ひとによりそい、しあわせをねがう情報誌

ここ+から®

vol.37 SPRING 2023

『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37回

JR大和路線(関西本線)

平野・東部市場前駅編

大阪産(もん)を使ったヘルシーレシピ

「なにわ風アカシタ(イヌノシタ)まるごとアクアパッツァ」

こころ&からだに読むサプリ5

「鼻呼吸していますか?」

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.37 2023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 ☎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

TEAM EXPO 2025 | 想いのすべてを、医療の力に。森ノ宮医療大学

「TEAM EXPO 2025」プログラム共創パートナーに登録

森ノ宮医療大学は、「万博に一番近い大学」として、大学が所在する咲洲のすぐ隣、夢洲で2025年に開催が予定されている大阪・関西万博に向けてさまざまな協力を進めています。その中でも、開会前から大阪・関西万博のテーマである「いのち輝く未来社会のデザイン」を実現し、SDGsの達成に貢献することを目指す「TEAM EXPO 2025」プログラムへの参加として、森ノ宮医療大学は「TEAM EXPO 2025」プログラム/共創パートナーに登録されました。これにより、さまざまな団体が実施する未来の実現に向けたアクションである「TEAM EXPO 2025」プログラム/共創チャレンジを支援して参ります。

イベントご紹介

森ノ宮医療大学

プレオープンキャンパス

3/26(日) 13:30~16:30

[3/6(月)17:00~申し込みスタート!]

今年最初のオープンキャンパス

4/23(日)開催

平日に放課後大学見学会も開催します。詳しくは公式サイトにてご確認ください。

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~)

3/19(日) (新高校2・3年生対象)

4/16(日)・29(土祝)

5/14(日)・28(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

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、クリアファイルなどが入った「うめきたオリジナル記念品セット」をプレゼントします。(提供:JR西日本)

キーワード:うめきた

★プレゼントの応募は、こちらから。→

締切:2023年5月31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

十数年に一度と言われた記録的寒波、積雪予報的中の1月下旬。日陰にはまだうっすらと雪残る平野、東部市場前での撮影となりました。印象的だったのが全てのお店さんがパートナーを大事にされていたこと。見守る。サポートする。助け合う。委ねる。それぞれがパートナーと築いてきたお店の形がありました。私にも創刊以来変わらず一緒に制作しているディレクターとカメラマンがいてくれる。気持ち新たに感謝を伝えたいです。(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。

東部市場前 とうぶしじょうまえ

平野 ひらの

ひとあるき、まちさんぽ 37

JR大和路線（関西本線）平野・東部市場前駅編

先人たちの知恵と思いを受け継ぎ、新しいかたちに発展させていました。

江戸時代からの町並みの面影もあちらこちらに残っている平野。大阪の台所を支える市場があり、交通の要衝でもある東部市場前。歴史と上手に融合しながら、新しい感性を生み出している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 平野 平野の町の「おもろさ」を、多くの方に知ってほしい。

❶JR平野駅から国道25号線を越えて南へ歩を進めると、昔の名残が残る町並みが広がります。その中心辺り、全国的に有名な全興寺の参道に**門前茶屋 おもろ庵**があります。店主の黒田誠さん・美鈴さんに話を伺いました。「平野の町は、戦国時代に環濠都市として発展し、江戸時代以降も『平野郷』として栄えていました。この店は昔の長屋を改築したもので、地元で和カフェを開きたくて約20年前にオープンしました」と誠さん。店内には、お二人で集めたものの他にも、町の方から寄贈された懐かしいものがいっぱいです。また、全興寺のご住職が事務局を務める「平野の町づくりを考える会」にも参加。「お参りや町の散策の後、一服の日本茶でくつろぎ、懐かしい時間を過ごしてください」とのことで、時の経つのも忘れて、おしゃべりに夢中になってしまいました。

