

ココから

vol.39
AUTUMN
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。

「ひとあるき、まちさんぽ」第39回

JR阪和線

和泉砂川・日根野 駅編



大阪産(もん)を使ったヘルシーレシピ
「よろしい茸と鮭のみそ焼き」

ココロ&からだに読むサプリ5
「誰もが起こり得る怖い病気
『大動脈解離』」

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.39

2023年9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)

0円

想いのすべてを、医療の力に。

森ノ宮医療大学

森ノ宮医療大学のマスコットキャラクターが誕生しました! ~魅力と情報をPR~

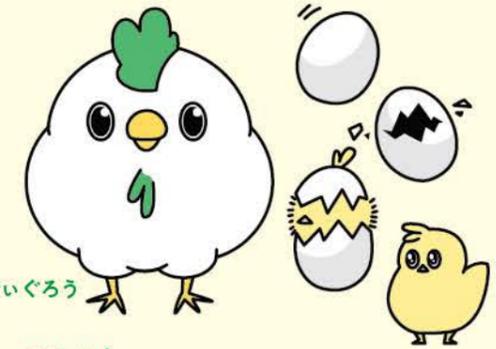
森ノ宮医療大学では、創立15周年記念事業の一環として、在学生・卒業生・教職員をはじめ、大学関係者からマスコットキャラクターの公募を実施。今後の更なる発展と、未来の医療に貢献できる医療人の育成を目的とし、「森ノ宮医療大学」の魅力と情報をPRできるキャラクターを募集し、在学生のデザインが採用されました。



もりのん

「もりのん」

森ノ宮医療大学の「もり」から、たくさんの方が呼びやすく可愛い名前になりました。大学周辺の木々(植物)に宿った妖精です。授業を受ける学生たちを見て医療に興味を持ち、一緒に日々勉強中。もりのんの頭には、物事の始まりを意味する「双葉」が生えていて、これから「成長」していくことを意味しています。



めでいぐるう

「めでいぐるう」

医療の「Medical」と成長の「Growth」を掛け合わせた名前にしました。どこからかやってきて大学に住みつき子育てを始めた大きなニワトリです。年に1度卵を産み、2年目でひびが入り、3年目で顔を出し始め、4年目で殻を捨ててヒヨコとなり巣立ちます。医療知識を主食に成長するめでいぐるうは、卵のうちは殻の中の知識を使い、顔を出し始めると親鶏から知識をもらいます。ニワトリになると日々勉強することで医療知識を栄養に成長します。学生が「医療人のたまご」として成長していく姿と重ね合わせました。

詳しくはこちらから



森ノ宮医療大学 TVCM放映のお知らせ ~9月1日より1か月間放映!~



森ノ宮医療大学は、夢を探し一生懸命未来に向かう高校生・大学生を勇気づけたい、応援したいいつも考えています。皆さんには素晴らしい才能と大きな可能性があります。もしかしたら、自分では気づいていないかもしれないけれど。

高校生の日常と心の声を切り取り、当たり前でできていることが、実は医療人にふさわしい、重要な資質だと気づいてもらえるCMです。

CMの詳細情報ははこちらから



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、「ネイルセラムルーロフット用」をプレゼントします。

キーワード:フット用ネイルケア

★プレゼントの応募は、こちらから。

締切:2023年11月30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



編集後記 車窓から見えるひまわり畑に夏の到来を感じた6月末から7月中旬にかけて何度も訪れた日根野駅と和泉砂川駅。この周辺に降り立ったのは初めて。和泉砂川駅の駅舎は、赤色がポイントのかわいらしい三角屋根。日根野駅は言わずと知れた関空快速と紀州路快速の連結・切り離しをする駅。自称乗り鉄の私は、何度も実際の連結・切り離しを間近で見ることができてテンションがあがっていた。日に日に夏空になっていく南の街を何度も訪れ、人のやさしさと地場産物のおいしさ、季節の美しさに触れたロケハン撮影でした。(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。

