

ここから PLUS から

vol. **45**
2025

『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。

シリーズ「ひとあるき、まちさんぽ」第45回
JR神戸線・宝塚線・東西線

尼崎駅編



大阪産(もん)を使ったヘルシーレシピ
「泉州みつばと豚肉のレモン鍋」

こころ&からだに読むサプリ5

「知ってビックリ!

鼻呼吸で若々しく健康に

～あなたの呼吸チェックしてみませんか?～」

セラピストじゅずつなぎ④

「自宅で続けるデイリーセルフケア」

いいこと・いいもの・インフォメーション



ここから

Vol.45

2025年3月1日発行(年3回発行) 企画・発行/学校法人 森ノ宮医療学園 ここから編集委員会
(〒537-0022 大阪市東成区中本4-1-8 TEL.06-6976-6889)

0円

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/5大学連携プロジェクト

■「5大学連携プロジェクト」とは

健康やウェルビーイングに関わる学部学科を持つ5大学(関西大学・京都光華女子大学・甲南女子大学・武庫川女子大学・森ノ宮医療大学)が連携して進めているプロジェクトです。
本プロジェクトは、大阪・関西万博のテーマ「いのち輝く未来社会のデザイン」を実現し、SDGsの達成に貢献するために、多様な参加者が主体となり、理想としたい未来社会を共に創り上げていくことをめざす取組みである「TEAM EXPO 2025」プログラムに参画しています。

「いのち輝く未来社会をつくるには何が必要なのか?」というテーマに基づき「健康・ウェルビーイング」領域の観点から具体的な「課題」を出し合い、5つのチームに分かれて活動しています。

現在、5大学全体で約60名が参加しており、大学の垣根を越えて、グループワークや企業・一般の方も交えたテーマセッションなど、様々な取組みを展開しています。



異なる学科に所属する他大学の学生と意見交換をすることで、新たな発見や学びに繋がります。

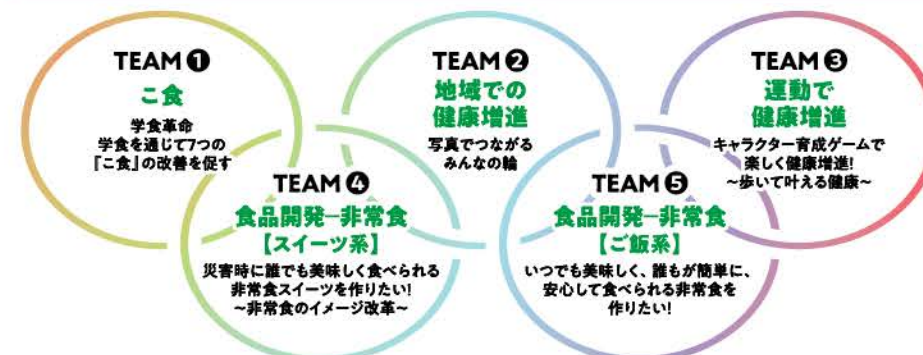


企業や一般の方々の前で発表を行い、今後の活動を進めるうえで、貴重なアドバイスを頂きました。



いよいよ迫ってきた大阪・関西万博に向けて、5大学の学生及び教職員が一丸となり、5大学ならではの想いや考え、それをカタチにした取組みを発信してまいります。

■5大学連携プロジェクトにおける共創チャレンジの取組み



5大学連携プロジェクト/参加大学一覧

関西大学
KANSAI UNIVERSITY

京都光華女子大学
京都光華女子大学

甲南女子大学
KONAN WOMEN'S UNIVERSITY

武庫川女子大学
MUKOGAWA WOMEN'S UNIVERSITY

森ノ宮医療大学
想いのすべてを、医療の力に。

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ペア2組(計4名)さまに「さんふらわあ乗船券」をプレゼントします。(提供:商船三井さんふらわあ)

●適用:2025年7月1日~12月末日(ただし、お盆や年末年始などのC-D期間、昼便等特別運航便除く)
●適用航路:商船三井さんふらわあ運航の関西~九州3航路
●等級:プライベートベッド ●人数:ペア2組(計4名) ●車両:乗船可