鬼まんじゅうは地元の銘舗「梅月堂」の商品です。

厄除け 鬼まんじゅう・ほうじ茶セット 450円

「平野郷ご案内処」もやっています。

「パズル茶屋」として200種類以上のパズルも揃っています。

❶門前茶屋 おもろ庵
大阪府大阪市平野区
平野本町4-12-21
TEL.090-8141-5989
11:00～18:00
水休・木不定休

2 平野 ふしぎの国のアリス気分で、ワクワク感も愉しんでほしい。

❷古民家と新しい住まいが入り交じる平野の住宅街。その一角で見つけたカフェの看板。白ウサギに誘われて歩いていくと、英国風の中庭と建物が目に飛び込んで来ました。ドキドキしながら扉を開いた、そこがCALM GARDEN（カーム ガーデン）です。オーナーの餅月康治さん・恵美子さんによると、オープンは2020年5月。「元々は寝具の工場でした。表から見えないようにしたのは、非日常的な異空間を作りたかったから。通路を通って出会う、驚きやワクワクを愉しんでほしかったんです」と康治さん。料理は恵美子さんの手作りで、厳選食材を使った4種類のランチや季節のフルーツを生かした可愛くておいしいスイーツが人気です。「『CALM（カーム）』とは穏やかな、とか、落ち着いた、という意味。お店にいる間は日常を忘れて、癒やしの空間でゆったりした時間をお過ごしください」と恵美子さん。満席のことが多いので、ぜひ予約して訪問してください。

パスタランチ（ポルチーニ香るキノコのクリームパスタ パン・サラダ・スープ付き）1,590円

ドリアランチ（エビのトマトクリームソースのオムドリア サラダ・スープ付き）1,590円

自家製のパンや焼き菓子も販売しています。

❷CALM GARDEN（カーム ガーデン）
大阪府大阪市平野区平野本町5-9-9
TEL.070-8975-4750
11:00～17:00（L.O.16:00）
ランチ/90分制（L.O.13:50）
月火・第4日休
※ご予約はWebまたはお電話で

3 平野 五感はもちろん、第六感で選ばれるお店になるように。

テイクアウトの豆腐ドーナツやいきなり団子も人気です！

❸平野の町を東西に走る平野本通り、通称「サンアレイ」を歩いていると「中は広いですよ！」との声が。気になったので入ってみました。六々々屋（ろくろくやや）は、徳永章さんと妻の梨絵さん、章さんの母のスマ子さんが切り盛りしているうどん屋です。「店名は、昔は横書きを右から読んだので、左右両方から読みます。昔と今のミックスですね」と笑う梨絵さん。店内も元は呉服屋という古民家を改築した趣ある風情なのにボサノバが流れる、まさに新旧融合。うどんは讃岐から取り寄せた粉を使い、いろいろなお店で修業した章さんが手打ち。「お年寄りやお子さんも多いので、意見も聞きながら食べやすいように仕上げました」とのこと。ふわっとした食感ながらコシの強い、ちょうど大阪と讃岐の良いとこどりのハイブリッドうどんです。出汁は昆布や4種のかつお節を使って少し甘め、麺との相性も抜群です。だし巻きや煮物もやさしい味わいで、地元の方々が足繁く通う理由がよくわかりました。

これからはお弁当にも力を入れて地域貢献も！

B定食（何種か盛り定食/小鉢4種・温うどん・ご飯・こんぶ佃煮）850円

❸六々々屋（ろくろくやや）
大阪府大阪市平野区
平野本町4-7-5
TEL.06-6791-5644
ランチ/11:00～14:30
お持ち帰り/9:00～18:30頃
不定休（ランチのみ日休）

ここ❷から

4 平野 近所のお店の素材を使って、おいしいハンバーガーを。

パイナップルチーズバーガー（わさび風味）1,270円

ブレンドコーヒー 550円

❹商店街の東の端から北へすぐ、窓に描かれただるまさんとにらめっこになりました。**だるま珈琲**は、コーヒーマイスターの内藤雅継さんと亜矢子さんが営む「おいしいハンバーガーが出てくるコーヒー屋」です。雅継さんは大阪市内の有名店で修業を積んだ後、2017年10月にこの店をオープン。「だるま、と名付けたのは、『七転び八起き』や『石の上にも三年』など達磨大師の教えが好きだから。いつかお店を開くときはあやかりたいと思っていました」「ハンバーガーは何をはさんでもOK。その多様性が気に入っています」とのこと。年配の方でも食べやすいようにサイズは小ぶり、パテは牛豚の合挽きであっさり仕上げています。バンズは地元の人気店、肉や野菜も地元の店から仕入れて地域活性化にもひと役。他にもサンドイッチやブレスサンド、焼き菓子なども充実しているので、またお腹を空かせて伺いたいです。

