ひとによりそい、しあわせをねがう情報誌

ここ+から®

vol.35 AUTUMN 2022

『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。

「ひとあるき、まちさんぽ」第35回
JR大和路線(関西本線)
柏原・八尾駅編

大阪産(もん)を使ったヘルシーレシピ
「いちじくソースのオートミールパンケーキ」

こころ&からだに読むサプリ5
「こころをリフレッシュ!
マインドフルネスが人生の質を高める」

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

ここ+から Vol.35 2022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 学校法人 森ノ宮医療学園 ☎(06)6976-6889 0円

「元気もりもり学園」でセルフケア!

毎月1回 金曜日 TVN 奈良テレビ放送

ゆうドキッ!

テレビの前の方と一緒にセルフケア!

奈良テレビで月~金曜日の夕方から生放送されている情報番組「ゆうドキッ!」。月に一度、金曜日に放送されている森ノ宮医療学園のコーナーでは、奈良県住みます芸人の漫才コンビ・十手リンジンと森ノ宮医療学園の講師が、ストレッチやエクササイズなどカラダに役立つ情報を、実演も交えてお届けしています。月に一度の健康タイム、金曜日のゆうドキッ!「元気もりもり学園」をぜひご覧ください!

詳しくは ゆうドキッ! 元気もりもり学園 検索

毎週 金曜日 ならどっとFM 79.4MHz

十手リンジンの走れゴンタくれ!

森ノ宮医療学園の講師がセルフケアを伝授!

ならどっとFMで、毎週金曜日の13時から放送されている「十手リンジンの走れゴンタくれ!」。13時15分からは、森ノ宮医療学園の講師が、誰でも簡単に楽しみながらできる健康や身体に関するお役立ち情報を発信しているコーナーです。ならどっとFMのホームページから全国で聴くことができますので、ぜひ一度チェックしてみてください!

詳しくは ならどっとFM 検索

イベントご紹介

森ノ宮医療大学

9/11(日) オープンキャンパス
完全予約制/高校生・既卒生対象

11/13(日) 医療の仕事体験セミナー
完全予約制/高校1・2年生対象

森ノ宮医療大学 検索

森ノ宮医療学園専門学校

オープンキャンパス 10:00~12:30(受付/9:30~)
9/11(日)・25(日)
10/2(日)・23(日) 11/6(日)

平日個別相談相談会も開催中!
詳しくは公式サイトにてご確認ください。

森ノ宮医療学園専門学校 検索

※今後の新型コロナウイルス感染症の状況により、イベントが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「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3名様に、八尾市「ハチマル珈琲焙煎所」のドリップバッグ5個セット(ギフトボックス入)をプレゼントします。

キーワード:ハチマル

★プレゼントの応募は、こちらから。→

締切:2022年11月30日(水) ※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。

編集後記

大和路線3冊目。古都奈良から始まり、聖徳太子ゆかりの郡山・王寺。今回は、どんな歴史を感じられる街なのかとわくわくのロケハン。冊子内では紹介できなかった、安中新田会所跡旧植田家住宅にも訪問させていただきました。夏祭りを直前に控えた溢川神社にも参拝。買い物帰りや学校帰りに参拝している地元の方もたくさんいらっしゃって、いろいろな力に護られている街だな~。と感じました。小川のせせらぎとセミの声を聴きながら柏原・八尾駅周辺をロケハン。合計4万歩オーバーでしたが、歩けば歩くほど味のある素敵な街でした。(理)

バックナンバーは こちら▶▶▶▶▶

※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。

ひとあるき、まちさんぽ 35

JR大和路線（関西本線）柏原・八尾駅編

「古き」の中から生まれた、「新しい力」に魅了されました。

市の中央部を大和川が流れ、夏から秋にかけてぶどうが実る柏原。市内にいくつもの歴史遺産があり、また河内音頭の故郷でもある八尾。歴史も自然も豊かな街で誕生した、新しい魅力を訪ねてきました。

※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。また撮影時のみマスクを外しています。
※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 柏原 地域をあたためるところから始めた町おこし。

