

ココロ^{PLUS}から

vol.41
SPRING
2024

「ココロから(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41回

JR阪和線

鳳・三国ヶ丘駅編



大阪産(もん)を使ったヘルシーレシピ
「紅ほっぺの大阪いちごゼリー」

ココロ&からだに読むサプリ5
「からだにPLUSになる運動とは？」

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



ココロ^{PLUS}から
Vol.41

2024年3月1日発行(季刊) 企画・発行/学校法人 森ノ宮医療学園 こころから編集委員会
(〒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

2024年4月 総合リハビリテーション学部に言語聴覚学科誕生!

森ノ宮医療大学は3学部8学科を有する医療系総合大学へと進化し、深化します。

「話す・聴く・食べる」をサポートする言語聴覚士。摂食・嚥下チームなどの一員として、医師や看護師などの多職種と関わるほか、理学療法士・作業療法士とは同じリハビリテーション職として協働しながらリハビリに取り組みます。言語聴覚学科の設置によって、総合リハビリテーション学部には、理学療法学科、作業療法学科と合わせて3分野が揃うことになり、この3学科が連携することで、リハビリテーション分野における本学の学びの領域は大きな広がりを見せます。

また、大学全体としても新たな職種・領域が加わることで、本学の教育の特徴である「チーム医療教育」も、より充実したものへと進化します。



2024年春に完成 新校舎「Aoi Port (葵棟)」

一般の方もご利用いただける
開放感あふれるフードエリアも誕生!

全学科の学生が有意義に使える新たな校舎として、ベイエリアのインテリジェント・キャンパスが完成します。1階には開放感あふれる新しいフードエリアが誕生。定食や麺メニューを中心に、バラエティに富んだ食事を提供します。オープンテラス席もあるので、開放的な空間で食事やおしゃべりを楽しむことができます。一般の方もご利用いただけますので、お近くへお越しの際は、ぜひお立ち寄りください!



PRESENT

ココロとカラダに元気をプラスする「ココロから(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10組20名様に、「木下大サーカス後期ご招待券」をプレゼントします。(提供:木下大サーカス)
●ご招待券有効期限:2024年4月7日(日)~5月27日(月)

キーワード:木下大サーカス

★プレゼントの応募は、こちらから。 →

締切:2024年3月28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

編集後記 世界遺産にも指定された、仁徳天皇陵を含む百舌鳥古墳群。もちろん存在は知りつつも、これまで機会もなく、今回のロケハンで初めて訪れた。仁徳天皇陵はもとより、こんもりとした小さな森も全てが古墳。その時代、どうやって造られたのか、そして、それがどのように護られてきたのか、と感心、感嘆のロケハンだった。鳳も三国ヶ丘も、どのお店にもとても活気があって、昼と夜の趣が全く違った。それぞれ素晴らしい思い出を込めたお料理やお菓子。五感で堪能した、撮影ロケハンの旅だった。(理)

※アンケートは、今後「ココロから(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。

悠久の歴史を伝えている街には、強い意思を持っている人が多くいました。

大鳥大社の最寄り駅として多くの参拝客が利用する鳳。仁徳天皇陵をはじめ、大小様々な古墳が隣接する三国ヶ丘。長い歴史を誇る街には、いろいろな思いが詰まっています。



JR鳳駅が管轄している阪和線の各駅には、社員がデザインしたマスコットキャラクターが存在しています。絵の得意な社員がデザインと作画を担当、春夏秋冬、駅構内の装飾などに使用されています。現在は鳳駅を含めた4駅で4種類のキャラクターが活躍中!皆さまも各駅にお越しの際は、ぜひ探してみてください。運良く見つけられると、なにか良いことが待っているかも?!