キーワード:さんふらわあ

締切:2025年6月30日(月)

※当選の発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。

★プレゼントの応募は、こちらから。

編集後記
毎日の通勤でお世話になっていて、JRの主要3路線が交差するターミナルJR尼崎駅は、近畿圏内どこに行くにもとても便利。新しくご紹介する路線は、東西線經由学研都市線となりました。今号から3年かけてご紹介いたします。私事ですが、先日、大分県別府に行きました。フェリーさんふらわあの乗り場(別府港と大分港)にも、「ここから(PLUS)」を配架して下さっていて、観光の合間に別府のフェリーターミナルにも足を運びました。大分県の読者の方から、お手紙をいただくこともあるので感慨深かったです。「縁が繋がり、育まれて、さらにまた繋がっていく。」人のご縁に感謝を感じる旅でした。(理)

※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。

ここから

新しく生まれ変わった街には、チャレンジ精神があふれていました。

JR神戸線、宝塚線、そして東西線が乗り入れている尼崎駅周辺は、ここ数十年で大きな変貌を遂げ、全く新しい街へと生まれ変わりました。そんな街で、新たなことに挑戦しようという心意気に満ちた方々に出会いました。

※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。

尼崎

あまがさき

▼尼崎駅周辺



JR東西線 駅長こぼれ話①

とっても住みよい、暮らしやすい街、尼崎。

皆さんは、「尼崎」と聞くと、どのようなイメージを持っていますか？実は尼崎市は、現在「子育てのまち」としても力を入れていて、「働く」も「子育て」も応援しています。駅周辺にはマンションが立ち並び、他都市からファミリーで移住される方も増えています。2018年度には、JR尼崎駅周辺が「本当に住みやすい街大賞2018in関西」の第1位に選ばれました。ショッピングセンターや公共施設が充実しており、交通利便性が評価され、多くの人の住みたい街となりました。JR尼崎駅はJR神戸線、JR宝塚線、JR東西線の3線が乗り入れており、大阪や京都、京橋、神戸へも電車1本で行ける大変便利な駅です。尼崎駅のカラフルなラインカラーの駅名標が一列に並ぶ姿も、ぜひ見に来てください！



◎画像・情報提供：JR西日本

1 「みんなが気軽に、気安く過ごせるお店」がコンセプト。

①JR尼崎駅を南側に降りて線路沿いに西へ進むと見えてくる賑やかな垂れ幕。すし雅の大将、村上幹雄さんに話を伺いました。村上さんは愛媛県出身、大阪市内の寿司屋で修業をした後、2017年に妻のまり子さんと独立しました。「オープン当初はピラ配りなどして徐々にご来店いただき、やがて周辺企業の方々にもご利用していただけるようになりました」とのこと。ネタは村上さん自身が近くの市場で目利きして仕入れていきます。ランチタイムでも注文が入ってから握るの、いつでも握りたてをいただくことができます。「堅苦しくない明るいお店を目指しているの、どなたでもワイワイと楽しい時間を過ごしていただけたら」と村上さん。家族連れでも安心できるアットホームな雰囲気、また最近では近隣マンションの子ども会を対象に寿司のワークショップを行うなど地域貢献も考えているので、これからたくさんの人が集まる店になりそうです。



ランチCセット(ちらし寿司+小鉢+そうめん) 990円

②すし雅

兵庫県尼崎市
長洲西通1-1-17
TEL.06-6482-0126
昼/11:00~14:00 (L.O.13:30)
夜/17:30~22:30 (L.O.21:30) 日休