❶JR柏原駅西口にある、昔ながらの大正通り商店街。その中程に、周囲とは趣が異なる一角があったので訪ねてみました。**大正通りポケット**は、元々地主でもある有限会社滋賀建物管理の柏元真理子さんが、寂れてきた商店街をなんとか活性化しようと、藤井寺などで不動産再生の実績を持つ株式会社西村興産の西村剛さんらに相談し、5年前に始まった町おこしプロジェクトです。柏元さんたちは、いきなりリノベーションをしても地元には受け入れられにくいと考え、まず地域をあたためることからスタート。「柏原新定番」という冊子を作って地元の店舗に置いてもらい、同時に現在の場所に建っていた古民家を解体しガーデンを造営、ナイトマルシェを開催して期待感を高揚させました。折しもインバウンド需要の高まりもあったので、まずゲストハウスを開設。新しい建物にはエリア外の元気な店舗に出店してもらうため、交渉も重ねました。やがて徐々に店舗が決まっていき、今の姿になったそうです。「まだまだ道半ばですが、最近ようやく動きが出てきたので、これからも広げていきたいですね」と柏元さん。現在は、市内の有志たちと一緒に、毎月第2日曜日に「をかしわらマルシェ」を実行するなど、少しずつ裾野が広がっているとのことでした。

各ショップの方々にも、お話をうかがいました!

2 柏原 地元に足らないところを埋めて、街をもっと活性化できるように。

❷大正通りに面した、一番手前の店が**焼きたてパンSVAHA（スワーハ）柏原店**。地元出身の野村恭博さんが、このプロジェクトがスタートしたときから一緒に参加し、自身の2店舗目として出店しました。20~30年前にアジア各国を旅した野村さん。帰国後、大阪市内でエスニック料理店に勤めていましたが、そちらが閉店したので、その店名を受け継いで、まずお隣のJR志紀駅前にパン屋として独立しました。「パンは極力添加物を使わず、身体にやさしい材料で、おいしいものを作るように心がけています」とのことで、いろいろなメニューがあるパンは、地元の幅広い方々から愛されています。

❷焼きたてパン SVAHA（スワーハ）柏原店
大阪府柏原市大正1-2-3（大正通りポケット内）
TEL.080-9426-6662
月火木金土8:00~、水10:00~　日祝休
※オープン時間前後あり、パンが売切れ次第終了

3 柏原 新鮮な素材を使って、普通においしいと思ってもらえるものを。

❸2軒目にある居酒屋が、2019年7月にオープンした**豆・酒・肴 まめや**。店主の西原耕志さんは、前職の通勤時に大正通りを使っていて、計画中だったこの場所を見かけて独立を決意しました。「オープンするにあたり、ちゃんとしたことをやりたいと思い、『まめ』をキーワードにしました。豆はもちろん、季節の新鮮な素材を使い、日本人の口に合う醤油や味噌で丁寧に味付け。和食とお酒を楽しみながら、ホッとできる場所になればいいな」と西原さん。「実はまめに仕事しています、という意味もかけているんです」と、真摯な中にもユーモアも交えて話されました。

❸豆・酒・肴 まめや
大阪府柏原市大正1-2-3（大正通りポケット内）
TEL.080-4985-5652
12:00~14:00/18:00~24:00頃　日祝休

4 柏原 家族のチカラを結集して、さらに賑わうように。

❹通りから3軒目は、からあげや韓国料理が人気の**なんぼこ 柏原店**。2021年11月に店長の藤川佳代さんのお姉さんがオープンし、2022年5月に藤川さんが引き継ぎました。元々お母さんが大阪市浪速区で長くお好み焼き店をされていて、お姉さんもなんぼこ 国分店を20年以上経営する商売人一家。この柏原店にも藤川さんの娘さんや姪御さんもお手伝いに来るなど、家族パワーで盛り上げています。「テイクアウトが中心ですが、店内にはカウンターも数席あるので、ゆっくり過ごせますよ。半身素揚げチキンはじっくり時間をかけて揚げていますので、ぜひ召し上がってください!」とのことでした。

