ひとによりそい、しあわせをねがう情報誌

# ここ+から®

vol.36 WINTER 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36回
## JR大和路線(関西本線)
# 久宝寺・加美駅編

大阪産(もん)を使ったヘルシーレシピ
**「大阪こまつなとじゃがいもの和ニース風サラダ」**

こころ&からだに読むサプリ5
**「私たちの、暮らしの中の放射線」**

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**

ここ+から Vol.36 2022年12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 ☎06-6976-6889)
学校法人 森ノ宮医療学園(森ノ宮医療大学・森ノ宮医療学園専門学校・森ノ宮医療学園ウェルランゲージスクール)
0円

OSAKA CITY 大阪市 × 森ノ宮医療学園

## 私学では初の大阪市域全域での包括連携協定を締結!

学校法人森ノ宮医療学園は、2022年9月16日、大阪市と包括連携協定を締結しました。大阪市域全域にわたる包括連携協定では、私学では初めてのこととなります。この協定に基づき、大阪市との相互連携のもと、協働による活動を推進し、地域の様々な課題に対応するなど、市民サービス向上や地域活性化に向けた取り組みを推進していきますので、ぜひご注目ください。

松井大阪市長(左)と
森ノ宮医療学園 清水理事長(右)

**【実施する主な取り組み】**

- 医師・教員等による健康講座の実施
- 子育て支援講座
- 中学生へのキャリアデザイン教育
- 外国人向けの日本語教育・日常生活支援

包括連携協定の詳しい内容はこちらから

記者会見の様子

## オリックス・バファローズ ジュニアチームの業務をサポート

©ORIX Buffaloes

今年26年ぶりに日本一を勝ち取ったオリックス・バファローズ。今回、森ノ宮医療大学鍼灸学科の独自研究会で学生が主体となって活動しているメディカルスポーツトレーナー研究会が、そのジュニアチームのコンディショニング業務をサポートすることになりました。

10月から12月までの3ヶ月間、選手たちが怪我なく元気に練習・試合ができるように応援しています。

## イベントご紹介

### 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~)

2022年12/11日

2023年1/15日 2/12日・26日

**平日個別相談会も開催中!**

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5名様に、大阪市平野区「株式会社向井珍味堂」のポケット七味(関西風七味・ゆず七味・焙煎一味・深煎七味、各3袋入り)2個セットをプレゼントします。

キーワード:むかちん

★プレゼントの応募は、こちらから。

締切:2023年2月28日(火)

※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**

残暑残る秋晴れの日。久宝寺駅、加美駅界隈のロケハン。キラキラと太陽に照らされた高層マンションを見上げながら寸分の狂いのないそそり立つ壁に感嘆。と思えば、駅を挟んだ反対側の駅前では、いにしえの日本に寄り添うべく大勢の作業員が慎重に行う発掘作業。新旧の日本人の力強さを感じました。発刊10年を超えると自然と編集委員会の歴史も深まりつつあり、過去に取材させていただいたお店や企業とのご縁に深く感謝したロケハンでした。(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。

加美（かみ）　久宝寺（きゅうほうじ）

ひとあるき、まちさんぽ 36

# 地元のことを大切にしながら、新しいことにも挑戦していました。

JR大和路線（関西本線）久宝寺・加美駅編

江戸時代には寺内町が栄え、近年は再開発の波が来ている久宝寺。大阪市の南東に位置し、周辺には古い町並みも残っている加美。地元に密着しながら、さらに新たなチャレンジをされている元気いっぱいの方々に出会いました。

※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もあります。詳しくは各店舗にお問い合わせください。

## 1 久宝寺　出会いとご縁を繋げて、100年続くハンバーガーショップに。

❶JR久宝寺駅南口を出て八尾方面に向いてすぐ、可愛いキャラクターに出会いました。HAMBURGER SHOP BUNSMAN（ハンバーガーショップ バンズマン）のオーナー、秋山容一さんに話を聞きました。秋山さんは大学卒業後に渡米。当時まだ日本では珍しかったハンバーガーショップに目をつけ、帰国後に東京の有名店で修業した後、2007年に地元の久宝寺でオープンしました。「ハンバーガーは最高のバランスを求めて15年間変え続けています。そして最近、やっと完成形に辿り着いたと思っています」と秋山さん。メニューは定番の「バンズマン」と、オープン当初から提供しているリンゴ煮をサンドした「アップルマン」の2品に絞りました。「流行りじゃなくBUNSMANにしかできないもの、100年求められるものを目指しています。店のテーマはオンリーワンでスタンダード、まさに守破離ですね」と熱く語りました。