美しい山河と海の間にある街々では、おもてなしの心が大切に培われていました。

大阪市と和歌山市の中ほどにある、泉南市の和泉砂川と泉佐野市の日根野。山と海に挟まれた街々には、古くから往来の人びとをもてなす心と産物が育っていました。



阪和線と和泉砂川駅は1日の乗降人数が約7,000人。観光駅というより通勤・通学等で駅をご利用されるお客さまが多いのが特徴です。和泉砂川駅が管理している六十谷駅～長海駅の周辺には歴史ある建物や観光名所がたくさん存在しています。特にあじさいや藤の花、山中溪の桜など、花が見頃を迎える時期には、多くのお客さまがご利用されます。和泉砂川駅の駅スタンプには【花の寺のある駅】と称されており、長慶寺のあじさい、林昌寺のつつじ、そして金熊寺の梅

林が観光名所となっています。好評だった昨年引き続き、今年も「鉄道の日」にちなんで10月に和泉砂川駅を中心として駅スタンプラリー「砂スタラー」を開催予定。スタンプ台帳に記載されているすべての駅をコンプリートすると、ロゴや駅スタンプをデザインしたオリジナル缶バッジをプレゼント! 詳細はJR西日本和歌山支社の公式アカウント(Instagram)でアップする予定ですので、ぜひチェックしてみてください。



1 「またこの人に会いたいな」と思っていた店に。

①和泉砂川駅西口を降りてすぐのBARBARA COFFEE(バーバラコーヒー)。羽原沙弥香さん(左から2人目)がオーナー、2人の妹さんたちがスタッフを務めるアットホームなカフェです。オープンが2020年11月。それまで和歌山の人気カフェショップでスタッフをしていましたが、どうしても自分の店を持ちたいという長年の夢を実現しました。「コーヒーはもちろんですが、もうひとつの看板メニューであるドーナツは以前からやりたかったので独学で勉強しました。ドーナツの他にペニエもオススメです」と微笑む羽原さん。スイーツももちろんですが、この店のもうひとつの魅力はスタッフの笑顔。「せっかくお越しいただいたのだから、楽しい時間を過ごしていただきたい」との思いで、お客さまへの気持ちを第一にした接客を心がけています。今後は地元との密着やコーヒーの自家焙煎など、夢はますます広がっていきそうです。



①BARBARA COFFEE(バーバラコーヒー)
大阪府泉南市信達牧野202
TEL.072-442-1505
7:30~17:00 日・月休

2 そばの花を栽培したことがきっかけで始まった手打ちそば。



小えび餅ぶっかけ(冷)
1,500円
※温もできます

②和泉砂川駅と国道26号線のちょうど中間くらい、おしゃれな外観の建物に「そば」の看板が気になって入ってみました。そば処泉庵は、殿谷忠正さんが2009年から営む手打ちそば店です。もともとは呉服屋だった殿谷さん、50歳のときに泉州特産水なす専門の漬物のネット販売が好評を得ます。そして60歳を機に泉南市の農業公園でそばの花を植えたところ、その後収穫できるそばの実を「せっかくだからそばにして味わってもらいたい」と思い、独学でそば打ちの技術を習得し今に至ります。現在では自家栽培のそば粉は使用していませんが、二八の細麺にこだわったそばは、地元の方々を中心に人気を集めています。「そば打ちはなかなか満足するという事はないですね。けれど汁の味は他のどこにも負けない自信があるので、ぜひ食べてみてください」とおおらかに笑われました。