❹なんぼこ 柏原店
大阪府柏原市大正1-2-3（大正通りポケット内）
TEL.072-971-7717
11:00~14:30/16:30~20:30　日祝休

5 柏原 柏原の普段の暮らしや町並みを、多くの方に知ってほしい。

❺大正通りからずっと奥に歩いていくと、古民家をリノベーションした建物が。**Guest House - Bed & Bicycle（ゲストハウス ベッドアンドバイシクル）**は、民泊を運営したいと思っていた仲村祐哉さんと、西村興産さんとの思いが合致して、2018年4月にオープンしました。大学で地理学を学んだ仲村さんは元々旅行好きで、しかもパンフレットや観光案内に載っていない場所で新しい発見をすることが趣味とのこと。そういう体験をここ柏原でできたら面白いだろうと始めたそうです。最近は地元の方々が集まるレンタルスペースや小学生の体験塾などにも利用されているそうで、楽しみの幅はどんどん広がりそうでした。

❺Guest House — Bed & Bicycle（ゲストハウス ベッドアンドバイシクル）
大阪府柏原市大正1-2-4
TEL.080-9307-5693　※要予約

ここ❷から

6 柏原 身体の内側からも外側からも、きれいになって頂けるように。

❻国道25号線を歩いていると、可愛いお店を見つけました。**サンドイッチ パル**は、北村真弓子さんが営む、手作りサンドイッチとアパレルの店です。地元柏原出身で、いつかは独立したいと思っていた北村さん。タイミングよく今の場所に出会ったので、2020年3月にオープンにこぎつけました。「人気の厚焼きタマゴサンドは、卵を3個使って、ふわふわになるようにじっくり時間をかけて焼いています」とのことで、手にしたときのボリューム感に反比例して、口にすると、まさにフワッフワで、あっという間に食べてしまいました。おしゃれを楽しんでほしいと思い、店内の一部では以前勤務していた関係で洋服も販売。「これからは発酵調味料を使ったお料理などにもチャレンジしたいと思っています。健康を意識して、安心して召し上がっていただける商品を提供していきたいです」と微笑みながら話されました。

厚焼きタマゴサンド 650円

BLTサンド 700円

❻サンドイッチ パル
大阪府柏原市本郷2-1-21
TEL.080-2469-0870
月・木・金・土/
11:00~21:00（L.O.20:00）
日/11:00~18:00（L.O.17:30）
火水休

7 八尾 八尾の人に、こんなにおいしいコーヒーがあること知ってほしい。

❼JR八尾駅の南口、線路沿いに少し大阪方面へ向かうとコーヒーのいい香りが鼻をくすぐりました。**ハチマル珈琲焙煎所**は、山口賢一郎さんと妻で陶芸家の宮嵜なおさんお二人のショップです。きっかけは、元々山口さんの勤務先がカフェとして2020年4月に開店する予定で準備していたのですが、諸事情により頓挫。ならばと一念発起して7月に独立オープンしました。取り扱っているコーヒー豆はすべてスペシャルティコーヒーで、各生産地の最高品質の豆を自家焙煎して販売。香りや味わいなどそれぞれが際立っていて、最近ではそれを気に入った常連さんも増えているそうです。カフェスペースでは、そんな香り高いコーヒーを、宮嵜さんの「河内焼」の窯元で焼いた器で提供。口当たりがよくて飲みやすく、日常使いしやすい器を手掛けています。店舗で陶芸教室も開かれているので、コーヒーと陶芸という二つの趣味を楽しんでみたいと思いました。

❼ハチマル珈琲焙煎所
大阪府八尾市植松町4-8-23
TEL.072-947-7692
8:00~18:00　日月休

8 八尾 八尾の街の風景として、ずっとこの場所にあり続けられるように。

❽JR八尾駅から北へしばらく進むと、レンガ造りの一軒家が目に止まりました。**Osteria il Gatto（オステリア イル ガット）**は、2010年に近くの場所でオープンし、2021年5月に移転オープンした店です。オーナーシェフの吉田嘉孝さんはとても貴重な体験の持ち主。18歳から21歳まで、やりたいことが見つからないとバックパッカーとして世界を旅行し、その中で一番おいしいと思ったイタリア料理のシェフになることを決意して、イタリア・ナポリへ1年3ヵ月住み込みで働いた後、独立しました。「開店当初はイタリアの味そのままを伝えようとしたのですが、なかなかそれでは受け入れてもらえず、地産地消などのアレンジを加えていく中で、ようやく八尾の街にアジャストしました」と吉田さん。「料理というのは、歴史と文化を理解・分解・再構築をするものだと思うので、イタリアの食文化をうまく分解して、真の意味でのイタリア料理に近づけたいと思います」と熱く語られました。

上 日替わりパスタランチ 1,200円
下 日替わり窯焼きピッツアランチ 1,200円
※いずれも有機野菜サラダ・ポタージュスープ・ドリンク付き

❽Osteria il Gatto（オステリア イル ガット）
大阪府八尾市栄町2-2-4
TEL.072-920-7170
11:30~14:00/
17:30~22:00（L.O.）
月・第2火休

ここ❸から

JR大和路線 こぼれ話❸

より多くの皆さまに、大和路線の魅力を伝えたい!