4 人と人が通い合い、楽しんで帰っていただけるように。

④ビール工場跡地の再開発で開けたJR尼崎駅北側、アミューズ川江プラストの前の歩いていると、ガーリックの香りに誘われました。al Ponte(アル ポンテ)はピッツァやパスタをはじめとした絶品イタリアンが堪能できる店です。店内の壁面には画家の方が描いたという大きな橋の絵が目を引きます。オーナー夫妻によると、店名は「橋」を意味するイタリア語で、この店が人と人との架け橋になるようにとの思いで名付けました。「2018年2月のオープン時は飲食プロデュースをする方の力を借りていました。でも8年間日々勉強を重ねて、前菜やメイン料理なども増えていき、今では8割ほどがオリジナルメニューになっています」とのこと。「夜にはこだわりのワインやウイスキーも揃えています。手頃な価格でいいものを飲んで、お酒に合う料理を楽しんでいただける店を目指しています」とのこと。次回はぜひディナータイムに訪問しようと思います。



al Ponte(アル ポンテ)

兵庫県尼崎市
アミューズ川江プラスト101
TEL.06-6495-1141
平日昼/11:30~14:30 (L.O.14:00)
夜/17:00~22:00 (L.O.21:00)
土日祝昼/11:30~15:00 (L.O.14:30)
夜/16:30~22:00 (L.O.21:00)
不定休



メインプレートランチ(メイン料理・惣菜3種・サラダ・デザート) 1,980円



ピッツァランチ(マルゲリータ・バター・ポロ・マイのいずれか1種、ミニサラダ付き) 1,045円 (+440円でミニサラダをミニ前菜盛りに変更可) ※写真はマルゲリータ・ミニ前菜盛り

2 偶然オープンした尼崎の街、でもいまは大好きな街です。

②JR尼崎駅から大物線南へ行き波洲通りを少し東へ。閑静な住宅街の中にあるセンスのいい外観の店に惹かれました。Early bird(アーリーバード)のオーナーシェフ、小島拓也さんは京都出身。神戸のイタリアンを経て、「一人でも切り盛りできるサイズのお店を」という思いで2021年8月にオープンしました。「当初はコロナ禍でお弁当などテイクアウトが中心でした。2024年に淡路牛の生産者さんと繋がりできたので、今は肉料理をメインに扱っています」とのこと、ディナータイムにはステーキなどが堪能できます。ランチでもワンプレートランチや鉄板料理の定食、パスタなど多彩に揃っているの、幅広い層のお客さんが足を運んでいます。「最近SNSを頑張っているの、わざわざ他府県からご来店される方ももらいますよ」とのこと、ぜひ次回はブランド牛をいただきに訪れたいと思いました。



本日の日替わり定食(サラダ・スープ付き) 800円



肉料理のお弁当も人気です！

Early bird(アーリーバード)

兵庫県尼崎市長洲本通2-2-1
ながさきビル107
TEL.06-7891-0372 月水木金土/11:00~14:30 (L.O.13:30)
夜/17:00~22:00 (最終入店)
火休・ランチ土日休



選べるメインの10品目ワンプレートランチ1,000円 メイン2種盛り1,500円 ※メインはハラミ焼・ローストビーフ・ハンバーグ(今後変更になる予定あり)



ぎゅうたんとうろら麺(醤油・塩・赤味噌・合わせ味噌) 980円
きざみ牛たんトッピング 200円

山芋拉麺yam

兵庫県尼崎市
長洲西通1-22-1 アミューズ川江プラスト105
TEL.080-4978-9342
昼/12:00~14:15 (L.O.) 夜/18:00~21:45 (L.O.) 月休

5 インパクトのある見た目、でも罪悪感なく味わえるラーメン。

⑤JR尼崎駅北側を東へ。マンションと店舗の複合施設の一角に、気になる店を見つけました。山芋拉麺yamでは、すりおろした山芋をたっぷり乗せた、関西でも珍しいラーメンがいただけます。オープンしたのは2022年4月。オーナーの河合洋一さんは、元々焼肉屋を営んでいましたが、コロナ禍で業態変更を決断。普通じゃないラーメンをとの思いから、まず山芋を考え、仙台の牛タンをヒントに低温調理で柔らかく仕上げた仔牛の牛タンのチャーシューに目をつけました。「スープは自家製鶏ガラと長崎産のいりこベース。麺は山芋を練り込んだ全粒粉の特注の中太麺を使用。そこに牛タンと国産山芋をたっぷり乗せ、キュアオリブオイルで溶いた竹炭でアクセントを付けています」という見た目は、他所ではなかなか見たことのないビジュアル。ふわふわの山芋、しっとりした牛タン、もちもちとした麺は、バランスも良く、まさに初めての食感でした。