バンズマンセット（ドリンク・ポテト付き）1,380円（税抜）
バンズマンバンチ（8種類のフルーツティーソーダ）550円（税抜）
※ドリンクはハンバーガーと一緒で50円引きです。
※器は異なる場合があります。

チキンウイング（5ピース+フレンチフライ+ランチドレッシング付き）980円（税抜）

❶HAMBURGER SHOP BUNSMAN（ハンバーガーショップ バンズマン）
大阪府八尾市跡部北の町2-1-33
TEL.072-992-0999
火～金/11:00～20:00
土日祝/10:00～20:00
月休

## 2 久宝寺　静かに広がっていく波紋のように、地元の方々に愛される店に。

❷JR久宝寺駅から北に徒歩約8分。歴史的な景観も残る久宝寺寺内町の一角にある食堂ripple（リプル）。佐藤智美さんと山根夏実さんの二人で切り盛りしています。元々、古民家再生で町おこしなどを手掛けている地元の不動産屋「SORASIA（ソラシア）」を営む友人が、この100年続く町家を改造し、佐藤さんに運営を依頼したそう。「わたしがSNSに子どものキャラ弁をアップしていて、それを見てお願いされました。なので季節をモチーフにしたキャラパンのメニューもありますが、今ではメインは週替りランチです」とのことで、いただくとまさに家庭の味。おかずも味噌汁も優しさにあふれていました。「2021年4月のオープンからの人気メニュー。地元・八尾のフライパンを使ってじっくり焼き上げています」というリプルカステラは、甘さ控えめ。ふわふわ食感で、食後でもペろっといただけました。

リプルカステラ 800円

左:山根さん　右:佐藤さん

リプルランチ 1,000円

❷食堂ripple（リプル）
大阪府八尾市久宝寺3-8-25
ランチ/11:00～14:00
カフェ/14:00～17:00頃
日～水休・不定休

## 3 久宝寺　創業74年、ポンズ作って55年。変わらぬおいしさを今も届けて。

❸大阪人にとって食卓にポンズは欠かせないもの。中でも特にファンの多い旭ポンズが、実は久宝寺生まれなのはご存知でしたか?国道25号線南太子堂交差点から少し西にある株式会社旭食品を訪ね、工場長の高田智至さんに歴史などをうかがいました。「当社は1948年に『太子乾麺所』として創業。1958年にうどんだしの素とそばつゆの素の販売を開始しました」とのことで、最初はポンズを製造されていなかったと聞いて大変驚きました。その後、初代社長が研究に研究を重ねて、北海道の利尻昆布や九州の乾椎茸、徳島県の柑橘果実など厳選素材を使って、1967年に旭ポンズが完成。「誕生50周年の節目にマイルドな味わいの旭ぶっかけポンズを販売開始。奢ることなく、この4商品の製造販売を続けていくことで、地元にも恩返しをしていきたいと思っています」と、旭ポンズになりきって答えてくれました。

旭食品

中央:工場長の高田智至さん

❸株式会社 旭食品
大阪府八尾市
太子堂5-1-46
TEL.072-922-5357
※直売所の営業時間など詳しくはHPでご確認ください。

ここ❷から

## 4 加美　子どもの頃のワクワクを、大人になっても楽しんでほしい。

❹JR加美駅の南、国道25号線沿いにあるおしゃれな店舗。洋食いとうは、大阪市内四天王寺にあるスパイスカレーの名店「虹の仏」のオーナー・伊東亮哉さんが念願叶えて1年半前にオープン。現在は妻の伊東美幸さんが店主を務めています。「メニューは大人さまランチと焙煎スパイスの和牛スジカレーの2種。特に大人さまランチは、子どもの頃にお子さまランチを食べたときのワクワクした気持ちを感じてほしいと思って二人で考えました」とのこと。ちょっとぜいたくな4種のおかずはもちろん、デミグラスソースやドレッシングも手作りなので、どれを頂いても本格的な味わいです。牛スジにしっかり焼き目を入れ、丸一日以上かけて仕上げた欧風カレーは、後口に濃厚なスパイスの香りが広がる大人の味。「今後もご近所の方に愛されるよう、少しずつメニューも増やしていきたいです」と美幸さん。ワクワクはますます続きそうです。

大人さまランチ 1種900円・2種1,300円・3種1,500円（スープ付）
※北海道産ポークカツレツ・ぷりぷりエビフライ2尾・クリームコロッケ2コ・鳥取産鶏のからあげより選択