八尾駅や柏原駅のホームや券売機周辺で見かける可愛いキャラクター。これは、大和路線の魅力をより多くの方に知っていただき、駅だけでなく沿線や大和路線全体を盛り上げようと、大和路線八尾駅管区が独自に作成したオリジナルキャラクター「大和（やまと）あすか」です。大和路線が奈良に向かう路線だからとネーミングされた大和あすかさん。これからも大和路線の魅力を発信していく「彼女」の活躍にもぜひご注目ください。

情報提供：JR西日本

【JR西日本八尾駅管区が作成したオリジナルキャラクター「萌えろ大和路線プロジェクト・大和あすか」】

▼柏原駅周辺

※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。

～松下 太が贈る～

こころ♥&からだに 読むサプリ Part 5

こころをリフレッシュ! マインドフルネスが人生の質を高める

皆さまは、日々の生活で多くのストレスを受けておられるのではないでしょうか?このストレス社会の中でいつも笑顔が素敵な人を見かけると、なぜそんな素敵な笑顔ができるのか不思議になります。

実は、笑顔が素敵な人は心の中がすっきりしている人が多いのです。内面から滲み出す本質的な美しさとは、日々の健康的な心持ちから生まれます。しなやかで強く美しい心を育むために、「マインドフルネス」は人生の旅を楽しむための大切なツールになります。

マインドフルネスとは、今の自分の状態に意識を向けて心を整える技法のことで、心を今に向けた状態ともいえます。近年は、うつ病の再発防止や痛みの管理など、ストレスの改善に有効という報告も多くあります。具体的な方法については、呼吸瞑想、歩行瞑想、ボディースキャンなどさまざまです。今回は、日々忙しく過ごされているすべての方におすすめのリフレッシュ方法である「マインドフルネス瞑想」をご紹介します。

まず、姿勢は何でも良いので自分の心地よさを優先してください。しかし、横になると眠くなるので、慣れるまでは座位姿勢をおすすめします。

次に、目を閉じ、普段よりもゆっくりと丁寧に呼吸をしていきます。そして、自分の呼吸だけに意識を向けていきます。呼吸に意識を向けようとすると、おそらく雑念などが湧いてくると思いますが問題ありません。雑念など何か考えていることに気づいたら、それを追いかけずに意識を呼吸に戻します。感情や思考に何も判断を加えずそのままにして、ただ呼吸に戻る繰り返しは、何度でも「今」に戻ってくる練習になります。

瞑想は時間よりも継続が大切です。時々30分行うよりも、毎日5分続けることが理想です。マインドフルネス瞑想のメリットとしては、ストレスが減ったり、集中力が高まったり、感情のコントロールが楽になったりと、様々なメリットがあります。どっしり座って自然な呼吸を続けていると、今、この瞬間に生きていることに、感謝の気持ちも自然に湧いてきます。

マインドフルネス瞑想は、1日に5分で大丈夫ですし、忙しい方は、眠る前に行うのもおすすめです。睡眠前の瞑想は、安眠効果もあります。最近は瞑想用の無料アプリもあるようなので、ぜひ活用してください。そして、優しく自分を労わりながら、こころをリフレッシュしてください。

松下 太
森ノ宮医療大学
博士(医学)
総合リハビリテーション学部 作業療法学科 教授

もっと身近にアロマセラピー

天然アロマの虫よけスプレーを作ろう!