まぜそば(醤油・塩・赤味噌) 1,200円



米粉シフォンプレート 750円(ハーフサイズ500円)
シフォンケーキに合わせてブレンドしたホットコーヒー
HOT:500円 ICE:550円
※セットはドリンク価格より100円OFF



3 お客さまの要望から生まれた、まったりゆったり過ごせるカフェ。

③JR尼崎駅の南側、小田中学校の向かいで可愛い店が目についたので入ってみました。Chiffon Cafeふわわの店主・村上まり子さんは、なんと先ほどお邪魔した「すし雅」の女将さんでもあるとのこと、びっくり！詳しく話を聞きました。すし雅のお客さまから、JR尼崎駅南側には喫茶店が少ないとの声をいただき、やるなら他所と差別化したカフェをと思い、米粉を使ったシフォンケーキに着目。試行錯誤したり、先輩カフェにアドバイスをいただいたりした後、すし雅で先行販売し、2024年6月にオープンしました。「季節によって水分量や温度管理が難しく、最初はとても苦労しました。現在は20~25種類のフレーバーがあり、季節に応じて7~8種類提供しています」とのこと。しっとり、もちもちした食感フルーツやクリームと好相性ですが、今後はパンの代わりになる、おかず系のもも増やしていきたいそうで、そちらも楽しみです。



シフォンサンデー 450円

Chiffon Cafeふわわ

兵庫県尼崎市長洲本通1-7-7
11:00~18:00 (L.O.17:30)
月・イベント出店時休

※シフォンケーキは店内のものから選べます。

6 お客さんが来てよかった、スタッフが働いてよかったと思う店に。

⑥JR尼崎駅南西の飲食店が集まった一角に、とても元気な看板を見つけた。JR尼崎 餃子酒場満太は、その名の通り手作り餃子をメインに、豊富なメニューが揃った居酒屋です。店長の秋月大幸さんによると大阪の十三店が1号店で、現在は5店舗と持ち帰り専門店の合計6店舗で展開しているそうです。「うちの餃子にはニンニクは使用していません！あんまりにしっかり味をつけているのでパンチがあり、タレをつけなくてもおいしく食べられます。また他所にはない極薄皮なので注文を受けてから手包みしています。蒸し・焼き・揚げと3種の調理法がありますが、おすすめは蒸しです！」とのこと。ただいてみると、A4和牛肉と厳選豚肉を使用した肉餃子はスパイシーさが、国産キャベツをふんだんに使った野菜餃子はやさしい甘さが際立ちます。料理の味だけでなく、笑顔あふれる接客も見事で、何度もリピートしたくなる店でした。

JR尼崎 餃子酒場満太

兵庫県尼崎市長洲西通1-1-6 TEL.06-6423-7552
17:00~24:00 (L.O.23:00) 不定休



蒸し餃子盛り合わせ(肉餃子・野菜餃子各4個) 768円

ここ2から

ここ3から

～堀 竜次が贈る～

こころ♥&からだYに 読むサプリ Part 5

皆さん、こんにちは!今日は美容と健康に効果絶大な「鼻呼吸」についてお話ししたいと思います。「え?呼吸ってbeautyにも関係あるの?」そう思われた方、実は呼吸の仕方、お肌の調子や健康状態がグッと変わってくるんです。

まずは、ちょっと実験してみましょう。今のあなたは、鼻で息をしていますか?それとも口で息をしていますか?唇を軽く閉じた状態で30秒も経たない間に息苦しさを感じた方、あなたは口で息をしています。普段何気なくしている呼吸ですが、実は鼻と口では大きな違いがあるんです。鼻呼吸のすごい効果、ご存知でしょうか?

