

ココから^{PLUS}

vol.38
SUMMER
2023

『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。

新路線スタート!

「ひとあるき、まちさんぽ」第38回

JR 阪和線

和歌山 駅編



大阪産(もん)を使ったヘルシーレシピ
「泉州たまねぎとサバそぼろの丸ごとホイル焼き」

ココロ&からだに読むサプリ5
「梅雨時の『からだのたるさ』解消しましょう!」

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



ココから Vol.38

2023年6月1日発行(季刊) 企画・発行/ココ+から編集委員会(TS37-0022 大阪市東成区中本4-1-8 TEL.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・森ノ宮医療学園ウエルラウンダー・ジスグループ)

森ノ宮医療大学附属
大阪ベイクリニック



大阪南港から地域医療を支える

森ノ宮医療大学附属

大阪ベイクリニックを訪ねました。

森ノ宮医療大学附属大阪ベイクリニックは、2022年11月1日に森ノ宮医療大学キャンパス内にオープンしました。最新式のMRIやDEXA型骨密度測定装置、超音波画像診断装置など多くの精密検査機器を備え、また総合内科・循環器内科・整形外科の各専門医師が質の高い医療を提供しています。さらに予防医学の重要性に着目した生活習慣病ドックや認知症ドックなどの各種ドックを実施することで、私たちの健康長寿についてより身近に接してくれます。『地域の皆さまの笑顔と安心と未来を創るクリニック』を実現するために、日々努力されている院長・副院長の両先生に、健康に役立つポイントなどをお聞きしました。

ロコモティブシンドロームにご用心!



ロコモティブシンドローム、通称ロコモとは、加齢による運動器障害のために歩行や移動機能の低下をきたす病気のことです。わかりやすく言うと、骨や関節、筋肉などが加齢のために弱って、歩いたり移動したりすることが困難になるということですね。この症状を放っておくと、やがて寝たきりや要介護になってしまう、とっても怖い病気です。

骨が脆くなり、いつの間にか骨折している「骨粗鬆症」。関節の軟骨が摩耗し、膝痛のために階段が降りづらくなる「変形性膝関節症」。脊椎神経が圧迫され、下肢痛や痺れで歩きにくくなる「腰部椎管狭窄症」。これらが主な原因となります。加齢とともに気がつかないうちに進行するので、70歳を過ぎた方は症状が無くても、ぜひ一度「ロコモ検診」を受診されることをおすすめします。当院でも受診いただけますが、骨密度測定装置やMRIのある施設でも診断できますので、ぜひお近くの整形外科にご相談ください。

院長:久保 忠彦(整形外科)



熱中症、その予防と対策とは。



熱中症とは、からだの中で作られた熱を放散する機能が低下して、水分や電解質のバランスが壊れて、いろいろな症状を引き起こすことを言います。まずめまい、立ちくらみ、こむら返りなどの症状が出て、やがて頭痛や嘔吐などが起こり、さらに重症化すると意識障害まで出てしまいます。

外出の予定がある日や湿度の高い日などは熱中症リスクが高まるので、水分に加えて多少の塩分を摂取することが予防となります。「のどが渇いたな」と思ったり、生あくびが出たり、からだがかたく感じたりは初期症状のサインなので、水やスポーツドリンクでも良いのですが、できれば経口補水液を飲むと効果的です。他にもミネラルを含んだ麦茶でも良いでしょう。

症状が出てしまった際には、水に浸したタオルをあてたり、うちわで仰いんだり、冷房の効いたところへ移動したりと、からだを冷やすことが大切ですが、そうならないためにも、少しずつ早めに飲み物を飲むようにしてください。万一症状が改善しない場合は、迷わず病院で診てもらってください。

副院長:松尾 安希子(内科・循環器科)



地域の皆さんの主治医的なクリニックへ

関西最大級の医療系総合大学として地域の皆さまに見守られて15年。この度、地域医療に貢献したいという思いから、大阪ベイクリニックを開業いたしました。幅広く高齢者の疾患に取り組んでおり、地域の皆さまのご期待にそえる診療を行うとともに、多くの病院と連携体制をとることで、必要に応じて専門病院との懸け橋にもなります。

日々の健康管理から、急性・慢性に関わらず、少しでも身体に違和感があればすぐに相談できる『主治医のようなクリニック』でありたいと、スタッフ一同、心をひとつにしています。いつでもお気軽にご相談ください。

名誉院長:荻原 俊男(内科・老年内科・高血圧)