ライブ感を大切に、「つくりたて」を提供しています！

❹だるま珈琲
大阪府大阪市平野区
平野本町3-2-24
TEL.06-6777-7442
10:00～18:00
日休

5 平野 ゆったりとした時間と空間の中、おやつでほっとひと息を。

生菓子の他に焼き菓子も充実しています。

❺商店街の中ほどから少し南へ。かわいいのれんと香ばしい香りに誘われました。**あひる菓子店**は、梅岡文音（左）さんと生駒彌鈴さんが共同経営するカフェです。もともと製菓学校の同級生だった二人が移動販売を経て、2019年5月、同じ平野区内に「あひる珈琲」をオープン。約3年後の2022年7月に生菓子もプラスして2店舗目として誕生しました。「コーヒーは日常的な飲みものなので、あひる珈琲では『いつもの暮らしにちょっと楽しみを』との思いでやっています。逆にこちらはスペースもゆったりしているので、『おやつでひと息』をコンセプトに、生菓子と一緒にゆったりとした時間をお過ごしいただけるように考えています」とのこと。飲みものとお菓子のフードペアリングを大切にしているので、迷った際にはスタッフがおすすめの組み合わせをアドバイスしてくれるそう。「もっとお客さまとお近づきになって、地域に愛されるお店にしていきたいです」と語っていました。

店名は仏語の「キャナール（あひる）」から、「角砂糖がコーヒーに溶けていく様子」も表す言葉から名付けました。

（左）タルト フレーズ 620円
（右）スコーンサンド（あんバター）520円

❺あひる菓子店
大阪府大阪市平野区平野本町4-11-33
11:00～18:00（L.O.17:30）
月火休・不定休

6 東部市場前 笑顔になって帰ってほしいから、いつもこころにSMILEを。

カウンターには熱帯魚のベタが泳ぐ水槽が！

有名メーカーの神泡超達人店に認定。生ビールには絶対の自信があります！

❻東部市場前駅西出口から杭全の交差点を渡ってすぐ、**笑ごころ すみれ**は魚介系の和食を中心に、中華からパスタまでいろいろな料理が楽しめる創作系居酒屋です。店主の橋口秀貴さんは、一度IT企業に就職しましたが、子どもの頃から好きだった料理の世界で身を立てたいと決心。改めて調理師学校を卒業後、20年間和食ひと筋、満を持してオープンしました。天満市場で仕入れた鮮魚や契約農家から取り寄せた野菜などを使い、ジャンルやスタイルにこだわらずに、お客さまにおいしいと思っていただけるものを提供しています。「よく常連の方から『いつも楽しそうに料理してるね』と言われますが、お客さまが笑顔になられると、こちらも楽しくなってくるんですよ」と橋口さん。店名どおり笑顔（smile）いっぱいで提供してくれる、ちょっと贅沢なランチは、舌だけでなく、こころまで癒されました。

笑♡真 ごころランチ（食前酢・旬彩4種盛・選べるメイン・十八穀米・赤出汁、コーヒーまたはソフトドリンク付き）2,000円
※メインは真鯛カマとアサリのアクアパッツァ・霧島豚のポークソテー・天使の海老と彩り野菜天ぷらからお選びください。
※十八穀米・赤出汁はお替わり無料です。

❻笑ごころ すみれ
大阪府大阪市東住吉区杭全6-6-15 TEL.06-7175-5973
ランチ/11:30～14:00（L.O.13:30）
夜/17:00～23:00（料理L.O.22:00、ドリンクL.O.22:30）
水休