焙煎スパイスの和牛スジカレー（サラダと具沢山スープ付）1,100円

❹洋食いとう
大阪府大阪市平野区加美西2-11-2
11:00～14:00（L.O.）　水木日休

## 5 加美　夢を叶えるための場所に、夢に向かっている人たちが集まって。

❺昔ながらの家屋も多く残っている住宅街で、おもしろそうなスペースを見つけたので入ってみました。food stand MeEATS（フードスタンド ミーツ）は、専門調理師の資格も持つオーナーの有迫淳二さんが飲食業で独立しようとしている方を応援するために作ったシェアキッチン。その一角で白樫拓弥さんが営むこだわりたまご本舗は、その名の通り卵料理に特化した店です。中高生の頃に「蘭王」の美味しさに衝撃を受けたという白樫さん。「いつかはこの卵を使った料理店を」との思いを有迫さんに相談。まず東住吉の菓子店からスタートし、次のステップとして今に至りました。「卵のおいしさを感じていただくには、なんといっても卵かけご飯。他にもオムライスやカルボナーラ、昔ながらのプリンなど、いろいろな卵の食べ方を楽しんでいただけます」とのこと。週替りの卵もあるので、次回はTKGの食べ比べをやってみたいと思いました。

自家製プリン 500円/クリームソーダ 650円

ふんわり卵のオムライス（バターライス）
（M）980円・（L）1,080円

❺こだわりたまご本舗
大阪府大阪市平野区加美鞍作1-11-22
ガーデンハイツ加美B1棟1F
TEL.070-8975-4750
9:00～21:00　木休

## 6 加美　本当に良い品を使うことで、生産者さんたちも守りたい。

❻JR大和路線の加美駅と平野駅の中間あたり、線路近くを歩いているときな粉のとても香ばしい香りが。1947年創業の向井珍味堂は、きな粉と唐辛子と青のりの製造販売の会社です。「以前は業務用が中心でしたので、コロナ禍で厳しい時期もありました。しかし、芸能人の方が愛用していることをSNSで発信されたことがきっかけで、ネットでの販売や取り扱っていただけるお店が増えてきました。キャンプめしでスパイス需要が高まったりしたおかげでなんとか盛り返すことができました」と営業部で広報担当の松村進一さん。「私どもは大量生産ではなく、品質重視で丁寧に作っています。価格は少し高いかもしれませんが、ご使用になるとご納得いただけると思います。これからは国産原料の生産者さんを守るためにも、ワークショップや講演を通じて多くの方に商品の良さを伝えていきたいです」とのこと。現在、直売所は休止中なので、ぜひお近くのスーパーやオンラインショップでお求めください。

左:山本和歩さん（製造部・唐辛子のスペシャリスト）
右:松村さん

向井珍味堂

❻株式会社 向井珍味堂
大阪府大阪市平野区加美西1-12-18
TEL.06-6791-7337

## JR大和路線 こぼれ話❹

### おおさか東線は、外環状線になるはずだった?

2019年3月に新大阪駅～久宝寺駅間で全線開業したおおさか東線。実は当初、大和路線（関西本線）の八尾駅と阪和線の杉本町駅を結んでいた通称「阪和貨物線」を利用して、外環状線として建設する計画があったようです。しかし、残念ながら諸般の事情によりこの計画は中止され、過去には臨時の特急やトワイライトエクスプレスが走ったこともある通称「阪和貨物線」は2009年に廃線に。加美駅付近の住宅街では、今なおその面影を偲ぶことができる場所が残っています。

情報提供:JR西日本

加美駅付近の通称「阪和貨物線」跡地

▼加美駅周辺

▼久宝寺駅周辺

※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。

ここ❸から

～小縣 裕二が贈る～

# こころ♥&からだに 読むサプリ Part 5

## 私たちの、暮らしの中の放射線

皆さんは、「放射線」や「放射能」にどのようなイメージをお持ちでしょうか?漠然と怖いものと思われている方がほとんどではないでしょうか?意外に皆さんの身近に放射線はあるのですよ。

最初に思い浮かぶのは、我々診療放射線技師が携わるX線検査や放射線治療でしょうか?他にも車のタイヤ、風呂用マット・冷蔵庫の断熱材(発泡ポリオレフィン)など放射線照射処理を行った工業製品など、身の回りにいろいろありませんか?