②そば処泉庵
大阪府泉南市信達牧野832-1
TEL.072-485-4108
11:30~14:00 水・木休
※そばがなくなり次第終了、夜は要予約

3 泉州の野菜のおいしさを伝えるイタリアンを。

③和泉砂川駅から西へ、国道26号線を渡り、泉南市役所を過ぎて左に曲がると見えてくるのが野菜の美味しいイタリアン nuno(ヌーノ)です。オーナーシェフの鈴木浩介さんは、高校生の頃に初めて食べたパスタのおいしさに感動して料理人を目指すことを決意。調理師学校を卒業後、修業を重ねて約15年前にこの店をオープンしました。もともと泉州生まれの鈴木さんは、地元の野菜のおいしさを活かしたイタリアンをモットーとして、2014年にジュニア野菜ソムリエの資格を取得。自ら栽培したり、家族や知人が育てたりした無農薬野菜をサラダバーやパスタなどで提供しています。「野菜のポテンシャルを最大に引き出す調理法を常に心がけています」とのこと。開店以来、ずっと店内の壁に掲げているという黒板にも、その熱い思いが綴ってありました。



③野菜の美味しいイタリアン nuno(ヌーノ)
大阪府泉南市梅井2丁目22-13
コンコルドビル1F
TEL.072-485-2388
ランチ/11:30~15:00 (LO.14:00)
ディナー/17:30~21:00 (LO.) 水休

4 幼なじみ二人の夢が泳ぎだした「小さな文具博」。

④日根野駅を東口に降りてすぐ、かわいくじらが泳いでいる赤いれんに目が止まりました。カフェクジラ文具店は、文具好きの北庄司亜子さん(左)とカフェ好きの南場美紀さん(右)が幼い頃から抱き続けていた夢を実現した文具カフェです。小さい頃から趣味や感性が似ていたという二人。十数年ぶりに再会して近況報告をしているうちに、互いの夢が共通していることを知り、そこからトントン拍子に話が進んで、2020年6月にオープンしました。「文具は、周辺のお店にはないものや、お客さまの声にお応えしたものを集めるようにしています」と北庄司さん。「文具店とカフェは相性がいいので、手帳やお手紙を書かれたり、SNSで発信されたりするお客さまも多いですよ」と南場さん。「これからは、この店を拠点にイベントなどにも出店して、ファンを増やしていきたいね」とのことでした。



コーヒー 400円



④カフェクジラ文具店
大阪府泉佐野市日根野7068
10:00~19:00 日休

5 鹿児島と東京の2人が泉州の素材で奏でる協奏曲。



ビアンドコース(前菜・本日のフランコンソメジュレ・スープ・選べる肉料理・パンデザート・コーヒーまたは紅茶) 2,600円~
※写真は宮崎桜鶏モモ肉のコンフィ、ほか4~5種類あり



自家製のバスタソースやグラタンソースも販売しています。

⑤日根野駅の西側、幹線道路に面した白と青を基調とした端正なお店がフレンチ工房Daniel(ダニエル)です。オーナーシェフの竹内寛さんは鹿児島出身、妻の由美子さんは東京出身ですが、仕事に好都合だからと泉佐野市に自宅を購入し、それをきっかけに泉州の素材の素晴らしさに気づき、2010年3月にオープンしました。「泉州は良い食材が多いので、地産にこだわって、肩肘の張らないカジュアルフレンチを意識しています」と寛さん。「パスタや自家製のデザートも人気で、リピーターのお客さんも多いですよ」と妻の由美子さんは微笑みます。「食材も直接仕入れることができるので、この場所がとても気に入っています。これからも地域に密着した、リーズナブルで家庭的なピストロであり続けたいですね」と言うように、接客もお料理もわが家に帰ってきたような温もりがあるので、ぜひまた訪ねてみようと思います。

⑤フレンチ工房 Daniel(ダニエル)
大阪府泉佐野市日根野4219-2
神藤レジデンス1F
TEL.072-464-1180
ランチ/11:30~14:30
ディナー/18:00~20:30 月・金休
平日のディナーは完全予約制