- お肌にうれしい血行促進効果
- 空気の浄化作用で風邪予防
- 免疫力アップ

特に注目なのが、1994年に発見された「一酸化窒素」という物質。難しい名前ですが、鼻呼吸をするとこれが鼻の中で作られて、まるで身体の中で魔法のようにいろいろな良い効果をもたらしてくれるんです!しかし最近、スマホの見すぎや花粉症で「つい口で呼吸してしまう…」という方が増えています。口呼吸だと、のどが乾燥して風邪も引きやすくなってしまいます。

知ってビックリ! 鼻呼吸で若々しく健康に

～あなたの呼吸チェックしてみませんか?～

では、どうすれば鼻呼吸を習慣づけられるのでしょうか?

- 長時間スマホを見るのは避けましょう
- 姿勢が丸くならないようにゆっくりと鼻から大きく息を吸いましょう
- アレルギー性鼻炎でお悩みの方は、早めに耳鼻科で相談を

今日からさっそく意識してみませんか?たった一つの習慣を変えるだけで、もっと健康で若々しい毎日が待っているかもしれません!「今の呼吸、チェックしてみよう!」そんな気持ちになっていただけたら嬉しいです。今日から実践できる、とっても簡単な健康法、ぜひ試してみてくださいね。

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
大学院/保健医療学研究科 教授・学科長
呼吸専門理学療法士

堀 竜次



もっと身近に アロマセラピー

ベルガモット精油 ～心の調整精油

環境の変化や新たな仕事、人間関係などストレスを感じやすいこの季節。「天然の抗うつ剤」とも称されるベルガモット精油は、いかがでしょうか?心を前向きに高揚させるモノテルペン炭化水素類のリモネンと、緊張や不安を軽減し心を鎮静させるモノテルペンアルコール類のリナロール、エステル類の酢酸リナリルなどの成分が同程度の割合で含まれています。個々の心の状態に合わせて、少し引き上げてくれるし、落ち着かせてくれる心の調整精油です。アロマバスや芳香浴としてお試しください。

【使用方法】
◆アロマバス◆
天然塩(大さじ2杯)に精油5滴を混ぜ、お風呂に入れます。
◆芳香浴◆
アロマディフューザーで精油を拡散させ、芳香浴をしましょう。

※アロマディフューザーが無い場合、マグカップや洗面器にお湯を入れ精油を落とすとして蒸気吸入するか、またはティッシュペーパーに精油を落とし香り吸入しましょう。
※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。
※病氣治療中の方や妊娠中の方は医師や専門家に相談のうえ使用してください。



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 【2025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】2025年4月19日(土)～6月14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)(5/3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】2025年3月23日(日)
【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 aroma@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 薬道整復学科 教員
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:2025年6月30日(月)



爽やかな香りと
歯ごたえが、
春を感じさせて
くれます。

泉州みつばと豚肉のレモン鍋

みつばの香りと豚肉の旨味が絶妙に絡み合い、レモンの酸味が後味をさっぱり引き締めます。たっぷりのみつばで春を感じ、疲れた日にもおすすめの鍋料理です。

材料(2人分)

- ・豚薄切り肉(しゃぶしゃぶ用)…150g
- ・みつば…2袋
- ・レモンスライス…4枚

【合わせ調味料A】

- ・薄口しょうゆ・みりん…各大さじ1.5
- ・昆布…2g

作り方

- 鍋に水250mlを沸かし、Aを入れてフタをして火を消し、10分置く。
- みつばは根を切り落とし、長さ5cmに切る。
- ①の鍋を再び火にかけ、軽く沸いたら豚肉を入れる。豚肉同士がくっつかないように菜箸で混ぜながら、30秒ゆでる。
- 豚肉を端に寄せ、みつばとレモンを入れ、30秒ゆでたら、フタをして火を消す。
- 鍋ごと食卓に提供したらできあがり。食べる直前にフタをあけて、皿によそってください。

ポイント

豚肉は大きく沸騰している熱湯でゆでると硬くなります。フツフツと軽く煮立っている熱湯でゆでてください。

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

「みつば」が 身体にいい理由

香りや食感で料理を引き立てるみつばには、β-カロテンやカリウム、鉄分などが豊富に含まれています。β-カロテンは活性酸素による細胞の酸化を防ぎ、夜間視力や皮膚、粘膜の維持を助けてくれると言われています。またカリウムは体内の水分バランスを調整することでむくみ予防が期待され、鉄分は貧血予防に効果的だとされています。



今回の素材を
ご提供いただいた

泉州みつばの産地、大阪府貝塚市へ行ってきました!