実は私たちは日々「放射線」に曝(さら)されているのです。❶宇宙から降り注ぐ宇宙線、❷大地(岩盤)から放出された放射線、❸空気中を漂っている放射線、❹食べ物にも含まれている放射線があり、これらを総称して自然放射線と言います。地球上で生活していく人類はこの自然放射線を避けることはできないのです。インドやイランさらにブラジルには日本の平均より自然放射線の量が何倍も多い地域で生活している人たちがいますが、放射線の影響は認められていません。言い換えると自然放射線レベルの放射線には人間の体は適応できているのです。

ご存じのように日本は温泉大国です。数多くの温泉が点在しております。その中に「放射能泉」または「ラジウム温泉」や「ラドン温泉」という泉質を聞いたことは無いですか?「放射能泉」は、放射線能(放射線を出す能力・性質)を持つウランやトリウムを多く含む大地(岩盤)の中を通ってくる際に、ラジウムやラドンなどが溶けこんで地表に湧出した温泉です。兵庫県の有馬温泉や、鳥取県の三朝温泉は「放射能泉」として知られています。皆さんも療養や気分転換のためにこれらの温泉場に足を運ばれたことがあるのではないですか?

放射線は大量に浴びると有害ですが、ごく少量では生物活性を刺激するという放射線ホルミシスという考えがあり、「放射能泉」は体に良いとされています。寒くなってくるこれからの季節、「放射能泉」にゆっくり浸かり、心と体をリフレッシュしてはいかがでしょうか?この「放射能泉」は"湯あたりしやすい"とも言われていますので、くれぐれも効能を期待して長湯はされませんように。

**小縣 裕二**
博士(保健学)
医療技術学部 診療放射線学科 学科長／教授


## もっと身近にアロマセラピー Winter

### 更年期の不眠・不安・イライラに

女性ホルモンのエストロゲンが減少することによって、さまざまな不快症状が起こる更年期障害。精油にはエストロゲンに似た働きをするものがあります。減少したエストロゲンを補い、ホルモンバランスを整える働きがある精油(クラリセージ)を、補助療法として取り入れてみてはいかがでしょうか。今回は、不眠・不安・イライラに対応するレシピをご紹介します。

【お薦めのレシピ】
- ●クラリセージ 4滴　●ラベンダー 4滴
- ●プチグレン 2滴　●オレンジスイート 2滴
- ●植物オイル(スイートアーモンドオイル、ホホバオイルなど) 30ml

【作り方】
植物オイルに全ての精油を入れて、良く混ぜたらできあがり。

【使い方】
前胸部や下腹部に塗布したり、ボディ用トリートメントオイルとして使用してください。

※3ヶ月程度で新しく作り変えましょう。
※痒みや発疹などお肌のトラブルが出た場合は使用を中止しましょう。
※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。

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
【2023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もパワフルです。
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】2023年4月15日(土)～6月17日(土)
【開催日時】毎週土曜日/15:00～19:00 8週連続開講(計32時間)(4/29、5/6休講)
※開講日時は変更する場合もあります。
【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20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】2023年3月24日(金)
【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。

◎詳細・お申し込みはこちらから →
■電話 0120-98-1192
■eメール cocokara@morinomiya.ac.jp

男性の受講も歓迎です

**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: 2023年2月28日(火)

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。

# 大阪こまつなとじゃがいもの和ニース風サラダ

小松菜を使ってフランスの定番サラダを和風に仕立てました。

葉物野菜の中では栄養価が高く、葉がしっかりしていてアクも少ないので、食べやすさで人気の小松菜。おひたしや炒め物、汁物などいろいろな食べ方がありますが、今回は旬のものをさっと茹でてサラダでいただきます。

**材料(2～4人分)**
- ・大阪こまつな…1束(200g)
- ・ジャガイモ…中2個(200g)
- ・ゆで卵…1個
- ・オリーブオイル…大さじ1

【A】
- ・薄口しょうゆ…大さじ1
- ・ツナ缶(ノンオイル)…小1缶
- ・黒オリーブ(種なし)…4個
- ・レモン汁(お好みで)…1/2個分

**作り方**
❶ジャガイモは皮をむき、2cm幅の半月切りにして耐熱容器に入れる。【A】を加え、ラップをして600Wで3～4分加熱する。
❷小松菜はたっぷりの熱湯で1分茹でる。常温の水にとり、粗熱がとれたら絞り、4cm幅に切る。
❸ゆで卵は4等分のくし切りにし、オリーブは4等分の輪切りにする。
❹器に全ての具材を盛り、オリーブ油とお好みでレモン汁をかけてできあがり。