- ①うえのしばげん(上野芝駅)
- ②えきちよう(鳳駅)
- ③はごろもん(羽衣駅)
- ④つくもんきー(津久野駅)

1 夫婦二人三脚で、地元・島原の味を伝えたい。

① JR鳳駅から路地を歩いて東へ、本通商店街の中ほどにある長崎・島原の味 DININGおくのは、長崎県島原市に縁のある、奥野優さん・浩美さんが営む店です。オープンは2013年、当初は通常のランチ営業でしたが、2023年の秋より「ぜひ本場の味を堺の方々にも食べていただきたい」とのことで、長崎ちゃんぽんと血うどんの名物料理2品に限定して再スタートしました。「麺や魚介類、かまぼこなど、可能な限り現地のものを使っています」とのことで、風味やコク、味わいなどを地元のそのものの味。味変に、と勧められた手造りの柚子胡椒や長崎産ウスターソースで、味がピリリと引き締まります。「おかげさまで最近では夜のお客さまも増えてきました。新鮮な長崎の魚介類と香ばしい焼酎は相性抜群なので、そちらも味わってみてください」とのことで、ぜひ夜にも訪問してみたくまりました。



長崎ちゃんぽん800円
(ライス付き900円)



①長崎・島原の味 DININGおくの
大阪府堺市西区鳳東町1-49
TEL.072-294-6030
星/11:30~13:30(月・祝除く)
夜/17:30~22:00(L.O.21:30) 日休



長崎血うどん800円
(ライス付き900円)

血うどんには
金耀ソースで
コク増し!

2 食と農業とおやつ、正しいことを伝えたくて。

② 本通商店街からさらに東へ。府道30号線の少し手間で、キュートなワンちゃんの暖簾を見つけました。焼き芋とお芋パフェ Aulait(オレ)のオーナー・田中乙輔さんに、食や農業やおやつに対する熱い思いを話して頂きました。元々イタリアンのお店で働いていた田中さん。ご両親が無農薬で農業をされていたので、イタリアンでも無農薬野菜を使いたかったのですが、自分以外のスタッフではその思いはきちんと伝えられないと思い、2021年4月にカフェで独立しました。「砂糖はグラニュー糖を使わず、国産のきび砂糖だけを使用、無添加で作っています。いちごやいちじくも無農薬のものを使い、子どもたちに安心・安全なおやつを届けると同時に、無農薬農家の方々も助けていきたいですね」と使命感にあふれていました。2023年11月には、すぐ近くに無添加のドーナツ屋さんオープン。ますます思いは広がっていきそうです。



茶葉も
無農薬です!
↑ほうじ茶オレ(アイス)
550円
↓焼き芋フィンシェ
(1個)170円

②焼き芋とお芋パフェ
Aulait(オレ)
大阪府堺市西区鳳東町3-284-1
TEL.072-288-4774
13:00~22:30 不定休



→焼き芋(冷・温)1グラム×2円
↓お芋パフェ800円

「morning good donut」は
水・金・日曜日の13時から営業。
売り切れ必至なのでお早め!

暖簾のフルーツが
季節によって変わります

3 かつろぎの店内で、ジューシーなハンバーガーやパニーニを。

③ JR鳳駅から北東方面へ進むと、おしゃれな店舗が。American Diner LAIDBACK by BURGERLION(アメリカンダイナーレイドバックバイバーリオン)は、アメリカンレトロをコンセプトにしたバーガーショップ。大阪市内にある「BURGERLION」の系列店で、2021年にオープンしました。「店名のLAIDBACKとは、くつろぐとか、のんびりする、という意味。80年代のアメリカを意識した店内で、ゆったりくつろいでください」と店長の丹羽裕紀さん。ビーフ100%の自家製パティを使用したボリューム満点のハンバーガーはもちろん人気ですが、タピオカ粉を入れてモチモチ食感に仕上げたパニーニは、丹羽さんのイチオシメニュー。「2023年12月からはランチメニューもスタート。他にワッフルなどもありますので、食事やカフェをゆっくり楽しんでください」とスタッフ全員が笑顔で応えてくれました。