みつばはセリ科ミツバ属の多年草で、数少ない日本原産の香味野菜です。料理の脇役として使われることが多いのですが、緑色の鮮やかさ、清々しい香り、そしてシャキシャキとした食感の良さは、日本料理のアクセントとして欠かせない存在です。古くから日本各地に自生していましたが、江戸時代元禄年間より栽培が始まり、享保年間には葉茎を柔らかく育てる軟化栽培が始まったと言われています。そんなみつばの産地、大阪府貝塚市へ出かけました。



ビニールハウスで栽培



水耕養液栽培の様子

大阪府ではみつば栽培の歴史は長く、100年以上の歴史があります。昭和40年代に貝塚市の農家が当時では珍しい養液栽培にいち早く取り組み、システムを確立しました。その後、泉州の各地でビニールハウスによる養液栽培が広まって、現在に至ります。泉州みつばは、化学肥料と化学農薬の使用を通常の半分以下で栽培されていて、安心安全の面でも高い評価を得ています。

「水耕養液栽培された泉州みつばは臭みやクセが少なく、お子さまでも食べやすい味わいです。料理の添え物やトッピングとしてはもちろんですが、サラダやおひたし、ナムルなどに調理してもおいしくいただけますよ」と職員の方。新鮮なみつばを見分けるコツは、香りが強く、みずみずしくて色鮮やか、根本から葉先までハリがあるものを選ぶことだそうです。ビタミンやミネラルなど栄養価も豊富な緑黄色野菜ですので、ぜひいろいろな食べ方で召し上がってください。



こうやって収穫しています

【協賛】JA大阪泉州/JA全農大阪/一般社団法人大阪府野菜生産出荷安定資金協会

●泉州みつばなど大阪産(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:みつば

※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:2025年6月30日(月)

愛され続けるもん「名品」



※商品パッケージは変更されることがあります。

大阪産(もん)名品図鑑① みろく饅頭 月化粧 (株式会社青木松風庵)

「天下の台所・大阪」で長く愛され続けている、お土産や贈り物にもおすすめの加工食品「大阪産(もん)名品」。今回は2秒に1個売れている「みろく饅頭月化粧」をご紹介します。北海道産いんげん豆をブレンドした白餡の中にミルクの風味豊かな練乳とバターをたっぷり入れて炊き上げた自家製餡を包み、しっとり焼き上げています。和と洋が見事に調和したなめらかな優しい味わいをぜひご賞味ください。

●お問合せ先 株式会社青木松風庵 大阪府泉南郡岬町深日1542-2
TEL.072-492-2525 (9:00～17:00/土日祝・年末年始除く)

いいこと！いいもの！ インフォメーション

SPECIAL EXPRESS

25年春、特急「まほろば」の定期運行化と、 リニューアルデビューが決定！

古事記で「国のまほろば(素晴らしいところ)」と謳われ、古くから大陸の異文化を取り入れながら多様性を受容してきた奈良。現在では多くの外国人観光客も訪れる奈良と大阪・新大阪間を土休日に臨時列車として運行している特急「まほろば」が2025年3月15日(土)から定期運行を開始します。また、4月5日(土)にはリニューアル車両の第1編成として「安寧」がデビューし、さらに秋頃には第2編成の「悠久」が投入されます。両編成のネーミングには、この世が安寧の楽園になることへの願いと、その文化を万世(万葉)へと守り続けてきた悠久の時間への想いが込められています。奈良の多層的な魅力を乗せて走る新生「まほろば」をぜひ体感してみたいと思います。