**ポイント**
●小松菜はお鍋で湯がき、同時にじゃがいもを電子レンジで加熱するので、時短にもなります。

レシピ提供:なにわの料理教室 osakafoodstyle 大畑もつる先生
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

**「小松菜」が身体にいい理由**

緑黄色野菜のひとつで、ほうれん草の3倍以上のカルシウムを含んでいる小松菜。骨にカルシウムを沈着させる作用のあるビタミンKの含有量も多いので、骨粗しょう症の予防の面から積極的に摂取したい野菜です。また、疲労回復や免疫力を高めるβ-カロテンやビタミンCを多く含み、さらに鉄分や食物繊維も豊富なので、「栄養の宝庫」とまで呼ばれています。

今回の素材をご提供いただいた

## 大阪こまつなの生産地、大阪府堺市のしものファームへ行ってきました!

江戸時代に小松川あたり(現在の東京都江戸川区)で多く栽培されていたことからその名が付いたとされる小松菜。堺市では大阪の中心部に新鮮なまま運べることから葉物野菜の栽培が盛んになり、特に小松菜は2006年に府内で生産量1位(農水省統計)となり、大阪府とJAグループが選定する「なにわ特産品」にも選ばれています。そんな堺市で小松菜や菊菜を生産しているしものファームを訪ねました。

ひとつずつ手作業で収穫

しものファームは1956年(昭和31年)に先代が就農し、1980年(昭和55年)から小松菜の専作を開始。先代の霜野繁治さんと2代目の要規さんの父子2代ともに大阪府の「農の匠」(指導農業士)に選出されています。

自動かん水装置による水まき

天候に左右されない大型鉄骨連棟ハウスや自動天窓開閉装置による温度管理、秒単位で水量を調節できる自動かん水装置など、作物に負担をかけない効率的な栽培方法で、年に6作の安定的な栽培をしています。また肥料や堆肥、水、土はすべて天然のものを使用。農薬も通常の1/2以下(冬場は無農薬栽培)に抑える環境保全型農業に取り組み、大阪エコ農産物の認証も受けています。

霜野要規さんとスタッフの皆さん

さらに小学生の見学受け入れや食育活動、中学生の職業体験、消費者交流などを通じて安心安全な地元野菜や都市農業の魅力も伝えている、まさにこれからの食と農を考え担っている農家さんでした。

●大阪こまつななど大阪産(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)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、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:こまつな

※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:2023年2月28日(火)

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

## MOVIE

### 今の時代に、「生きる」ということを教えてくれる映画

コロナ禍やロシアのウクライナ侵攻など、世界で辛いできごとが重なる中、改めて「生きる」ということについて考えさせられる映画が12月9日（金）に公開されます。「ラーゲリより愛を込めて」は、第二次世界大戦後の1945年、極寒のシベリアの強制収容所（ラーゲリ）に不当に抑留された捕虜たちを生きるように励まし、そして希望を与え続けた、実在の人物、山本幡男（やまもと はたお）を描いた感動の実話です。

零下40℃にもなる劣悪な環境下で過酷な重労働が課せられるラーゲリ。事実無根のスパイ容疑で収容された山本は、日本に残した家族に思いを馳せながら、帰国（ダモイ）の日を夢見る仲間たちを鼓舞し続けます。やがて彼自身も病魔に侵される中、残された遺書を巡って仲間たちが取った行動とは…。運命に翻弄されながらも再会を願い続けた山本とその妻、そして家族の、11年に及ぶ愛の実話を映画館でぜひご覧ください。

©2022映画「ラーゲリより愛を込めて」製作委員会
©1989清水香子

**「ラーゲリより愛を込めて」**

- 原作:『収容所（ラーゲリ）から来た遺書』（辺見じゅん著/文春文庫刊）　●監督:瀬々敬久　●脚本:林民夫
- 出演:二宮和也/北川景子/松坂桃李/中島健人/寺尾聰/桐谷健太/安田顕 ほか　●配給:東宝
- 2022年12月9日（金）TOHOシネマズ梅田ほか 全国東宝系劇場にて公開

## SPICE

### ポケットサイズで、いつでも使えるマイ七味

3ページの「ひとあるき・まちさんぽ」でもご紹介した、向井珍味堂さんの経営理念に掲げる「他にはない、珍しい」商品をご紹介します。人気のある国産七味シリーズを1食分ずつ香りごと密封。折り畳み式の紙パッケージにセット。食事シーンで、ポケットからさっと出してお好みの七味をササっとかけることができます。薄味のおだしによく合う『関西風七味』、豊かなゆずの香りの『ゆず七味』、七味よりすっきり辛い『焙煎一味』、香ばしさと黒ごまの香りを追加した『深煎七味』の4種。味も香りも挽きたてをそのまま楽しめるポケット七味。ぜひ、お試しください。