▼東部市場前駅周辺

JR大和路線 こぼれ話❺ 出会えたら幸運!? 貨物列車が通過する駅

東部市場前駅と平野駅の間には、大和路線では唯一の貨物駅「百済貨物駅」があります。百済貨物駅は、大阪府内に4つある貨物駅・貨物ターミナルのうちの一つで、関西の物流の拠点の一つです。百済貨物駅を出発した貨物列車は、平野駅を通り、少しだけ大和路線の線路を通過した後、貨物列車しか通らない短絡線を経由しておおさか東線に合流し、その後、全国の各方面に向かいます。大和路線で貨物列車を見られるのはまさにここだけ。現在は貨物列車と旅客列車は別々の線路を走っていますが、昔は平野駅付近で大和路線の奈良方面行きの線路を貨物列車が逆走する珍しいシーンを見ることができました。

情報提供：JR西日本

平野駅ホームから百済貨物駅方面を望む

▼平野駅周辺

※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

～前川 佳敬が贈る～

こころ♥&からだにに 読むサプリ Part 5

鼻呼吸していますか?

3年以上続くマスク生活で、知らずしらずのうちに口で呼吸するクセが付いたという方も多いのでは?

- マスクにより気道※の抵抗が高まり、楽にできる口呼吸をしてしまう。
- 暑い時期は熱気がこもり、熱や水分を逃がしやすい口呼吸をしてしまう。
- 表情豊かに話す機会が減り、口周りの筋肉も衰え、口を開けがちになる。
- 人の視線がないと、油断をして口が開いたままになる。

では、実際に口呼吸と鼻呼吸、どちらが身体に良いのでしょう?それは鼻呼吸です。鼻は肺に出入りする空気の通り道にあり、フィルターや吸気(空気を吸うとき)の加温・加湿の役割があります。鼻呼吸では、ウイルスや細菌、塵などをフィルターで取り除き、身体に入ってくる空気の温度や湿度を調節することで、肺に無理な負担がかからないようにしています。一方、口呼吸ではそれらの役割が働きません。口呼吸はあくまでも鼻呼吸の補助であり、通常の呼吸、特に吸気は鼻呼吸を行うべきとされています。口呼吸の弊害としては、感染症にかかりやすくなる、虫歯や歯周病、口臭の原因になる、いびきや睡眠時無呼吸症候群が起きやすくなる、歯並びや口の形が悪くなる、などがあります。

では、口呼吸を治すにはどうしたらいいのでしょうか?

❶舌を正しい位置に置く

上顎の前歯の付け根から喉の奥の方に舌を滑らせていくと、わずかにへこんだ部分「スポット」があります。口を閉じたとき舌先がスポットに収まり、舌全体が上顎側についている状態が正しい位置とされています。

❷口唇の筋肉を鍛える「あ・い・う・べー体操」

「あ」「い」「う」と大きく口を動かし最後に「べー」と思い切り舌を出す1セットを、5秒ほどかけ1日に30セット行います。声を出したほうがより効果的で、入浴時に行うと口の中が乾燥しないのでお勧めです。

上記のような方法もありますが、病気と関係することもありますので、その場合は耳鼻咽喉科・歯科・口腔外科などを受診・相談してください。

※呼吸した空気の通る道

前川 佳敬
森ノ宮医療大学 副学長
医療技術学部 学部長
医師

もっと身近にアロマセラピー Spring

アロマで頭皮ほぐし

あなたの頭はこっていませんか?肩コリや首コリは感じていても頭のコリを自覚している人はほとんどいません。しかし睡眠不足やストレス、眼精疲労などで頭皮は思いのほか硬くなっています。頭のコリは心のコリとも言われており、慢性化すると自律神経の乱れにも繋がります。頭皮の血流を促し、リラックス効果の高いアロマを使って頭皮ほぐしを始めましょう。