●運転エリアや車両デザインなど詳しくは専用ホームページにてご確認ください。



画像・情報提供:JR西日本 ※画像はイメージです。
※運用上の都合で、やむを得ずリニューアルしていない車両で運行する場合があります。

MOVIE

吹雪吹き荒れる山岳で、 白き闇の因縁の幕が切って落とされる…。

毎作公開される前から話題沸騰となる劇場版「名探偵コナン」シリーズ。編集部も毎作楽しみにしていますが、その第28弾となる作品が今春公開されます。今回の舞台は長野県の雪山。そしてキーパーソンは「眠れる迷探偵」毛利小五郎と、「隻眼の刑事」大和敢助。過去に起きた事件と現在の事件が複雑に絡み合い、東京と長野の警察組織を取り巻く大きな事件へと広がっていきます。ビジュアルの「DETECT」の文字に撃ち抜かれたような銃弾の跡。果たしてそれは何を意味するのか…？ぜひ劇場でご覧ください。

劇場版『名探偵コナン 隻眼の残像(フラッシュバック)』

- 原作:青山剛昌「名探偵コナン」(小学館「週刊少年サンデー」連載中)
- 監督:重原克也 ●脚本:櫻井武晴 ●音楽:菅野祐悟
- アニメーション制作:トムス・エンタテインメント
- 2025年4月18日(金)よりTOHOシネマズ梅田ほか全国東宝系劇場にて公開



©2025 青山剛昌/名探偵コナン製作委員会

CASUAL CRUISE

瀬戸内の多島美と三大架橋を洋上から 眺める、非日常体験はいかが。

毎年、全国の多くの方から好評を得ている商船三井さんふらわあの「昼の瀬戸内海カジュアルクルーズ」の開催が今年も決定しました。昨年同様、大阪別府航路を「さんふらわあ くれなゐ」と「さんふらわあ むらさき」で運航。「東洋のエーゲ海」と呼ばれる瀬戸内の多島美を昼間の明るい陽光の下で楽しむ贅沢なクルーズです。また船内ではさまざまなイベントが開催され、さらに昼食には質にこだわり厳選したお弁当が提供され、夕食・朝食には瀬戸内航路にちなんだ食材や郷土料理がビュッフェ形式で楽しめます(夕・朝食は別料金)。刻一刻と変わる美しい瀬戸内の絶景が楽しめる、非日常的な体験。一度乗船してみたいと思います。

※翌朝8時まで船内に滞在可能です。

●開催日程や料金など詳しくはこちらから▶



セラピスト じゅずつなぎ ④

DAILY
SELF
CARE

自宅で続ける

デイリーセルフケア

春に起こりやすい自律神経の乱れ

春は、気温や気圧の変化が大きくなる季節です。この急激な環境変化により、自律神経に大きな負担がかかり、不調を訴える人が増えます。また、新年度や新生活が始まることに伴うストレスも心身に影響を及ぼします。主な症状としては、疲れやすさ、めまい、胃腸の不調、肩こり、首の痛み、不眠などが挙げられます。これらの症状は、一見すると関係がないように見えますが、多くの場合、自律神経の乱れが原因となっています。その症状は多岐にわたり、不定愁訴と呼ばれる漠然とした身体の不調が特徴です。胃腸科、脳外科、心療内科、耳鼻科といったさまざまな診療科にまたがる症状が出現することもあります。このため、特定の病気として診断されにくいケースが多いのが現状です。

自律神経と不調の関係

自律神経は、交感神経と副交感神経の2つで構成されており、身体のバランスを保つ役割を担っています。この2つがスムーズに切り替わることで健康が維持されます。しかし、環境や生活の変化が大きい春では、この切り替えがうまくいかず、自律神経が乱れやすくなります。これが結果として、多様な不調を引き起こす要因となるのです。

自律神経性新型うつとの関連

近年、自律神経の乱れが原因とされる「自律神経性新型うつ」が注目されています。このタイプのうつは、いわゆる「真性のうつ病」とは異なり、ストレスや環境変化による自律神経の不調が主な原因とされています。特徴的な症状として、気分の落ち込みや不安感に加え、身体の不調(めまい、胃腸の不快感、首の痛みなど)が表れます。これらの症状は、単なる「心の問題」ではなく、「身体と心の相互作用」が大きく関与しているため、包括的なアプローチが必要です。