Autumn

暦の上では秋になっても蒸し暑い日が続きますね。まだまだ蚊の存在には悩まされます。楽しいはずのアウトドアも蚊に囲まれては楽しみも半減…。そこで今回は、蚊を寄せ付けない虫よけスプレーの作り方を紹介します。蚊が苦手な成分「シトロネラール」を含む精油を使って、天然の虫よけスプレーを作りましょう。市販のスプレーが苦手な方にも抵抗なく使える、爽やかでサラリとした使い心地のスプレーです。

【精油選びのポイント】防虫作用のある精油を選びましょう。

【お薦めの精油と材料】●レモングラス…6滴 ●ゼラニウム…6滴 ●ペパーミント…3滴 ●精製水…45ml ●無水エタノール…5ml ●スプレーボトル…容量50ml(出来ればガラス製)

【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45ml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】肌に直接スプレーしても良いのですが、敏感肌の方は衣類にスプレーしてください。網戸やカーテンにスプレーすれば、お部屋の虫よけにも効果的です。(白地のものには精油の色が付着する場合がありますのでご注意ください。)

※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。
※病気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。※プラスチック製のボトルは変質する可能性があります。

森 美侑紀(医学博士)
森ノ宮医療大学 看護学部 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
日本アロマセラピー学会評議員
元・大阪エヴェッサ メディカルアロマトレーナー
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、右記の二次元バーコードからお申し込みください。
※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。

キーワード:アロマ本　◆締切: 2022年11月30日(水)

大阪産(もん)とコラボ

大阪産(もん)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。

いちじくソースのオートミールパンケーキ

今話題のパンケーキに、新鮮フルーツの自家製ソースをトッピング

大阪が誇る果物「いちじく」。採れたては新鮮かつジューシーでおいしいのですが、保存期間が短く、傷みやすいのが玉にキズ。そこで、旬の間に自家製ソースを作ってみませんか。清潔なビンに詰めたら、2週間は保存可能です。

材料(1人分)

- いちじく…1個(80g)

【A】
- 砂糖…大さじ2
- 酢…小さじ1

【B】
- オートミール…50g
- ベーキングパウダー…小さじ1
- 卵…1個
- 牛乳…100cc
- 植物油…小さじ1
- ギリシャヨーグルト…適宜

作り方

1. ボウルに【B】を入れ、しっかり混ぜて、10分おく。
2. いちじくは皮ごと半分に切り、半分は3枚のスライスにする。もう半分は細かく刻み、【A】とともに耐熱容器に入れ、600Wの電子レンジで2分加熱する(ソースの完成)。
3. 小さめのフライパンで油を熱し、1の生地の1/3量を丸く流し入れる。
4. その上に2のスライスしたいちじく1枚のせる。両面1分ずつ焼く。残りの生地も同様に焼き、3枚のパンケーキを作る。
5. 器に3 4のパンケーキを盛り付け、1のソースとギリシャヨーグルトをかけてできあがり

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

「いちじく」が身体にいい理由

いちじくは、水溶性食物繊維のペクチンをたっぷり含んでいるので、整腸作用やデトックス効果があるとされています。また血糖値やコレステロール値の上昇を抑えるので、生活習慣病の予防・改善効果も期待できます。他にも、カリウムやカルシウム、マグネシウム、鉄分などのミネラルも豊富に含み、血圧の上昇やむくみなども防いでくれるので、夏の終りから秋にかけて、体調を整えるためには最適なフルーツと言えます。

今回の素材をご提供いただいた

いちじくの生産地、大阪府羽曳野市の藤井農園へ行ってきました!

中にある白いぶちぶちとした部分が、実は果実ではなく花であることから、漢字では「無花果」と書くいちじく。果肉が柔らかく、保存や運搬が難しいため、都市近郊で栽培される果物の代表格です。大阪府はいちじくの収穫量が全国第3位で、中でも羽曳野市は府内でも最大規模の生産地。その羽曳野市でいちじくやトマト栽培を中心に、農業体験など消費者との交流イベントも実施されている藤井農園を訪ねました。

反反射マルチを敷いた畑

藤井農園では、藤井貴司さんの祖父が1998年度から加温栽培をはじめ、今でも完熟のおいしいいちじくを長期間食べてほしいとの思いから、大阪府下で唯一、いちじくのハウス加温栽培をしています。また、露地栽培では「羽曳野バイオレット」と名付けられた濃厚な甘さが特徴のブランドいちじくも栽培。畑内に乱反射マルチを敷いて光合成を促進させ、また枝の間隔を広くとることで果実の数を減らして栄養分を集中させ、より大玉で糖度の高いいちじくを生産しているそうです。