6 二人三脚で、これからも一歩一歩、進んでいけるように。



⑥日根野駅の西口から少し北へ。府道247号線と阪和線が交差する近くに、2022年4月にオープンした海鮮ダイニング ITTOKI(いっとき)。多田勇介さんと彩香さんが切り盛りする海鮮居酒屋です。高校生の頃から大手回転寿司店でアルバイトしていた勇介さん。そこで「人生が変わりました」という方との出会いがあり、約2年の修業を経て、一念発起して独立しました。「魚は泉佐野漁港の青空市場の中にある、信頼できる1ヶ所から仕入れています。魚介類を扱ううえで、なにより大切なことは温度管理だと思っています。新鮮な素材を仕入れることも大事ですが、保管や調理する際の温度には特に気を配っています」とのこと。黒酢と特製の汁を混ぜて、ほんのり赤みを帯びた寿司飯は、やさしい甘さがあり、新鮮な魚と相性は抜群。大阪では珍しいので、ぜひ一度食べてみてください。



海鮮チラシ(赤だし付き) 1,800円

平日はフンドリングサーベイスになっています!

⑥海鮮ダイニング ITTOKI(いっとき)
大阪府泉佐野市日根野4288-1
ベルフォーレ日根野105
TEL.072-447-7188
昼/11:30~14:30(金・土・日・祭日)
夜/17:00~24:00
LO.23:00 水休



厳選すし御膳(寿司8貫、うどん、天ぷら、サラダ) 2,100円

～加納 寛也が贈る～

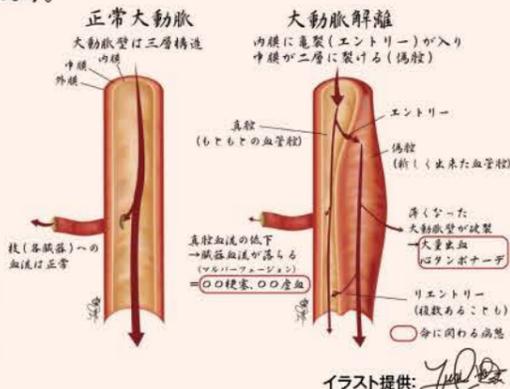
ココロ & からだに読むサプリ Part 5

厳しかった暑さも徐々に和らいできて、朝夕の風に心地よさを感じる頃。これからの季節、実は寒暖差には注意が必要となってきます。大動脈に誰もが突然起こり得る病気があることをご存知ですか？その名は「大動脈解離(だいでうみゃくかいり)」。突然死をきたすこともあり、早期発見、受診・治療が重要な病気です。年間10万人あたり3～16人に発生し、女性(5.7%)よりも男性(10.2%)の方が多く発症し、また60歳前後での発症が多いと言われています(若年層でも発症することもあります)。治療としては、緊急手術で大動脈を人工血管に置き換える場合と、保存的な入院加療に分かれます。

大動脈は心臓から全身に血液を送り出す太い血管で、3層構造になっています。その血管の内側が裂けてしまう病気を大動脈解離と言います。大動脈そのものをゴムホースに例えると、そのゴムが硬くなり(動脈硬化)、内側に傷がつきやすくなって裂ける、圧力が高すぎる(高血圧)ことによって裂けてしまうイメージです。発症のメカニズムは未だ解明されていませんが、危険因子としては高血圧や動脈硬化、その他血管へのストレス(喫煙・糖尿病など)、遺伝性疾患(家族歴など)などが挙げられます。心当たりのある方は、早めに医師に相談されることもおすすめします。大動脈解離の代表的な症状は、痛みや失神などが挙げられます。痛みは、胸や背中に突然、激しく引き裂か

誰もが起こり得る怖い病気『大動脈解離』

れるような痛みが現れると言われてます。これから、寒い季節を迎えます。特にお風呂場や屋外(ゴルフ場など)へ出るときなど、気温の寒暖差に注意が必要な場面において、暖房器具や服装などを心掛けることも重要です。大動脈解離は健康な方でも前触れなく急に血管が裂ける場合もあるので、危険因子を少しでも少なくしておくよう、日々の健康管理が重要です。少しでもリスクを減らすために、ご自身の血圧測定や血管年齢測定など、医療機関を受診して身体のメンテナンスをされてはいかがでしょうか？



加納 寛也
森ノ宮医療大学
医療技術学部
臨床工学科 学科長 教授



肉厚でもっちりしているから、おみそとの相性は抜群!