首コリと血流の関係

自律神経の不調は、首のコリと密接に関連しています。首には血管や神経が集中しているため、首周りの筋肉が緊張すると血流が滞りやすくなり、自律神経のバランスがさらに乱れる悪循環が生じます。また、春は寒暖差が大きく、姿勢が崩れやすいことから、首や肩のコリが悪化しやすい季節でもあります。首の緊張をほぐすことは、血流を促進し、自律神経を整えるために効果的です。

今回紹介していただく鍼灸院は

宇都宮鍼灸院 宇都宮 泰子先生

大阪府大阪市都島区都島本通2-14-9
ファブールマルオカ2F
TEL.06-6978-4917

診療時間

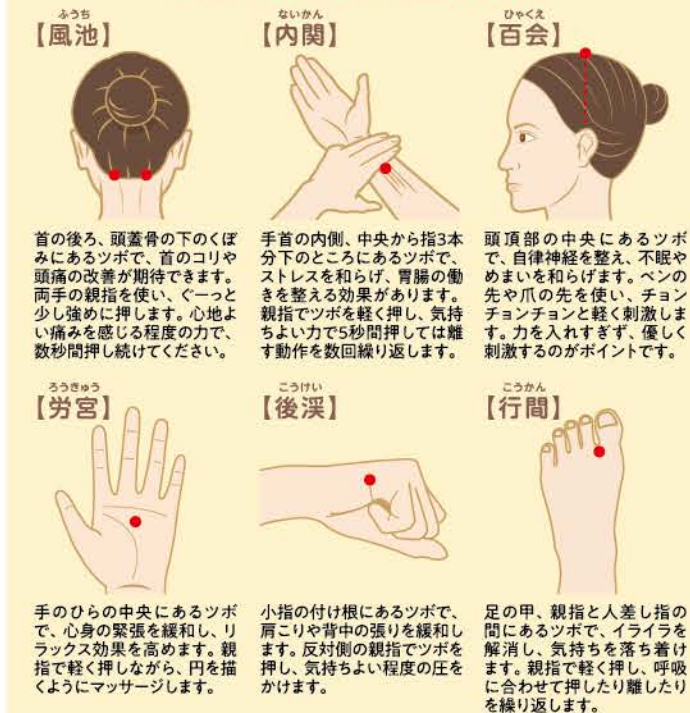
- 月・火 10:30~13:30/15:30~20:30
- 水・金 10:30~13:30(最終受付12:30)/
16:00~21:00(最終受付20:00)
- 土・日・祝 10:30~18:00(最終受付17:00)
- 休診日…木曜日



〈自律神経の乱れをチェックしてみましょう〉

- | | |
|--|--|
| ☐ 頭痛が頻繁におこる | ☐ 胸の圧迫感や動悸などがしばしば起こる |
| ☐ 首や肩、腰が痛くなりやすい | ☐ 胃の調子が悪い、胃もたれなどによる食欲不振 |
| ☐ 疲れやすい | ☐ 緊張しやすい、リラックスできない |
| ☐ 眠りが浅い、寝つきが悪い | ☐ 不安感がある、心配性である |
| ☐ 不眠に悩まされている | ☐ 耳鳴りがする |
| ☐ 冬でも大量の汗をかく | ☐ アレルギー体質である |
| ☐ 便秘・下痢や腹痛がよくおこる | |
| ☐ めまい、立ちくらみがよく起きる | |

チェックがある方は自律神経の健康を保つために、 ツボ押しで自律神経を整えましょう



春は自律神経が乱れやすい季節ですが、日々のセルフケアを取り入れることで、不調を軽減することができます。
気になるツボを刺激して、元気に過ごしましょう！



宇都宮鍼灸院 代表
宇都宮 泰子先生

FEMICA認定妊活指導士、日本不妊カウンセリング学会認定・不妊カウンセラーなど資格多数
日本鍼灸師会会員、全日本鍼灸学会会員、
日本生殖医学会会員、日本不妊カウンセリング学会会員、
女性の健康とメノポーズ協会会員