によそい、きのこ海苔を盛っていただく。

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

「白ごはん」が身体にいい理由

日本人の主食として欠かせないご飯には、炭水化物をはじめ、食物繊維やタンパク質、鉄分、カルシウムなどさまざまな栄養素が豊富に含まれています。中でも炭水化物は身体を動かしたり温めたりするエネルギー源となるので、朝食にピッタリ。最近では、ご飯に含まれる食物繊維が生活習慣病の予防にも効果的とも言われています。ご飯を食べる健康的な毎日をごしましよ!



今回の素材をご提供いただいた

ヒノヒカリの産地、JA北大阪へ行ってきました!

大阪府の北部、北摂地域の吹田市と摂津市。この地域の気候に適していて、大阪府内で最も多く栽培されているお米が「ヒノヒカリ」です。ヒノヒカリは、コシヒカリと黄金晴(コガネハレ)をかけ合わせて手堀にかけて栽培されます。1989年に品種登録されました。西日本の太陽を表す「日」と光り輝くような米粒の「光」から命名されました。小粒でも厚みがあり、味・粘り・香りともにバランスが良く、お米本来のふんわりとした風味を楽しめる品種で、この地域の多くの米作農家で栽培されています。



手堀にかけて栽培されます

JA北大阪では、この他にも食後の血糖値の上昇を抑え、血中の中性脂肪などの低減効果が期待される機能性米「WE米®(ウイマイ)」を開発したり、クレスンの栽培を普及するため、体への負担が少なく、容易かつ綺麗に栽培できる高床式砂栽培台を開発「農協のひのひかり」し、特許を出願したりと、木下昭男組合長を筆頭に次世代を見据えた農業にも挑戦しております。



「農協のひのひかり」



たわわに実った稲穂

収穫されたお米はJA北大阪が買い取って所有の精米プラントで精米し、「農協のひのひかり」として地元の店舗やスーパーで販売され、また吹田市や摂津市の市立小学校にも給食米として提供されています。

●ヒノヒカリのお問い合わせは…

北大阪農業協同組合
06-6877-0261 (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・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。

※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11月26日(金)
cocokara@morinomiya.ac.jp

60th ANNIVERSARY

出会えたら、幸運がやってくる、かも?

「ここ+から(PLUS)」では、3月からJR大阪環状線全線開通60周年の記念号を発行していますが、その環状線にも記念のオリジナルロゴを付けた特別列車が走っているのをご存知ですか。先頭車両の左上には60周年と「無限の可能性を秘めた路線」をデザイン化したロゴが、そして中央のドア部分には環状線と乗り入れしている大和路快速のグリーン、関空・紀州路快速のブルーの中に新旧の車両が仲良く並んだロゴが飾られています。この記念のロゴマークが装飾された323系は今年の12月下旬まで大阪環状線とゆめ咲線で走っていますが、2編成のみの運行ですので、出会えたらとってもラッキー! 乗車の際にはぜひ先頭車両に注目してください。



SHOPPING SITE

全国ネットのホテルから、全国のグルメを。

北海道から沖縄まで、全国に28のリゾートホテルを展開しているDAIWA ROYAL HOTEL。一度は利用されたことがあるのでは? 館内のレストランやカフェでは地産地消に取り組み、またショッピングプラザでは地元特産の名産品や、その土地ならではの特産品を販売し、地域貢献にもひと役買っています。そんな各地のお取り寄せグルメを自宅にいながらに楽しめるショッピングサイト「りぞけっと」がオープンしました。旬のフルーツや新鮮な野菜、海産物など、全国から選りすぐりの逸品を取り寄せて味わうことができます。コロナ禍でなかなか旅行もできない今だから、ぜひ新たな楽しみとして試してみてください。
※2021年9月30日、みなみ北海道・岩手八幡平・山中温泉河鹿荘が閉館となり25ホテルとなります。