よろしい茸と鮭のみそ焼き

大きなしいたけは食べ応え満点!さっぱりした味わいのおみそと、秋においしくなる鮭とミョウガが、大振りのしいたけの旨さを引きだしています。

材料(2人分)

- しいたけ…大4個(200g) ・ミョウガ…2本
- 鮭…2切
- 薄口しょうゆ…小さじ1
- 【A】合わせみそ・米みそ…25g
- ハチミツ・酢…各小さじ2

作り方

- 鮭はひと口大に切り、薄口しょうゆをからめる。ミョウガは縦4等分に切る。しいたけは軸を切り、食べやすい大きさに裂く。カサは半分切る。
- 耐熱容器に鮭としいたけのカサを重ねて並べる。すき間にしいたけの軸とミョウガを入れる。
- 全体に【A】の合わせみそを回しかける。予め熟したトースター、または魚焼きグリルに入れ、鮭が香ばしくなるまで10～15分焼いたら出来上がり。

ポイント

食べる直前にすりごまをかけると、より香ばしくいただけます。

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/>

ちよっと、もの知り!

「しいたけ」が身体にいい理由

低カロリーで食物繊維を豊富に含んでいることから、ダイエットの強い味方として人気のしいたけ。実は生しいたけには、糖質をエネルギーに変えるビタミンB1や、体内でカルシウムの利用率を高めてくれるビタミンDの前段階であるエルゴステロールという成分も含まれています。さらにしいたけ特有の栄養成分エリタデニンは血中のコレステロール濃度を低下させる働きがあるので、高血圧や動脈硬化の予防も期待されます。



もっと身近にアロマセラピー「スポーツ後のアロマケア」

スポーツの秋到来!スポーツ後のアフターケアは、トレーニングと同じくらい重要です。運動後に蓄積した乳酸などの疲労物質の排泄を促し、筋肉や関節にかかった負担を軽減するアロマケアを取り入れてみましょう。特別なマッサージ技術が無くても、筋肉痛や疲労を感じる部位をトリートメントしたり塗り込んだりすることで、精油成分が体内に侵入し、疲労回復を早めてくれます。抗炎症作用、鎮痛作用のある精油がお薦めです。

【お薦めの精油】

- ジュンパー ●レモングラス ●ユーカリレモン ●マージョラム
- ローズマリーカンファー ●ラベンダー ●ペパーミント

【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温め、筋肉や関節など疲労や痛みのある部分に塗布し心臓の方向へ流すようにトリートメントしましょう。関節周囲にはオイルを擦りこむようにすると効果的です。トリートメント後、気になるオイルはティッシュで軽く拭き取ってください。洗い流す必要はありません。

※3カ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。

膝関節部
膝を軽く曲げ、膝蓋骨周囲から膝の内側・外側、後側にオイルを擦りこむように。

下腿部
ふくらはぎを下から上へ流すように。アキレス腱にもオイルを擦りこむようにしましょう。

上肢
下から上へ流すように。肘関節の内側・外側にオイルを擦りこむようにしましょう。

アロマコーディネーター 資格取得講座も開講中! ◎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

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11月30日(木)

よろしい茸の産地、大阪市西成区の「街かどあぐりにしなりよろしい茸工房」へ行ってきました!

肉詰めにしたたり、天ぷらにしたたり、いろいろな食べ方でたのしめるしいたけ。産地は山間部かと思いきや、意外にも大阪市内の街なかへの訪問となりました。「街かどあぐりにしなりよろしい茸工房」は、2016年に障がい者の就労支援を行うために設立されたNPO法人です。代表の豊田みどりさんに、いろいろお話を伺いました。