③American Diner LAIDBACK by BURGERLION
(アメリカンダイナーレイドバックバイバーリオン)
大阪府堺市西区鳳東町4-408-1 TEL.072-272-4141
11:00~21:30(L.O.21:00) ※ランチ/11:00~15:00 不定休



(上)パニーニ(メキシカン、サラダ・グリルドコーン付き) 1,155円
(左上)ダブルチーズバーガー(フレンチフライ付き)2,365円

パフェや
スイーツも
オススメです

4 ご縁が繋がって、古墳推しカフェのオーナーに。

④ 三国ヶ丘駅を西口に降りて、国道310号線を世界遺産の大仙陵古墳(仁徳天皇陵古墳)側に渡ると、前方後円墳の目印が。こ・ふんカフェ Co.FUNは、古墳をコンセプトにしたカフェ&グッズショップです。オーナーの江川秀樹さんの本業はなんと測量士。カフェ巡りが趣味で、退職後にやってみようと思っていたところ、縁があって2023年4月からオーナーとして店を受け継ぎました。メニューはオーナーと河野麻耶店長たちスタッフで考えているそうで、堺出身の著名人・千利休にちなんで抹茶のスイーツなども揃っています。「接客や雰囲気などいろいろな要素がありますが、カフェはサービスがなにより重要。完璧にするのは難しいことですが、どれだけ納得できるかを日々スタッフたちと研鑽しています」とのことで、本当に格別のひとときを過ごすことができました。



真鯛まぐれ丼(特製ソースセット)1,380円
(ドリンク・ソフトクリームセット)1,680円

締めは
宇治抹茶入りの
抹茶出汁をかけて
お茶漬けに

抹茶つくし
スペシャルセット
1,300円

古墳や地産のグッズが
いっぱいあります!

④こ・ふんカフェ Co.FUN
大阪府堺市堺区向陵西町4-11-15 1F
TEL.070-1838-1177
10:00~17:00 水休

5 これまでも、これからも、「自分が行きたい」と思える店を。

⑤ 三国ヶ丘駅北東の住宅街の中には、カエルと月をモチーフにした可愛い看板が似合います。trattoria Rana Luna(トラットリア ラーナ ルーナ)はオーナーシェフの松本好申さんがワインバーなどを経て2014年1月にオープン。「どこで尋ねられるとスカーナ料理と応えますが、カテゴライズされるのは望んでないですね。イタリア料理の調理法をそのまま使っているものもありますが、自分が思いつくままに、旬の素材、地場の素材を生かした料理を提供しています」とのことで、ディナータイムはアラカルトのみで展開しています。「時代の流れによっていろんなお店があり、仕事の仕方も変わっていきませんが、お客さまから無くなってほしくない、価値のある店と思われたいです。思いついたときにふらっと来ていただいて、また来たいと思われるように、これからも心をこめて続けて行きたいです」と話されました。



魚介たっぷりマファルデーネベスカトーレ2,480円

⑥ trattoria Rana Luna(トラットリア ラーナ ルーナ)
大阪府堺市堺区向陵中町4-3-16 コーポ1F A TEL.072-253-8389
ランチ/11:30~15:00(L.O.14:00)ディナー/17:30~23:00(L.O.22:00)
月休・木曜日のランチ休
※メニューは随時変わります。詳しくは店内の黒板をご覧ください。



Rana Lunaお待たせ前菜盛り合わせ1,900円



お得なランチは
ぜひご予約を!