向井珍味堂 ポケット七味
（関西風七味・ゆず七味・焙煎一味・深煎七味、各3袋入り）

## CLINIQUE

### 地域医療への貢献と、医療教育実践の場が誕生

大阪湾の咲洲に、この秋『地域の皆様の笑顔と安心と未来を創るクリニック』が誕生しました。森ノ宮医療大学附属大阪ベイクリニックは、大学附属の医療機関として質の高い医療を提供することで地域医療に貢献するとともに、学生が臨床経験を積むための実習の場や教員の研究基盤としても活用されます。オープン型MRI、DEXA型骨密度測定装置など最新機器を導入。さらに予防医学の重要性に着目した人間ドックや、PRP治療を活用した再生医療にも取り組んでいます。診療や定期健康診断、各種ワクチン接種など学生生活における健康管理のサポートも充実。最先端の医療ができたことで、ベイエリアに安心がひとつ増えました。

**森ノ宮医療大学附属大阪ベイクリニック**

大阪市住之江区南港北1-26-16　電話06-6655-0057

- 診療案内: 内科、循環器内科、整形外科、リウマチ科、リハビリテーション科
- アクセス：Osaka Metro中央線「コスモスクエア」駅 3番出口より徒歩約1分（南へ約90m）

※診療時間など詳しくはお電話でお問い合わせください。

森ノ宮医療大学附属大阪ベイクリニック　検索

morinomiya iryogakuen presents
# RELAXING

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

### 快眠するための、寝る前ストレッチ

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
中根 征也

快眠するためのポイントは、自律神経と体温です。人は手のひらや足裏から熱を放出して、身体の深部体温が下がることで眠気が誘発されます。手のひらや足裏の血流を増やすには、副交感神経を優位にさせることが重要になります。交感神経が高いままだと手のひらや足裏への血流は減少しますし、力も入ったままです。これでは、快眠とは程遠いですよね。

そこで今回は、手のひらの血流量を上げるためのストレッチをご紹介します。夜の快眠をゲットして、寒い冬を乗り越えましょう!

[悪い例]
手のひらが浮かないように注意!

❶両膝をついて、両手のひらを逆方向に向けて床につけます。
その際、腰と膝が90度になるようにしてください。

❷両手のひらを床につけたまま、膝を深く曲げて、腰を伸ばすように後方に引きます。
息を吐きながら伸ばすことを忘れないように。

❸元の位置に戻して、これを数回繰り返します。

※無理のない範囲で行ってください。
※手のひらは床にピッタリつけて持ち上がらないように気を付けましょう。

## ここに効く このツボ

### 手をあたためるツボ

森ノ宮医療学園専門学校
鍼灸学科
西田 智香子

朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。冷え症の方にとってつらい季節。冷たい外気に触れると血管がきゅっと縮こまった状態になるため、血流が悪くなり冷えが起こります。手足の血管は細いため、余計に冷えやすくなるのです。夜、体が冷えてなかなか寝つけない人も多いでしょう。横になって安静にすると、特に心臓から遠い手足には温かい血液が十分に行き届きにくくなるのも理由のひとつです。寝つきやすくするためには、血流が改善され、体温調節がスムーズに行われることが大切です。そこで今回は、手の血流を促すツボをご紹介します。

**【虎口（ここう）】**

親指と人差し指の間にあるツボです。反対の手の親指と人差し指で挟み込み、グリグリと力を入れながら指先の方に10回程度引っ張りましょう。自律神経を整えて血流促進、手を温めます。不眠にも効果があるとされています。

**【指間穴（しかんけつ）】**

人差し指から小指の間にあるツボです。ここも虎口と同様に10回程度刺激を入れましょう。自律神経を整え、リラックスできる効果も期待されます。

**【陽池（ようち）】**

手首の真ん中にあるツボです。手首を反らせた時にできる線の真ん中あたりにあるくぼみ。ここもグリグリと1分ほど揉みましょう。上半身の冷えに効くツボです。二の腕が冷えているなぁ…なんて時にも。秋冬はハンドクリームを塗るついでにツボ押しもして、血流ケアを習慣にしましょう!

季節の変わり目、体調を崩さないよう温活。ぜひ、継続してください。
★いずれのツボも、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。