【お薦めの精油】

●ペルガモット　●プチグレン
●ラベンダー　●イランイラン
●ネロリ　●マージョラム　など

【作り方】

お好みの精油を2～3種類選び、合計12滴を植物オイル(スイートアーモンドオイル、ホホバオイルなど)30mlに入れ良く混ぜたら出来上がり。

【使い方】

オイルを両掌に取り、頭皮につけてマッサージします。頭頂部、側頭部、後頭部などをほぐすようにマッサージしましょう。15分程置いて馴染ませ、シャンプーで洗い流します。乾燥による髪のパサつきやフケの予防、リフトアップにも効果的です。

※3ヶ月程度で新しく作り変えましょう。
※髪の毛ではなく、頭皮をしっかり捉えてマッサージしてください。
※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5月31日(水)

大阪産(もん)とコラボ

大阪産(もん)の海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。

なにわ風 アカシタ(イヌノシタ)まるごとアクアパッツア

白ワインではなく、日本酒を使ってなにわ風に仕立てました。

旬のアカシタ(イヌノシタ)にタケノコとワカメを入れた、春の味覚を存分に楽しめる魚料理です。ローリエと昆布、薄口しょうゆの相性の良さにも驚きです。

材料(2人分)

- アカシタ(イヌノシタ)…1尾
- ローリエ…1枚
- 昆布…2g
- オリーブ油…大さじ1
- タマネギ…1/2個(100g)
- ミニトマト…10個
- タケノコ…1/4個(50g)
- オリーブの実…8個
- 塩蔵ワカメ…10g

【A】
- 日本酒…大さじ2
- 薄口しょうゆ…大さじ1

作り方

❶塩蔵ワカメは流水で塩を洗い、熱湯に3分浸し、食べやすい大きさに切る。
❷アカシタ(イヌノシタ)はウロコをとり、包丁の背でなでてヌメリをとる。全体に熱湯を回しかけ、汚れを洗い流す。
❸タマネギは繊維にそって1cm幅に切る。オリーブの実は半分に切る。ミニトマトはヘタをとる。タケノコは8等分のくし切りにする。
❹フライパンにオリーブ油を熱し、アカシタ(イヌノシタ)、❸で切った野菜すべてを入れて2分ほど焼く。昆布とローリエを入れ【A】を回し入れてフタをする。
❺弱めの中火で10分蒸す。フタをあけ、ワカメを入れて1分ほど温めたらできあがり。

ポイント

ニンニクを加えると大人向けの味わいになります。濃口しょうゆでは代用できないので、必ず薄口しょうゆを使ってください。

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/

ちょっと、もの知り

「アカシタ(イヌノシタ)」が身体にいい理由

「アカシタ(イヌノシタ)」は、フランス料理のムニエルの素材として有名です。柔らかくて肉厚、淡白な白身魚で、しかも高タンパク&低カロリー。さらに消化も良いので、煮付けにして高齢者の方や病後の方におすすめしたい食材です。また最近では筋トレやスポーツ後のリカバリー食としても注目されています。

今回の素材をご提供いただいた

アカシタ(イヌノシタ)の漁獲地、大阪府泉南郡岬町の深日漁港へ行ってきました!

大阪湾ではイヌノシタをはじめ、アカシタビラメやコウライアカシタビラメなど、さまざまなシタビラメの仲間が漁獲されますが、中でも見た目が全体的に赤いことからイヌノシタのことを「アカシタ」と呼んでいます。そのアカシタ(イヌノシタ)の水揚げが盛んな、大阪府泉南郡岬町の深日漁港を訪ねました。

岬町深日漁港のようす

深日漁業協同組合の下出智さんによると、アカシタは年中水揚げされますが、特に冬場は脂ののりがよく、また産卵期の6月頃も卵を抱えていておいしいとのこと。深日漁協では「石げた網」という漁具を使った底びき網漁業で漁獲するそうですが、これは海底に埋まっている魚介類を爪のついた鉄枠(けた)を付けた網で掻いて獲るのだそう。アカシタは獲ったときに泥がついているため、まず水できれいに洗い流し、すぐに氷に漬けて氷締めにすることで鮮度を保つのだそうです。