藤井農園の藤井貴司さん

完熟して濃厚な甘さの羽曳野バイオレット

最近ではクラウドファンディングを利用して新しい農業の取り組みにチャレンジしたり、またいちじくの「ポット養液栽培」に挑戦して「おおさかNo-1グランプリ」※に優勝するなど、地域の農業を盛り上げるため、さまざまな活動にも力を入れている農家さんでした。

※「おおさかNo-1グランプリ」とは
大阪府とJAグループ大阪が、若手農業者のチャレンジ意欲の喚起などに向けて開催した経営強化プランのコンテスト。優秀者を表彰するとともに、JAグループ大阪や協賛企業から資金・技術などを提供し、そのプランの実現を支援している。

●いちじくなど大阪産(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、下記の二次元バーコードからお申し込みください。

キーワード:いちじく

※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:2022年11月30日(水)

morinomiya iryogakuen presents
RELAXING

自宅で簡単！

リラクシング

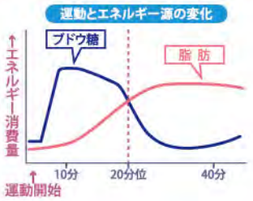
楽に継続できる エクササイズ

時短トレーニングで夏バテした身体をリフレッシュ！

森ノ宮医療大学
総合リハビリテーション学部 理学療法学科
松尾 浩希

今年の夏は特に暑さが厳しく、なかなか外出できない日々が続きました。皆さん、夏バテは大丈夫ですか?長い時間、外での運動を続けることができず、体力が落ちている方もいるのでは?そこで今回は、室内でできる時短トレーニングをご紹介します。

「有酸素運動は20分以上続けないと脂肪は燃えない」という言葉を聞いたことはありませんか?結論から言うと、20分未満でも脂肪は燃えますが、20分以上行うことでさらに効率が良くなります。有酸素運動を始めると、最初は脂肪ではなく、糖質を主に消費します。そして時間をかけるに連れて、脂肪の消費率が高まっていき、20分を境に糖質から脂肪をメインに消費し始めると言われています。有酸素運動は、20分未満でも脂肪燃焼の効果が期待できます。20分という時間に左右されずに、楽しみながら運動に取り組みましょう!



室内でもできる有酸素運動
スロースクワット

太ももの筋肉（大腿四頭筋）・お尻の筋肉（大殿筋）を刺激できる有酸素運動です。通常、筋トレは無酸素運動に含まれますが、時間をかけて行うことで有酸素運動に変えることができます!

❶足を肩幅と同じくらい開きます。足先と膝の向きは同じ方向に!腕は胸の前でクロスして、背中を丸めず、まっすぐ伸ばしておきます。
❷10秒かけて、ゆっくりと身体を下げていきます。
❸太ももが床と平行になるまで下げます。
❹下げた後、今度はゆっくりと身体を上げていきます。

【ポイント】
●ゆっくりと動いて、呼吸を止めないように!●膝がつま先より前に出ないように気をつけましょう。●かかとに重心をかけて下げていくと効果的です。
★1セット10回、1日3セットを目安に頑張りましょう!

ここに効く このツボ

長引く咳にご用心『痰湿阻肺（たんしつそはい）』

森ノ宮医療学園専門学校
鍼灸学科　由良 拓巳

東洋医学で「痰湿（たんしつ）」というのは身体に発生する浮腫（むくみ）のようなもので、水分の停留を表します。「痰湿阻肺（たんしつそはい）」とは胃腸の機能などが衰え、肺に痰湿が停留することで症状が出てくる様子です。症状は特に痰を伴う咳が主であり、鼻づまりや鼻水などを伴うこともあります。本来、咳は肺に入った異物を追い出すためのからだの防衛反応ですので、薬で抑えてしまうと、かえって咳を長引かせることにもなりかねません。また、長期にわたる咳は、体力を消耗させ肺の機能も低下させるため、弱くなった肺の回復力を高めることが、長引く咳を根本的に改善することになります。

体内に水分が停留しているかのセルフチェックのポイントは舌の苔（こけ）を観察することです。健康であれば舌の表面に白く薄い苔がありますが、水分が停留すると白っぽい苔が顕著になるなど変化がみられます。