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、フェリーさんふらわあオリジナルグッズをプレゼントします。

キーワード:さんふらわあ

★プレゼントの応募は、こちらから。→
締切:2023年8月31日(木)

※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。



バックナンバーは
こちら▼▼▼▼



0円 編集後記

4月中旬にロケハンで降り立ったJR和歌山駅。すでに太陽は夏の痛さでギリギリしていた。撮影日は雷雨。雷鳴と土砂降りの中お店の方にもご心配いただくほどずぶ濡れになりながらの撮影は「ココ+から(PLUS)」の制作歴史の中で一二を争う天候だった。どのお店も地元・和歌山愛にあふれ、地場の農産物のすばらしさを多くの人に知ってもらいたい、という思いが共通していたのが素晴らしい。待機時間に和歌山城まで散策。テレビ時代劇の「暴れん坊将軍」として有名な八代将軍徳川吉宗も城主だったそう。あの時代劇の舞台は江戸のようだが、砂浜を馬で駆け行く映像は和歌山をイメージさせるためだったのかな、などと想いを巡らせながらの和歌山。本当に人が優しく景観もきれいで素敵な街だった。(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。

太陽と海と山が身近に感じる街には、とびきりの笑顔が満ちあふれていました。

紀州徳川家の城下町として栄え、また海の幸・山の幸にも恵まれている和歌山。地元の特産品や気候風土を活かしながら、次の時代へ繋げていこうとしている方々に出会いました。



和歌山市の南西部に位置する「雑賀崎(さいかざき)」は、戦国最強の鉄砲備兵集団と名高い「雑賀衆」の本拠地と言われ、古い和歌で「紀伊国の雑賀の浦に出で見れば 海人の燈火 波の間に 媚な漁師町です。和歌山の青い海と港周辺の丘に立ち



写真提供:公益社団法人 和歌山県観光連盟

1 「日本最古のファストフード」 とも言われる南紀名物。

JR和歌山駅東口を直進すると、馴染みのない店名が目にとまりました。総本家めはりや和歌山店は、和歌山県新宮市に本店のある、「めはり寿司」を中心にいろいろな料理が揃った店です。「めはり寿司」というのは、高菜の葉でご飯を包んだもので、元々は農村や山村、漁村の労働者の弁当として食べられていました。昔はソフトボールくらいの大サイズで、目と口を大きく張って食べるところからその名がついたそうです。古くから南紀に伝わる故郷の味で、各家庭で作られていました。それを祖父が約60年前に少し小ぶりなサイズで商品化し、お店で提供するようになりました」と店主の村尾雄大さん。高菜の葉は常に緑色を保てるようにと契約農家で栽培して、11月～3月に1枚1枚手作業で収穫したものを樽で塩漬けし冷凍保存しています。できたとあつあつはまさにごちそう。持ち帰りにした、しっとりとしためはり寿司も美味でした。



勝浦の生まぐろや太地のくじらなど、産地直送の美味も!

生まぐろ造り 1,500円
※まぐろの種類は水揚げによって変わります。

◎総本家めはりや 和歌山店
和歌山県和歌山市太田2-14-9 太田ビル103号 TEL.073-488-4655
平日/11:00~14:30・17:00~22:00
土日祝/11:00~15:00・17:00~22:00 月休



めはり寿司は専用袋に入れて、手づかみで食べてください!

おためしセット
(めはり2個、串かつ3本、おでん2種、山芋造り、豚汁) 1,300円

2 熊野牛×モッツアレラ。 絶妙なバランスが引き立つ看板メニュー。



マグマデバーガー (フライドポテト付き) 1,350円

◎百物語Burger
和歌山県和歌山市黒田103-1 TEL.073-471-8585
11:00~21:00 (L.O.20:30) 月休

◎百物語Burger
和歌山県和歌山市黒田103-1 TEL.073-471-8585
11:00~21:00 (L.O.20:30) 月休

3 カレーマイスターが作る、 控えめだけど個性的なスパイスカレー。

◎Satya (サティヤ)
和歌山県和歌山市太田1-14-7 TEL.073-499-4810
11:00~19:00 日・第4月休



◎Satya (サティヤ)
和歌山県和歌山市太田1-14-7 TEL.073-499-4810
11:00~19:00 日・第4月休



2種あいがけカレー 1,100円 (写真は牛すじときのこのカレーと柚子胡椒香るグリーンカレー) スパイスたまご100円 ※カレーの種類はSNSでご確認ください。

※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。

4 定年をきっかけに始めた、 正直さが伝わってくる食堂。

◎食堂色川
和歌山県和歌山市田中町5-4-2 TEL.073-435-0556
朝食/7:00~10:00 昼食/10:30~14:00 夕食/17:00~19:30 日・夜・第1土休