よろしい茸工房のビニールハウス

よろしい茸工房の皆さん

よろしい茸工房は、大阪市内で初めてしいたけを菌床から培養し栽培。原木栽培よりも肉質が柔らかく、なめらかな舌触りが特長です。「大阪市で生産しているのだから、輸送時間が短く、痛みやすいと言われるしいたけを新鮮でフレッシュなままお届けしています」と豊田さん。ビニールハウス内でモーツァルトを聴かせたり、通常の水分子よりも粒子が細かく浸透性の高い「電子水」のみを使ったりすることで、みずみずしいしいたけが提供されています。

「今後はしいたけ栽培で培った菌床の技術を生かして、他のきのこ作りにも挑戦したいですね。しいたけ栽培を通じて、より多くの障がい者が一般企業への就労をみずすも、地域活性化の一助になればと思っています」とのこと。生のよろしい茸だけでなく、きのこのアヒージョや乾燥しいたけ、椎茸パウダーなど加工品も販売しているので、ぜひネットで検索してみてください。

●よろしい茸など大阪産(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
(月～金 9:00～18:00、土・日・祝日・年末年始を除く)
06-6210-9605

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:よろしい茸

※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11月30日(木)

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

EVENT

咲洲ブレ万博公式プログラム

「第3回サキシマmeets!音楽祭」～音楽で地域・万博を盛りあげる～

2025年に開催予定の「大阪・関西万博」。そのプレイベントとして、この秋、音楽祭が開催されます。大阪市住之江区の咲洲地区に所在する中学校や高等学校の生徒、大学の学生や社会人の方々が、吹奏楽やアンサンブル、バンドなど、様々なかたちで音楽を奏でます。皆さんのご家族やお友だち、同僚が出演しているかもしれませんね。一緒に音楽で咲洲を盛り上げていきましょう!

【出演予定】

南港北中学校、南港南中学校、水都国際中学校・高等学校、大阪金剛インターナショナル小中高等学校、相愛大学、森ノ宮医療大学、ミズノ軽音楽部、地域の音楽団体等 計12団体を予定 ※都合により出演団体が変更になる場合があります

- 開催日時:11月4日(土) 11:00~18:00(予定)
- 場所:ATCオズ棟北館海側シーサイドテラス前 野外形ステージ
- 無料 ※雨天の場合、内容が変更になる場合があります。
- 問い合わせ先:ATC広報企画室 TEL.06-6615-5230



OSAKAN SAUCE

これぞ本場!な、たこ焼ソースが誕生。

「ソースといえばイカリ」でおなじみのイカリソースより、いかにも大阪らしいソースが誕生しました。「THE大阪」シリーズのたこ焼ソースは、大阪産の本醸造醤油と北海道産真昆布、そして焼津産かつお節のだしが相まって、ほどよく甘く塩辛い、絶妙な“ええあんばい”。普通のたこ焼が、このソースをかけるだけで、だし香る本場大阪のたこ焼に大変身します。業界初、三穴キャップで生地の上へきれいに立つのも映えポイント。食欲の秋、ご家族みんなで、笑顔いっぱいなたこ焼パーティーを開催してみたいはいかがですか?

★お近くのスーパーマーケットなどでお求めください。



イカリソース株式会社

詳しくはこちらから▶



TOENAIL CARE

傷んだ足爪の時を戻して補修。

サンダルの季節はそろそろ終わりになりますが、季節を問わず足爪は常に綺麗にしておきたいですね。「ネイルセラムルーロフト用」は、爪の奥まで浸透し、傷んだ組織を集中補修するレスキュー美容液です。

「ルーロ」という言葉には、「時を戻す」という意味があります。浸透性の高い成分が足爪の奥、爪母へ直接アプローチ。爪のバリアともいえる水分保持機能に優れ、各層へ送られる水分量を健康な状態まで回復させる働きをします。抗菌・抗酸化成分も配合されているので、歪んだ爪や硬くなった爪を正常に戻すチカラがあります。爪甲剥離症の改善にもぜひお試しください。

●お問い合わせ・ご購入はこちらから
株式会社マーズデザイン
大阪市淀川区木川東3-2-22
TEL.06-6886-0668
https://www.mars-design.co.jp



話題の爪育アイテム!!
フット専用登場!!