6 洋食育ち、でもいつかはトンテキ専門店を目指して。

⑦ 三国ヶ丘駅の北東側、住宅街の中で目立つ黄色いテント。洋食トミー 三国ヶ丘店は、萩原脩さんが切り盛りする洋食屋です。実家は同じ堺市内にある人気店「グリルトミー パート2」。その店で約10年勤めた後、2022年10月に独立オープンしました。「オープン当初は父の店の代表的なメニューでもあるトンテキの専門店をイメージしてました。ただ今は、お客さまのリクエストにお応えするかたちで、オムライスなどパート2寄りのメニューに替えています」と萩原さん。濃厚なベジメルトソースがたっぷり詰まったクリームコロッケやフライなどに人気があるそうです。「やさしい父ですが、仕事に対しては厳しい面もありました。それでも店の掃除や仕込みなど丁寧に教えてもらいました。いつの日か、改めてトンテキやオムライスなどの専門店にチャレンジしてみたいですね」とのことで、これからの展開がとても楽しみです。



手軽な
日替わりランチも
スタートします!

⑧ 洋食トミー 三国ヶ丘店
大阪府堺市堺区向陵中町6-3-3 マンション富士1F TEL.080-5152-9392
月火/11:00~15:00(L.O.14:30)
木土日祝/11:00~15:00(L.O.)/18:00~21:00(L.O.20:30) 水休



スペシャルデラックス
(ライス・味噌汁付き)
1,700円



セットランチ(オムライス+クリームコロッケ)1,400円

※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。

～中原 英博が贈る～

ココロ & からだに読むサプリ Part 5

「健康の維持増進のためにからだを動かそう」とよく耳にします。実際、厚生労働省健康局が発表した「健康づくりのための身体活動基準2013」^{※1}には、身体活動や運動の量が多い者は少ない者と比較して、循環器病やⅡ型糖尿病、ガン、ロコモティブシンドローム、うつ病、そして認知症等の発症・罹患リスクが低いことが報告されています。

*身体活動には、計画的に実施される「運動」と家事、労働、通勤などの「生活活動」が含まれています。

では、どの程度の身体活動量が必要なのでしょう？2024年に発表された「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」^{※2}には、以下のように記載されています。

- 成人では、強度が3METs(メッツ)以上の身体活動を23メッツ・時/週以上=歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を1日60分以上行うことを推奨する(1日約8,000歩以上に相当)
- 高齢者では、強度が3METs(メッツ)以上の身体活動を15メッツ・時/週以上=歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を1日40分以上行うことを推奨する(1日約6,000歩以上に相当)

METs(メッツ)とは、静かに座っている状態を1メッツとし、その何倍のエネルギー消費に相当するかを表す運動強度の単位です。実際には、普通の速度の歩行(時速4km/平らで固い地面)は3メッツと表せます。また、このメッツの単位を用いることで、さまざまな身体活動や生活活動時のおおよその消費カロリーを知ることが

からだにPLUSになる運動とは？

可能で、体重60kgの人が普通の速度の歩行(3メッツ)を1時間行った場合には 3(メッツ)×60kg×1時間=180kcal と推定できます。さまざまな身体活動のメッツ表は、国立健康・栄養研究所が公表しています。^{※3}

近年では、スマートフォンやスマートウォッチなどを利用することで、実際に私たちが行った身体活動の強度・時間・頻度などの成果が見やすくなりました。また、目標を定めることによって、モチベーションアップや達成感を味わうことができます。ぜひさまざまなデバイスやメッツなどの指標を利用して、身体活動を継続させ、健康の維持増進に努めましょう!

- ※1 厚生労働省、健康づくりのための身体活動基準 2013
 - ※2 厚生労働省、健康づくりのための身体活動基準 2023
 - ※3 国立健康・栄養研究所 改訂版「身体活動のメッツ(METs)表」
- * (※3)は右記の二次元バーコードからアクセスできます。



中原 英博

森ノ宮医療大学 鍼灸学科 学科長・教授
森ノ宮医療大学大学院 保健医療学研究所 教授



もっと身近にアロマセラピー



顎関節の違和感に…

春になると、別れや出会いが繰り返され、緊張やストレスも溜まりやすくなります。今の季節、口が開けづらい、大きく開けると痛い、顎がだるいなどの症状はありませんか？顎関節周辺や首・肩の筋肉の異常な緊張、ストレスからこのような症状が出る場合があります。放置すると片頭痛や不眠、倦怠感、めまい、耳鳴りなどさまざまな症状の原因にも。筋肉の緊張を和らげる精油や鎮静作用のある精油を使ったお顔のトリートメントを取り入れてみましょう。