日替わり定食(小鉢・味噌汁・生玉子付き) 550円 ※数量限定、おかずは毎日変わります。

◎食堂色川
和歌山県和歌山市田中町5-4-2 TEL.073-435-0556
朝食/7:00~10:00 昼食/10:30~14:00 夕食/17:00~19:30 日・夜・第1土休

5 五臓を摂らない食生活で、 からだの中から健康に。



ブッダボール(スープ付き) 1,300円
※ご飯は酵素玄米・雑穀米・半分ののみのみから選べます。
【表紙の品】雪花氷(シェーホフピン・台湾風かき氷、マンゴー) 600円

◎精進カフェふい
和歌山駅前店
和歌山県和歌山市友田町3-87 TEL.080-8157-1135
11:00~19:00 (L.O.18:30) 日休



◎精進カフェふい
和歌山駅前店
和歌山県和歌山市友田町3-87 TEL.080-8157-1135
11:00~19:00 (L.O.18:30) 日休



豆乳で作った、ふわふわのかき氷も人気です!

6 中華でもない、イタリアンでもない、 独創的なメニューを。

◎BluMarino Shivan (ブルマリノ シヴァン)
和歌山県和歌山市田中町2-16 TEL.073-460-6258
ランチ/11:00~15:00 (L.O.14:00)
ディナー/18:00~22:00 (L.O.21:00)
月・第1第3火休



◎BluMarino Shivan (ブルマリノ シヴァン)
和歌山県和歌山市田中町2-16 TEL.073-460-6258
ランチ/11:00~15:00 (L.O.14:00)
ディナー/18:00~22:00 (L.O.21:00)
月・第1第3火休



夜メニューのトマトゴルゴンゾーララーメンはまさに中華×イタリアンです!

看板のネコはわが家の愛猫です!

※誌面の価格は、特に表示のあるものを除き、消費税込み価格です。

～中根 征也が贈る～

ココロ♥&からだYに 読むサプリ Part 5

雨の季節、梅雨になりました。満開の紫陽花がきれいに咲く季節ですが、気持ちが晴れないばかりか、からだも重だるく感じる方も多いのでは?なぜこのような症状が出てしまうのでしょうか?

私たちは、外部環境(気圧や気温など)に左右されることなく、からだの中の環境を一定に維持しようとする機能が備わっています。その機能は「ホメオスタシス」と呼び、自律神経がその役割を担っています。

梅雨時には雨が続き、晴れと雨が繰り返されたりするので、日ごとの気圧の変化が激しく、気温差も大きくなります。そのため、自律神経は大忙しでバランスを崩してしまいがちになり、からだが重だるく感じてしまうのです。では、梅雨時にもからだの中の環境を一定に維持できるようにするためにはどうしたらいいのでしょうか?

①少しぬるめのお風呂に入って、しっかり睡眠をとる

からだを中から温めるにはぬるめのお湯が一番効果的です。また、自律神経である副交感神経を優位に働かせ、脳の興奮をリラックスさせることでしっかり睡眠がとれます。そのためには、就寝予定時刻から約1時間半前に39～40℃くらいのお風呂に

梅雨時の「からだのだるさ」 解消しましょう!

15分くらい浸かりましょう。その際、お風呂場を少し暗くするとさらに副交感神経が優位になりリラックスできます。

②血行をよくするために日常生活を見直す

血行をよくするためには軽い運動が一番です。しかし、梅雨時ですから外での運動はしにくくなります。また、忙しくて運動する時間がない方も少なくないですね。そんな時は日常生活を見直してみましょう!

- 寝転んでテレビを見ない
- 電車で空席があっても座らない
- エレベーターやエスカレーターの代わりに階段を利用する
- 座って行う作業は「立って」する

少しだけ日常生活を見直すだけでも血行はよくなりますよ!

中根 征也

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 学科長



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。

泉州たまねぎとサバそぼろの丸ごとホイル焼き

これからの季節は屋外でのバーベキューでもお楽しみいただけます!