爪割れ補修の最強アイテム!!
ネイルセラム'ルーロ

- みんな嫌いな足の爪口
- 抗老化・抗菌成分配合
- 爪甲剥離症の改善に!!

●ネイルセラム'ルーロフット用 内容量:3.5g
浸透性の高いアミノ酸が爪母に直接アプローチ!!
足用に嬉しい 抗菌・抗酸化成分を配合!!

爪の奥まで浸透し、
傷んだ組織を集中補修!!

ご購入はコチラから!!
HP: <http://www.j-gel.com/>

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

森ノ宮医療学園専門学校 柔道整復学科
小笠原 孝嗣

夏バテ対策には、まず筋力アップ!

今年の夏は本当に猛暑でした。熱中症対策で終日クーラーの効いた部屋で過ごされた方も多いと思います。ようやく暑さもひと段落といったところですが、夏の終わりから秋にかけて心配なのが夏バテです。暑さで食欲が減退していたり、動かないことで運動量が落ちていたりすると、筋肉量も落ちてしまい、夏バテになりやすくなります。今回は、軽い運動を行うことで基礎代謝を上げて夏バテを乗り越える、そんなエクササイズをご紹介します。

1 椅子に座ります



この時、両手で椅子の座面の外側を持ち、体幹を安定させます。次に膝を伸ばして踵を床につけます。背筋は真っ直ぐに!

2 膝を曲げていく



太ももを胸につけるような意識で行います。この時、体幹部は若干後ろに傾きます。

3 息を吐きながら背中を丸めていきます



徐々に太ももが胸に近づいてきます。(この動作が最大のポイントになります)
※かなり筋収縮が得られますので、慣れていると拳ったりします。背中を丸める角度は無理のない範囲で行ってください

4 スタート時まで戻していく



この時は息を吸いながら、ゆっくりと行います。

5 トレーニング中のスタート位置



【ポイント】踵は床につけず浮かしたままで!



踵をつけてしまうと筋の収縮が抜けてしまい効果が落ちてしまいます。

★なかなか10回は難しいと思います。まずは正しく1回しっかりと行い、少しずつ回数を増やしていきましょう。

ここに効く/ このツボ

森ノ宮医療学園専門学校
鍼灸学科 浅井 武仁

夏の肌ダメージへのセルフケア

今年も早いもので9月になりました。皆さんはこの夏をどのように過ごされましたか。海や山に行ったり、家でゆっくりしたりと、一人ひとり違う夏を過ごされたかと思います。実はちょうど今、この夏に受けたダメージが肌に来るタイミングです。外では紫外線、家ではクーラーによる刺激など、肌を受けたダメージをそのままにしておくと、シミやたるみ、ニキビ、乾燥などの原因になります。マスクを外す機会が増えてきた今だからこそ、いい肌の状態にするためにセルフケアをしてみませんか?

そこで今回は、夏の肌ダメージに効くツボをご紹介します。今回のツボはすべて顔にあります。風呂上がりのスキンケアやメイクの前などに一緒にツボも刺激して綺麗な肌を維持していきましょう。

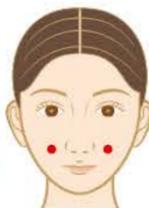
【太陽】

目尻と眉尻を結ぶ線の中央から指一本分後ろに取ります。目の周りの血流を促進することにより、眼精疲労の改善や目の下のクマに効果があるといわれています。



【巨膠】

鼻の穴の入り口の高さの水平線と、瞳孔(目の中心)からまっすぐ下におろした線が交差する点に取ります。頬の周りの血流を促進することにより、くすみが消えて肌の色がフツーン上がる効果が期待できます。



【承漿】

下くちびるの中心の下に取ります。顔全体の血流を促進することにより、シミ、たるみ、乾燥、そして肌荒れに効果的といわれています。



★いずれのツボも、10秒程度、イタ気持ちいいくらいの強さで押しみましょう。