水揚げされたアカシタ

主にムニエルや煮付け、唐揚げなどにして食べると美味しい魚ですが、活魚で大きいサイズなら刺身で食すと身がねっとりしていて甘く絶品。また、産地ではカラカラになるまで干したものをトンカチで叩いてほぐし、それを砂糖醤油に漬けて、焼いて食べることもあるそうです。深日漁協では15時からセリが行われ、セリ落とされた魚は組合前の市場で販売されるので一般の方でも購入できるとのこと。ぜひ次回はクーラーバッグを持って伺いたいと思いました。

深日漁協の下出さんと底びき網船の船

※販売は祝前日・土曜日・荒天時が休止となるためHPで要確認

●アカシタ(イヌノシタ)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)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、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:アカシタ

※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5月31日(水)

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

EXPO

官民連携で大阪・関西万博を盛り上げる！

2025年に開催される「大阪・関西万博」を前に、会場となる夢洲の隣、咲洲エリアの産官学連携による新たな動きが2023年4月からスタートします。「咲洲プレ万博」は、万博のコンセプトである「People's Living Lab（未来社会の実験場）」を万博に先駆けて咲洲を街ごと実証実験場にし、さまざまな実証実験を受け入れようという企画です。他にもテクノロジーやSDGsに関連した展示会、イベント、セミナー、ワークショップなどを開催して、大阪・関西万博までの期間を盛り上げていくそう。

「咲洲プレ万博」のテーマは「みんなで考える未来社会」。実証実験やイベントを通じて、参加者それぞれが未来社会について考え、さまざまなディスカッションを通して共創につなげていく場にしていこう!という取り組みです。詳しくはWebで「咲洲プレ万博」を検索してみてください。

咲洲プレ万博実行委員会では、さまざまな企画を募集しています。

TEAM EXPO 2025プログラムに参加されている方、実証実験の会場を探している方、未来へ向けてさまざまな活動をされている方、一緒に咲洲プレ万博として取り組んでみませんか?

【咲洲プレ万博に関するお問合せ先】
咲洲プレ万博実行委員会
●TEL.06-6615-5320（ATC/10:00~18:00、土・日・祝除く）
●MAIL⇒contact@sakishima-pj.jp

RAILROAD

地下に新ホームが誕生して、大阪駅がますます便利に！

JR大阪駅の北地区、通称「うめきたエリア」では、新しい街づくりが進められています。その一環として、この2023年3月、このうめきたエリアに大阪駅の一部として新たなホームが誕生します。去る2月5日、その見学イベント「うめきた地下探検」に参加してきました。

● 地下15mに広がる異空間

大阪駅うめきた新ホームは、新大阪駅から大阪環状線を結ぶ東海道線支線を移設・地下化することで誕生。今の大阪駅桜橋口の西側に西口を新設し、そこから約50m離れた場所の地下に新ホームとして開業されます。できたばかりのホームでは、係員の方が地下化することのメリットや新しく作曲された発車メロディを紹介。さらに、世界初となる、あらゆるドア位置に対応できるフルスクリーンホームドアの実演では、参加者から感嘆の声も上がりました。その後、まだ列車も走っていない真新しい線路の上で記念撮影をしてイベントは終了。貴重な体験ができただけでなく、開業がとても楽しみになりました。

●「はるか」「くろしお」が停車、関空や和歌山がさらに身近に

3月18日（土）開業予定の大阪駅うめきたエリア地下ホーム。開業後は、特急「はるか」「くろしお」が停車して、関西空港や和歌山方面への所要時間が短縮され、ますます身近になります。さらに新大阪と久宝寺を結んでいるおおさか東線の列車も乗り入れ予定で、大阪駅へのアクセスがより快適に。将来的には地上部分に駅舎や商業施設、そして「グランングリーン大阪」という公園もできる予定。どんどん生まれ変わっていく大阪駅周辺に、これからますます注目です。

大阪駅 うめきたエリア　検索

ここ7から

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

足腰を鍛えるワイドスクワット

森ノ宮医療学園専門学校
柔道整復学科
小笠原 孝嗣

気温が上昇してくると、お出かけの機会も増えてきます。特に今年は、外出時のマスク着用も緩和され、久しぶりに遠出される方も多いのでは。ここ数年、自宅にこもりがちだった身体で急にたくさん歩くと、膝や太ももに疲れがたまり、故障のきっかけにもなりかねません。そこで今回は、自宅で足腰を鍛えるワイドスクワットをご紹介します。準備を整えて、楽しくお出かけしましょう。

意識をすることによって効かせる部位が変わってきます。ご自身の鍛えたい部位を意識して行いましょう!