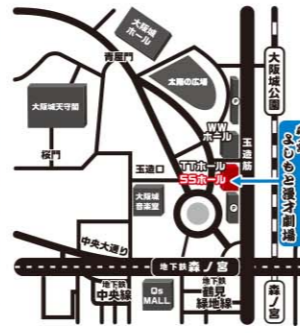
★ご利用の際は、新規会員登録から。オトクな情報がいっぱいです。
※新規会員登録の際には、紹介者コード「西日本」をご入力ください。

りぞけっと 検索

OWARAI

M-1チャンピオンから、未来のスターまで登場

お笑いの本場・関西では連日、さまざまな場所でいろいろな笑いが提供されています。中でも、若手芸人を中心に腕を競い合っている劇場がなんと大阪城公園の中にあります。なんばグランド花月の向かいにある「よしもと漫才劇場」では、未来のお笑い界を担う若手芸人を中心に毎日さまざまなイベントが開催されているので、いつ行ってもとびきりの笑いが楽しめます。
また「COOL JAPAN PARK OSAKA SSホール」では姉妹店となる「森ノ宮よしもと漫才劇場」を定期的に開催。注目の若手芸人やブレイク間近の芸人が多数、出演しています。週末にはM-1チャンピオンやKOC(キングオブコント)チャンピオンなど人気芸人も登場します。
この秋は、よしもとの劇場で、ぜひ「笑いの秋」を見つけに行きましょう!



※開催の状況や出演者、開演時間、料金など、詳しくは劇場のホームページをご覧ください。

※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。

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

腰痛予防のセルフケア

テレワーク、リモート会議が増え、外出の機会が減って、座ったままの姿勢でいる時間が増えていませんか? 座りっぱなしになると太ももの後ろの筋肉は、座面との間に挟まれて動きが悪くなり、硬くなってしまいます。その太ももの硬さが要因の1つとなり、腰が痛くなってしまふことがあります。太ももの裏(ハムストリングス)をストレッチし、固まった筋肉を開放して血流を改善し、腰痛予防をしましょう。

森ノ宮医療大学
保健医療学部 理学療法学科 松尾 浩希



- 1 立位前屈で手の先がどこまで届くかチェック! 前屈したときの自分の指の場所を覚えておきましょう。
- 2 両脚を揃えてしゃがみこみ、足首を握り、胸と太ももの前側をくっつけます。
- 3 くっつけたまま膝をゆっくりと限界まで伸ばして10秒間姿勢を保ちます。
- 4 ストレッチ後にどれだけ変化があったか確認しましょう。

※両脚をそろえてしゃがむことが難しければ、10センチほど足を離してしゃがんでみてください。
※朝晩、5回セットで行うのが効果的です。



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

ツボ刺激で頭をスッキリ!

東洋医学では、夏の終わりから秋にかけての時期を「長夏」と呼びます。いわゆる季節の変わり目で、朝晩の気温の差があり湿度の高いときで、睡眠不足や集中できないなど体調に変化を生じやすい時期です。それらの原因は「気・血・津液」という体を巡るものたちが停滞していることにあります。これらを円滑に巡らせるためには、適度な運動や食事が必要ですが、さらにツボ刺激を加えて巡りを改善し、過ごしやすい秋を迎えられるように体調を整えましょう!

ひやくえ【百会】
鼻から頭頂部へ垂直に伸ばした線と左右の耳の上の端を結んだ線が交差したところに取ります。耳の上端部に親指を押し当て、左右の中指が重なった部分です。頭痛や肩こり、目の疲れのほか、自律神経の働きも整えてくれるので、ストレスや不眠に役立つ万能ツボです。

ごうこく【合谷】
人差し指と親指の骨が交差するくぼみの部分に取ります。人差し指側の骨の内側あたりにあるツボです。頭痛や眼精疲労をはじめ、首肩こりや風邪、皮膚のかゆみ、胃腸の調節、精神安定などさまざまな症状に効果的と言われています。

たいしょう【太衝】
足の第一指と第二指の間を上がったいくと両指の骨が交わり、その前の凹んだ部分に取ります。目に関する症状や、のぼせ、肩こりなど、「気が上がっている」「気の流れが悪い」などの状態を改善する効果が期待されます。

★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日数回押しましょう。