アルミホイルを開くと丸ごとたまねぎ!柔らかいたまねぎとサバそぼろの相性でお箸が進みます。

材料(2人分)

- 泉州たまねぎ…2個
- サバ水煮缶…1缶(190g)

【A】・米みそ…大さじ2
・砂糖…大さじ1
・おろし生姜…適宜

作り方

- ①たまねぎは皮をむき、上下1cmを切り落とす。横5等分に切り、分厚い輪切りを5つ作る。
- ②耐熱容器にサバ缶を汁ごとあける。【A】を加え、全体的に滑らかになるように、フォークなどで身をほぐす。ラップをせずに、電子レンジ(600W)で2分加熱する。
- ③アルミホイルを広げる。その上に①のたまねぎの輪切り、②のサバそぼろ、またたまねぎの順に重ねていき、もとのたまねぎのような形に整える。
- ④アルミホイルでしっかりと包んだら、200～230℃のオーブンで20分焼く。器に盛り付けてホイルを広げ、あれば青のりを振りかける。

ポイント

バーベキューで作る際は②で缶汁を使わず、電子レンジ調理は不要です。アルミホイルで二重に包み、火の中に入れてじっくり焼いてください。

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

「たまねぎ」が身体にいい理由

生はもちろん、炒めても煮てもおいしいたまねぎ。含まれている栄養素の中では「硫化アリル」が有名ですが、加熱によって別の成分に変化しやすいので、血液をサラサラにする効果を期待する場合は生食がオススメです。またポリフェノールの一種でビタミンCの働きを助ける「ケルセチン」は脂溶性があるので、油と一緒に摂取すると効率よく吸収されます。



もっと身近にアロマセラピー



アロマでデトックス

湿気が多い梅雨時にはからだの循環が悪くなり、血行不良や冷え、むくみなどが起こりやすくなります。気分も沈みがちでなんとなく体調が優れない、そんな症状にアロマトリートメントがお薦めです。血液やリンパの循環を促す精油を使って、心も身体もデトックスしましょう。



- 【お薦めの精油】**
- ジュニパー
 - サイプレス
 - サンダルウッド
 - シダーウッド
 - グレープフルーツ
 - レモン 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、気になる部分をマッサージしましょう。足首から膝、膝から鼠径部、手首から肘、肘から脇へと、下から上へ流すようにマッサージするとより効果的です。マッサージ後オイルのベタつきが気になる方は、ティッシュで軽く拭き取ってください。

※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。
※病気の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 秋季講座】

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?

【秋季】2023年8月26日(土)～10月28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)(9/23、9/30休講)
※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8月4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 → 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 薬道整備学科 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8月31日(木)

今回の素材をご提供いただいた 泉州たまねぎの産地、大阪府泉佐野市の射手矢農園へ行ってきました!

毎日の食卓に欠かせない野菜、たまねぎ。大阪・泉州地域での栽培の歴史は大変古く、「日本のたまねぎ栽培発祥の地」とも言われています。大阪府内でも一番の出荷量を誇り、水分を多く含んで甘みがあり、肉厚で柔らかいのが泉州たまねぎの特徴です。そんな泉州たまねぎを栽培している泉佐野市の射手矢農園を訪ねてお話を伺いました。

射手矢農園は、江戸時代後期から代々続く農家。代表の射手矢康之さんは数えて10代目になるそうです。現在は25ヘクタール、甲子園球場の約7割にあたる農地で、泉州たまねぎのほか、泉州キャベツやお米、落花生などを栽培しています。泉州たまねぎを用いたドレッシングやスープも独自に開発し販売。泉州たまねぎと泉州たまねぎドレッシングは泉佐野市のふるさと納税の返礼品に採用され、大変人気を博しています。

そんな射手矢農園の野菜づくりのモットーは、「食卓が明るくなる野菜を育てること」。「広々とした場所で、のびのびとストレスフリーな環境下で太陽の光をたくさん浴びて育った野菜を、ぜひ子どもたちにも食べてほしい」との思いで栽培しているそうです。最近では食育にも力を入れています。生産量を増やして、より多くの方々に新鮮な野菜を届けられるよう、収穫作業をサポートする農業機械導入のためのクラウドファンディングにもチャレンジしているとのこと、今後の活動がますます楽しみになりました。

●泉州たまねぎなど大阪産(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:たまねぎ

※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8月31日(木)