❶足を肩幅より少し広く広げ足先を外に向ける

❷肩甲骨を寄せて胸を張る（この時に足先と膝が同じ方向に向くように!）

❸しゃがんでいく（股関節の可動域に個人差があるので無理はしないでください!）

❹立ち上がる

【注意するところ】
しゃがんでいる姿勢から立ち上がる際には胸を張ったままで、足先と膝が同じ方向に向くようにしましょう

●良い例
（足先と膝が同じ方向に向いている）

●悪い例
（膝が内側に入っている）

【この運動のポイント】
足の力の入れ方で効く筋肉が変わってきます。この動作時に両方の足の裏で床を押すように立ち上がると太ももの前側筋肉に使用感が出ます。また両方の踵をくっつける様に力を入れると太ももの内側に使用感が出ます。（実際は踵はくっつきません!）

★股関節の可動域には個人差がありますので無理のない可動範囲から行ってください。
しっかりと胸を張った姿勢を保つように行ってください。ゆっくりしゃがんでゆっくり立ち上がる10回1セットで十分です。

ここに効くこのツボ

胃腸の調子を整えましょう。

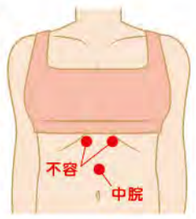
森ノ宮医療学園専門学校
鍼灸学科
南方 克之

ひな祭りやお花見、歓送迎会などイベントが目白押しなこの時期。気が付くと、どーんと胃腸が重くなっていませんか?なかには「ちょっと食欲がないな…」「胃腸が疲れているかも…」という方もいるかも?そんなときのために知っておきたいのが、胃腸の働きを改善するツボです。

ツボ押しのよいところは「いつでも、どこでも行えること」。胃腸の調子がすぐれないときは、ぜひツボ押しを試してみてください。ただし、食後すぐには行わないこと。食事を終えてから少し間を空けて行うようにしましょう。それでは、胃腸の調子を整えるツボをご紹介します。

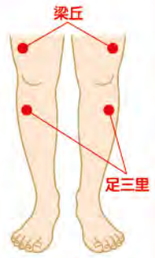
【中脘（ちゅうかん）】
胃の働きを改善するツボです。みぞおちとヘソの中間点に取ります。胃の調子が悪いときに軽く押してあげると、胃腸の働きが改善されます。

【不容（ふよう）】
食べすぎに効果的なツボです。みぞおちの付け根に、肋骨のカーブの頂点があります。そこから肋骨に沿って指3本分下がったところに取ります。食べすぎてしまい、胸が詰まった感じがするときにオススメです。中脘とセットで刺激すると、よりよいでしょう。



【足三里（あしさんり）】
胃酸の分泌を促すツボです。胃経のツボで、胃の活動を促進します。すねの外側で、膝の皿の外側のくぼみから指4本下で小指があたるところに取ります。胃酸の分泌を促しますので、「胃の調子が悪いな」と感じるときに押してみましょう。

【梁丘（りょうきゅう）】
急な痛みに効果的なツボです。膝の皿の外側で、上端から指3本分上のところに取ります。胃が差し込むように痛いときや下痢がひどいときなど、急性期に刺激してみてください。症状の緩和が期待できます。



★いずれのツボも、「軽く押して、離す」という3~5秒程度の刺激を5回ほど繰り返します。爪を立てると皮膚を傷つけてしまいますので、指の腹を使いましょう。くれぐれも気持ちがよい範囲にとどめること。「症状を改善させたい」と思うあまりに、押す力が強くなったり、ツボ押しの回数が多くなりすぎたりすると、体に思わぬ負担をかけてしまうので注意してください。

ここ6から