【お薦めの精油】

- マジョラム ●ラベンダー ●クラリセージ
- カモミールローマン ●ネロリ など

【使用方法】

◆トリートメント◆

お好みの精油を2種類選び、合計4滴を植物油(スイートアーモンドオイル、ホホバオイルなど)20mlに入れ、良く混ぜたら出来上がり。適量のオイルを手に取り、顎のエラ部分から顎関節周辺(耳の穴の前)まで指で円を描くように、首や肩のハリのある部分には、すり込むようにトリートメントを行います。

※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。
※病状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。



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:2024年5月31日(金)



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 【2024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】2024年4月20日(土)～6月15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)(5/4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】2024年3月24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 保健医療学研究所 教授
森ノ宮医療学専門学校 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」



真っ赤ないちごがたっぷりの、可愛いデザートです!

紅ほっぺの大阪いちごゼリー

旬のいちごをキューキュー詰めにしました。ほんのりレモンの爽やかさと、華やかで甘いいちごが口いっぱいに広がります。

- 材料(4人分)
 - ・いちご…1パック(250g)
 - ・粉ゼラチン…5g
 - ・熱湯…250ml
 - ・レモン汁…小さじ2
 - ・水…大さじ1
 - ・砂糖…50g

作り方

- いちごはヘタをとって半分に切り、グラスに詰める。
- 粉ゼラチンと水大さじ1を合わせ、5分ほどおく。
- ポウルに熱湯を入れ、砂糖を溶かす。レモン汁、②を加え、ゼラチンがしっかり溶けるまで優しく混ぜる。溶けた後はぬるま湯程度に冷ます。
- ①のグラスに③のゼリー液を流し入れる。冷蔵庫で3時間位冷やし固めたらできあがり。

ポイント

ホイップクリームをトッピングすると、さらに贅沢なスイーツになります!

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/>



ちょっと、もの知り

「いちご」が身体にいい理由

いちごの甘酸っぱくて赤い部分は、実は果実ではなく、花托が発達した花の一部。種のように見えるつぶつぶが果実です。そんないちごはビタミンCが豊富に含まれていて、なんとみかんの2倍、中くらいのものを7～8粒食べると1日に必要なビタミンCを摂取することができます。他にも貧血を予防する効果が期待される葉酸や、むくみの予防・改善に効果的と言われるカリウムなども豊富。脂肪分を含む食材と摂るとビタミンCの吸収率が上がりますので、ぜひ牛乳やヨーグルトと一緒に召し上がってください。



今回の素材をご提供いただいた 紅ほっぺの産地、大阪府河南町の「河南いちご農場」へ行ってきました!

最近品種改良が進んで、全国で100種類以上が栽培されているいちご。その中でも甘みが強く酸味もやや強めて、いちご本来の甘酸っぱさを楽しめる「紅ほっぺ」。「ほっぺが落ちるほどおいしい」と名付けられたこの紅ほっぺを生産している、大阪府河南内郡河南町の「河南いちご農場」を訪問し、代表の辻本直正さんに話を伺いました。



ビニールハウス内の様子

元々は環境・土木・建築の総合エンジニアリング企業である「株式会社KANSOテクノス」が、本業で培った技術を生かして、金剛・葛城山脈が前面に広がる丘陵地で、2020年からいちご栽培事業をはじめました。2020年に第一農場が竣工し、2021年に第二農場、2022年に第三農場が竣工。現在では栽培面積9,000m²の敷地でたくさんのおいしいいちごを栽培しています。

農場では、通常時には低コストのヒートポンプ(電力)を優先して活用し、低温時にはボイラー(燃料)を併用したハイブリッド方式でエネルギーを削減。またハイブリッドにすることでCO₂排