そのほかにも、手足が冷たくむくみやすい、口の中が粘つき唾液が多い、喉が渇いていてもあまり飲みたくない、雨の日などに体調を崩しやすい、などの症状があれば痰湿阻肺の体質かもしれません。早期に体の異常を発見し、以下のツボ刺激で改善を図りましょう。

【豊隆（ほうりゅう）】
脛（すね）の少し外側で、膝と足首のちょうど中間あたりの高さに取ります。胃痛や胃もたれなど消化器症状にも効果的と言われています。

【中脘（ちゅうかん）】
みぞおちとへそを結んだ線の中間に取ります。胃が冷えてしまったときに効果的なので、自分の手のひらを温めて、当ててみてください。

【陰陵泉（いんりょうせん）】
足の内くるぶしから骨の内側を真上に辿っていくと指が止まるところです。膝下内側にある太い骨の真下あたりになります。夏バテかな?と思ったときに、押したり温めたりしてもよいでしょう。

★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。

ちょっと耳寄りなニュースを集めました！

いいこと！いいもの！ インフォメーション

SPECIAL EVENT

お笑い王国が、笑いで日本をひとつに。

今年創立110周年を迎え、さまざまなイベントを仕掛けた吉本興業が、今度は史上最大級のお笑いフェス「LIVE STAND 22-23 OSAKA」を開催。8月に開催され好評を博した東京公演を皮切りに、9月には大阪、さらに2023年1月には福岡の3都市で続々開催！当日は「LIVE STAND 22-23」を盛り上げるライブスタンジャーの博多華丸・大吉、中川家、海原やすよ ともこ、タカアンドトシ、千鳥、かまいたちという、吉本芸人を代表する6組12名のお笑い戦士を筆頭に、総勢1,000人を超える吉本芸人が出演して、日本中を笑いでひとつにします。さらにイベントでは、ここでしか見られないプレミアムなステージ、バラエティに富んだ飲食エリア、大人から子どもまで楽しめるブースなど、会場のどこにいても1日中飽きることのないたくさんの体験が待っています。9月17日（土）・18日（日）の2日間、ぜひ大阪城ホールとCOOL JAPAN PARK OSAKAに行って、Laugh（笑い）に包まれたいと思いました。

「LIVE STAND 22-23 OSAKA」
●2022年9月17日（土）・18日（日）
●大阪城ホール & COOL JAPAN PARK OSAKA
※料金やタイムスケジュールなど詳しくはホームページにてご確認ください。

詳しくはこちら

すべての人がつながる、新しい出会いの場。

1980年～90年代にかけて起こった「関西小劇場ブーム」。ファンのみならず多くのお客さんが足繁く劇場へ詰めかけ、多くのクリエイターや役者が羽ばたいていき、そして今でも多方面のジャンルで活躍しています。そんな方々に続く新しい「演劇に携わる才能」を発掘しようと、2019年にはじまった「関西演劇祭」。途中、コロナ禍で厳しい時期もありましたが、この秋4回目の開催を迎えます。

選りすぐりの10劇団が上演する演目は、ジャンルや内容を超えてバラエティ豊かで、演劇初心者から目のこえた通のファンまで満足できるものばかり。上演後には観客や審査員の質問にクリエイターや役者がその場で答えるティーチインも実施。あなたも、あらたな演劇と出会って見ませんか。

関西演劇祭 関西演劇祭2022

関西演劇祭2022
●2022年11月開催
●COOL JAPAN PARK OSAKA SSホール
※詳しくはホームページにてご確認ください。

詳しくはこちら

APPLY

ポケットの中の、駅員さんのようなアプリ。

移動生活ナビアプリ WESTER

経路案内で、日本全国スムーズに移動!
JR西日本の会員サービスに、簡単アクセス!
クーポンやキャンペーンで、おでかけをおトクに!

JR西日本をお使いの方なら、ぜひチェックしておきたいおトクで便利なアプリがあるのをご存知ですか?JR西日本の移動生活ナビアプリ「WESTER」は、電車に関する機能だけではなく、駅ナカグルメやショッピングでも使えるクーポン配布などおトクがいっぱい。ぜひダウンロードしてみてください!

ダウンロードはこちら

※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。