いいこと! いいもの! インフォメーション

MOVIE

熱くて壮大な夢を描いた、三度目の物語

2019年に公開されるや、その圧倒的なスケール感でその年の実写邦画作品興行収入第1位を記録した『キングダム』。2022年の第2作『キングダム2 遥かなる大地へ』も同様に大ヒットを記録し、私も劇場で胸を熱くしました。その最新作が、いよいよこの夏公開されます。『キングダム 運命の炎』は『週刊ヤングジャンプ』で連載中の大ヒット漫画作品の実写映画化シリーズの3作目。時は紀元前、中国春秋戦国時代を舞台に、天下の大將軍になるという夢を抱く戦災孤児の少年・信と、中華統一を目指す若き王・嬴政(えいせい)、そして多くの將軍たちが凄まじい戦いを繰り広げ、その激闘を壮大なスケールで映像化しています。今作で描かれているのは「馬陽の戦い」と「紫夏編」ですが、今回も前2作同様に原作者の原泰久氏が脚本にも参加。キングダムの魂ともいえる「なぜ、中華統一を目指すのか」というテーマに挑戦しています。邦画史上でも類をみない力感をみせた映像を、ぜひ映画館でご覧ください。



©原泰久/集英社 ©2023映画「キングダム」製作委員会

「キングダム 運命の炎」

- 原作:原泰久「キングダム」(集英社「週刊ヤングジャンプ」連載) ●監督:佐藤信介
- 脚本:黒岩勉/原泰久 ●出演:山崎賢人/吉沢亮/清野菜名/大沢たかお ほか
- 2023年7月28日(金) TOHOシネマズ梅田ほか 全国東宝系劇場にて



APPLICATION

どこでもチャージ&定期券購入できる、便利なアプリ

JR西日本の交通系ICカードとしておなじみのICOCA。タッチで全国の鉄道やバスの乗車のほか、お買い物のお支払いができるICOCAの機能がスマートフォンでも使えるようになりました!この「モバイルICOCA」は、WESTER IDとクレジットカードの登録でご利用いただけます。私はICOCAユーザーなのですでにダウンロードしていますが、そうでない方でもメリットがたくさんありますので、ぜひ使ってみてください。

モバイルICOCAを使うメリット

- 残額が少なくなってもその場でチャージ!
- 並ばなくてもその場で定期券が買える!
- 全国の鉄道&バスで乗車OK!
- お買い物もタッチ決済でラク!
- ご利用に応じてWESTERポイントがたまる、つかえる!
- J-WESTカードと組み合わせると、チャージでも定期券購入でもWESTERポイントが3倍たまる! ※期間は当面の間を予定



▲モバイルICOCAのご利用方法について詳しくはこちら



▲モバイルICOCAのアプリダウンロードはこちらから



モバイルICOCAのご利用方法など、詳しくはJR西日本のホームページでご確認ください。 [モバイコ](#) [検索](#)

※一部ご購入いただけない定期券があります。

※Google、Android、Google Play および Google Play ロゴは Google LLC の商標です。

CAR FERRY

100年の時を超え、あの名船が復活

1912年、大阪商船(現・商船三井)が大阪~別府航路開設とともに投入した「紅丸」は、1921年にデビューした「紫丸」とともに石炭燃料の船舶でした。1924年に就航した2代目「紅丸」はディーゼル船の先駆けとなりました。そして1960年の3代目「くれない丸」は豪華客船で、姉妹船「むらさき丸」とともに多くの方々に親しまれてきました。



さんふらわあくれない



アトリウムの大階段

そんな伝統ある名を受け継ぐ2隻の新造船が、就航110年を迎える今年の1月と4月、大阪⇄別府航路としては25年ぶりに就航しました。国内初のLNG(液化天然ガス)を燃料とする大型フェリーとして重油使用時と比較し排出GHG(温室効果ガス)を大幅に削減。環境にやさしく、また静粛性も向上したことで快適な船旅が楽しめます。

内装は和のデザインを基調に、別府の伝統工芸である竹細工をイメージした装飾を随所に設置。また客室は家族が世代を超えて船旅を楽しめるようにと、多様なニーズに対応する22タイプ252室を用意、家族のきずなを再認識できる場が提供されています。エントランスホールやレストラン、大浴場なども広々と設計され、ゆったりとした「新たなカジュアルクルーズ」が楽しめる「さんふらわあくれない」「さんふらわあむらさき」で、ぜひ新しい船旅に出掛けたいと思います。