出量も削減されるので、環境に配慮した、まさにSDGsを意識した栽培方法を実施しています。温室内ではIT機器を活用して、温度や日射量を自動計測。その結果に応じて灌水量や換気を自動調節する環境制御を実施しています。また、ネット上でデータの蓄積・管理ができるので、温室環境の「見える化」も実現。生育状況の共有や遠隔での監視・操作も実施しています。さらにヒートポンプから栽培ベッドへ冷気を送り込む局所空調システムを用いて涼やかな環境を作り出すことで、暑い季節でもいちごを栽培することに成功。こうやって長期間おいしい紅ほっぺが食べられるように、いろいろ努力されているとのことでした。



河南いちご農場代表・辻本直正さん

●紅ほっぺなど大阪産(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、下記二次元バーコードからお申し込みください。

キーワード:紅ほっぺ

※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:2024年5月31日(金)

SHINKANSEN

3月16日 北陸新幹線 金沢-敦賀間開業!

3月16日(土)に、いよいよ北陸新幹線 金沢-敦賀間が開業します。敦賀駅、越前たけふ駅、芦原温泉駅、福井駅、加賀温泉駅、小松駅の新駅6駅に新幹線が停車するようになり、大阪~富山駅間は最速2時間35分で到着!ぜひ、北陸新幹線を利用して、大阪から北陸へお出かけください。

詳しくは、こちら!

JR西日本 おでかけネット
(jr-odekake.net)



北陸新幹線 金沢-敦賀間 開業 [検索](#)



CIRCUS



創立122周年を記念した、 3年ぶりの大阪公演開催!

夢と勇気と感動のステージを全国のファンに届けている「木下大サーカス」が、さらに進化して3年ぶりに大阪へ戻ってきます。創立122周年の伝統のなかで鍛えてきた名人芸と、世界一流の海外アーティストたちが共演するダイナミックなスペクタクルショー。英国からやってきた7頭のかわいいポニーのショーや夢のダブル空中ブランコショーなど圧巻のステージを、ぜひお楽しみください。

木下大サーカス 大阪公演

- 会期:2月24日(土)~5月27日(月)
 - 休演日:毎週木曜日と3/6・3/13・4/10・4/24・5/8・5/15の水曜日
 - 会場:地下鉄JR森ノ宮駅 東250m・北へ350m 徒歩12分 特設会場
- ※開演時間・入場料金など、詳しくは木下大サーカス大阪公演事務局へお問い合わせください。
TEL.06-6969-0009



RUGBY

リーグ戦最終戦を勝利で飾るべく、スタジアムを赤く染めよう!

NTT JAPAN RUGBY LEAGUE ONE 2023-24 DIVISION 2のお知らせ

NTTジャパンラグビーリーグワンのDIVISION 2に所属し、大阪市をホストタウンにしているレッドハリケーンズ大阪。12月より続いた激動の23-24シーズンリーグ戦も、いよいよ最終戦を迎えます。この最終戦のスタジアムを真っ赤に染めるべく、大阪市民の皆さまを無料ご招待!ぜひ熱い声援で、チームを後押ししましょう!

- 対象試合:NTT JAPAN RUGBY LEAGUE ONE 2023-24 DIVISION 2 第10節 レッドハリケーンズ大阪 vs 九州電力キューデンヴォルテクス
 - 日時:2024年3月31日(日)/14:30キックオフ(12:00開場)
 - 会場:ヤンマースタジアム長居 ●対象:大阪市在住・在勤・在学の皆さま
 - 席種:B席(バックスタンド自由席)
 - 応募締切:2024年3月31日(日)/15:50 ※チケット完売次第終了
 - 料金:無料 ※紙チケットを発券する場合は手数料がかかります
 - 問い合わせ先:CLUB RedHurricanes チケット販売事務局 [お申し込みはこちらから▶](#)
- TEL.050-3354-0314 (受付時間:平日10:00~18:00)



大阪市民
無料ご招待!



自宅で簡単!



お手軽ストレッチで リフレッシュ

森ノ宮医療学園専門学校 柔道整復学科
森ノ宮医療学園附属みどりの風接骨院
岩重 尚人

季節の変わり目&運動不足対策に 動的ストレッチのススメ

寒い冬は外に出るのが億劫になり、つつい家の中にももっていたのでは?春の陽気に誘われて、そろそろ本格的に運動を始めようという方も多いと思います。しばらく本格的な運動をしていないのに、急に運動をすると、冬の寒い間に収縮して硬くなった筋肉も驚きます。さらに柔軟性が低下するため、筋肉や靭帯、腱などの損傷も起こしやすくなります。そこで、お薦めしたいのが、動的ストレッチです。

能動的に身体を動かしながら筋肉を伸ばすので、筋肉の収縮を利用して、筋肉の血流量を増大させます。また、筋肉の温度である「筋温」が上昇、酸素や栄養分の流れも増えるので、運動に使う筋機能のアップに役立つだけでなく、慢性的な肩こりや腰痛なども解消される効果も期待できますので、毎日、続けてみましょう。

【肩のストレッチ】

- ① 広げた両手を胸の前でクロスさせる
- ② 左手を上、右手を下に向けて両手を大きく広げる
- ③ もう一度、広げた両手を胸の前でクロスさせ左右交互に行う



【お腹の側面のストレッチ】

- ① 足を肩幅に開いて、親指1本分外側に向けて立つ
- ② 左手を上げ、頭上を通り右側に向けて伸ばす
- ③ 今度は右手を上げ、頭上を通り左側に向けて伸ばす



【注意】身体の硬い人、運動をしていなかった人がいきなりスピーディに身体を動かすと、筋肉を逆に痛めてしまうので危険です。最初はゆっくりしたペースで行い、徐々に動きの幅、強さ、速さを上げてください。

●それぞれ10回~15回、無理のない範囲で行いましょう。●呼吸を止めずに行いましょう。

ここに効く/ このツボ

森ノ宮医療学園専門学校 鍼灸学科
森ノ宮医療学園附属みどりの風鍼灸院
浅井 武仁

春のメンタル不調に効くツボ

暖かな日差しが心地良い季節となりました。春は新しい出会いや生活など前向きなイメージが強いですが、実はメンタルが疲れやすい季節でもあることをご存じでしょうか?この時期は寒暖差が大きく、また進学や就職、異動、転職など生活環境の変化が多く、自分が思っている以上にストレスを抱えている場合があります。ストレスは自律神経のバランスを乱し、不安やイライラなどのメンタル不調を引き起こす原因にもなります。

自律神経を整える方法の一つに「深呼吸」があります。ゆっくりと深呼吸をすることで副交感神経(リラックス状態)を活性化させて、乱れたバランスを整えてくれます。ツボへの刺激を加えることによってさらに効果的になると言われています。

今回はメンタル不調に効くツボをご紹介します。呼吸に意識を向けながらツボを刺激して、心と身体をスッキリ整えて、みんなで素敵な新生活を迎えましょう!

【百会】
頭のてっぺんのやや凹んでいるところにあり、左右の耳を結んだライン上で、頭頂部に合わせるところに取ります。凹みの周辺1cmぐらいまでの範囲を指の腹で押していきます。ストレスによる不眠に効果があると言われています。

【労宮】
軽く手を握った際中指と薬指の間で指の先端が触れるあたりに取ります。イタ気持ちいい程度で押していきます。緊張を和らげたり、疲労回復にも効果的と言われています。

【膻中】
左右の乳頭の結んだ線の中央に取ります。いきなり押しすぎると痛いのので優しく、徐々に力を加えて押していきます。鎮痛安定作用があり、自律神経の乱れを整える効果があると言われています。

★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てみましょう。