●詳しくは、フェリーさんふらわあホームページをご覧ください。

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

夏の冷え性対策のためのエクササイズ ~身体を冷やさないように筋肉の温度を上げよう~

冷房の季節になると、夏なのに冷え性対策が必要な方も出てきます。そんな時、筋肉の温度が上がる運動を行うと効果的と言われています。筋肉を温めることで、筋肉の柔軟性が高まり、怪我を予防することができます。また、筋肉内の代謝が活発になり、エネルギーの消費も増えます。筋肉の温度を上げる運動には、以下のような種類があります。

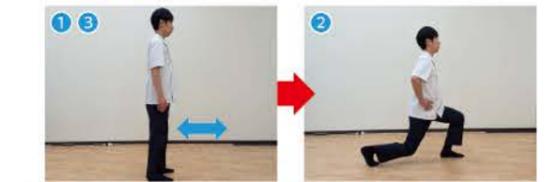
- ①ジョギング ②サイクリング ③エアロビクス ④ステップ運動 ⑤スイミング ⑥ウォーキング ⑦ストレッチング
- 筋肉温度上昇率が高い筋肉としては、足の後ろ側にあるハムストリングス、大腿部にある大腿四頭筋、肩の上部にある三角筋が知られています。今回はその筋肉を温め、冷え性対策となる、自宅でできる簡単なエクササイズをご紹介します。

ストレートレッグエクササイズ【やさしいエクササイズ】



- 【鍛える筋肉】大腿四頭筋
- ①仰向けになり、片足は曲げて、反対の足は伸ばしておきます。
 - ②息を吐きながら、伸ばした足を上にあげます。
 - ③息を吸いながら、元に戻します。
- この運動を2~3回を繰り返し、反対の足も同様に行います。
★無理をしない程度で10~15セット行いましょう。

フロントランジ【少しきつめのエクササイズ】



- 【鍛える筋肉】大腿四頭筋、大殿筋、ハムストリングス
- ①両手を腰に当て、背中を伸ばしておきます。
 - ②息を吸いながら、片足を前に出し踏み込み、しゃがみます。
 - ③息を吐きながら、足の裏で床を押し、元に戻ります。
- 足を交互に入れかえながら、それぞれ2~3回繰り返します。
★無理をしない程度で、左右10セットずつチャレンジしてみましょう。

ここに効く/ このツボ

喜びはここから、笑顔はツボから

夏がやってきます。鍼灸師たちのバイブルでもある中国最古の医書物「黄帝内経」には夏を元気に過ごすこととして「怒りを抑えて楽しい気持ちで過ごしましょう。」といった内容が書かれています。東洋医学では「怒、喜、思、憂、悲、恐、驚」という七つの感情が身体の状態に影響するという考えがあり、楽しい気持ち「喜」という感情は「喜則気緩」といって気を緩ませる。つまり、からだをほっと一息つかせるようなリラックスした状態にするとされています。

「喜」はどこから生まれるのでしょうか。食事を楽しむ。大好きな音楽を聴く。気の置けない友人と談笑する。自分の好きな時間を過ごすところから始まりそうです。自然と笑顔になりそうですね。笑顔になることで健康面でも更に良い効果があり、ナチュラルキラー細胞という免疫細胞が活性化されることがわかっています。

この夏は「喜」を見つけてたくさん笑顔になりませんか。私からは刺激をすることで口角が上がりやすくなるツボを3つ紹介させていただきます。ほうれい線対策にもなりますよ!

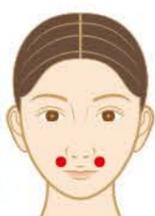
こりょう【巨膠】

黒目から下に向かう縦線と小鼻の先からの横線が交わる。ほうれい線の始まりあたりに取ります。顔全体の血流がよくなることでむくみやたるみの解消、肌のハリ感もアップするといわれます。



さんしょう【散笑】

小鼻から口角にかけて結んだ線の中央。ほうれい線の真ん中に取ります。その名の通り、笑う時に上唇をひっぱる表情筋にアプローチするツボで、頬のたるみに効果的といわれています。



ちせう【地倉】

口角の高端、口のすぐ外側、約0.5センチから1センチくらいのところに取ります。口元の筋肉をほぐして、口周りにハリを取り戻すといわれます。



★鏡を見ながらツボを見つけ、指の腹を使い痛気持ちいいと感じる強さで、少し上向きに5秒押しは離すのを3回程度繰り返しましょう。
※顔の皮膚はデリケートです。傷つけることのないように、力加減は十分注意してください。