

ここから PLUS から

vol.42
SUMMER
2024

『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。

「ひとあるき、まちさんぽ」第42回 JR阪和線 堺市駅・ 我孫子町駅編



大阪産(もん)を使ったヘルシーレシピ
「泉州水なすのナムル」

こころ&からだに読むサプリ5
「お口の体操を取り入れて、
健康維持に努めましょう!」

セラピストじゅずつなぎ①
「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 PLUS から Vol.42

2024年6月1日発行(季刊) 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

～地域の人々が集う食堂に～

森ノ宮医療大学咲洲キャンパスに学生想いの学食「葵ダイニング」を新設オープン

「葵ダイニング」は、2024年4月、森ノ宮医療大学が総合リハビリテーション学部に言語聴覚学科を設置したのを機に落成した新学舎「Aoi Port(葵棟)」1階に新設された250席の学生食堂です。「牛角」や「かつば寿司」「大戸屋ごはん処」などの外食チェーン店を全国規模で展開するコロナイドグループの一角、(株)ダイニングエールさまに運営を委託しています。

地域貢献・社会貢献の一環として、「葵ダイニング」を学外にも開放し、近隣に事業所を構えられる企業の従業員の皆さま、大阪府咲洲庁舎に勤務され

る府市職員の皆さま、そして地域住民の皆さまにもぜひご利用いただき、地域の生活利便性向上やにぎわい創出に貢献してまいります。

また、本学は多職種連携チーム医療教育を実践する医療系総合大学として、食を通じたからだづくり、健康増進をテーマとした情報発信にも引き続き取り組み、本学による「官民学協働」によるイベントやフェアの開催も検討。学生会の協力を得ての健康増進メニューの開発や、トッププロスポーツ団体とも食や健康をテーマとしたさまざまな取り組みを検討してまいります。



人気No.1はアツアツの鉄板プレートです!

イベントご紹介 OPEN CAMPUS オープンキャンパス

森ノ宮医療大学

6/9日・23日 7/21日
8/4日・10日・25日

完全申込制
先着順
定員あり

いずれも12:45~17:10(受付/12:00~12:30)

森ノ宮医療大学 検索



森ノ宮医療学園専門学校

6/2日・16日・23日
7/7日・21日・28日 8/4日・25日

いずれも10:00~12:30(受付9:30~)

森ノ宮医療学園専門学校 検索



ゆうドキッ!

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10名様に、奈良テレビ情報番組「ゆうドキッ!」と森ノ宮医療学園のコーナー「元気もりもり学園」のオリジナルステッカー2枚セットをプレゼントします。

キーワード:ゆうドキッ!

★プレゼントの応募は、こちらから。

締切:2024年8月31日(土)
※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。

プレゼントの応募は、こちらから。

バックナンバーはこちら

編集後記 4月上旬、桜満開の堺市駅・我孫子町駅周辺を散策。飲食店がひしめきあうエリアという感じではなく、「競争」よりも「共存」のようなイメージ。それぞれのお店が地元の方にすごく愛されているのが伝わった取材でした。つくづく思ったのは、おいしい料理を提供するだけでなく、お客さまがお店で過ごす時間への配慮や工夫がいっぱいで、居心地が良いお店ばかり。お店の方とお客さまの距離感が絶妙で、居合わせたお客さま方もすごく協力的で、楽しい取材となりました。和歌山駅から続く阪和線特集は1年かけて大阪市まで到達。多くの方に支えられて創刊11周年を迎えられることに心から感謝いたします。(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。

堺市

さがいし

我孫子町

あびこちよう

JR阪和線 駅長おすすめ観光スポット④

お参りに、美術館巡りに、ぜひお越しください。

【堺市駅】方違神社 & 堺 アルフォンス・ミュシャ館



◎写真提供:方違神社



◎写真提供:堺 アルフォンス・ミュシャ館

堺市駅は、古来より方違(ほうさい)の神として知られる「方違神社(ほうちがいじんじや)」の最寄り駅で、「厄除け災難除けの方違神社」を表した駅スタンプも設置しています。方違神社では、新築、改造、転宅、旅行等の方違の災いから身を守り「吉方」へ導かれるようご祈禱を執り行っています。
また駅前の「ベルマーゼ堺」には、19世紀末から20世紀初頭にかけ、ヨーロッパ各国に広がったアール・ヌーヴォーの代表的画家、アルフォンス・ミュシャの初期から晩年にわたる作品を展示し、生涯にわたる創作活動を紹介している「堺 アルフォンス・ミュシャ館(堺市立文化館)」もあります。

◎情報提供:JR西日本

たくさんのひとが集い、暮らす街で、絆の深さと繋がり的大切さを感じました。

公共の施設が多く、新旧の住宅地が混在している堺市。1400年前に建立された寺院を中心に古い町並みも残る我孫子町。多くの人々が集い、暮らす街で、さまざまな絆を学びました。



1 妻と子どもたちが、毎日笑っていられるように。

① JR堺市駅西口から少し北へ歩くと、かわいイラストのある店に誘われました。肉食堂 はなしんは、藤田亮さん・優子さん夫妻が営む肉料理の店です。「オープンは2020年5月。当初はハラミ丼が看板メニューだったんですがコロナ禍で原材料が高騰したので、試作を経て今のスタイルになりました」と亮さん。黒毛和牛とスペイン産豚を1:1の比率で合わせた自慢のメンチカツは、箸を入れると肉汁が溢れ出します。ザクザク食感のキャベツもたっぷり入っていて、1個150gとボリュームも満点!ソースに合うブレインの他、イタリアンやボン酢で食べる紫蘇入り、自家製タルタルソースなど味のバラエティも楽しめます。「うちのスタッフは何かを頑張っている子が多いので、それを応援していきたいですね。今後は、メンチカツでイベントなどにも出店しようと計画しています」とエネルギーに答えてくれました。

(手前)デミグラスソース・(奥)タルタルソース 各440円 (定食は1個で640円、2個で950円)



◎肉食堂 はなしん
大阪府堺市堺区東雲西町1-8-67
TEL.072-248-4629
昼/11:30~14:00 (L.O.13:30)
夜/17:30~22:30 (L.O.22:00) 火休・月夜休



メンチカツ定食(ブレイン、2個、ライス30g付き) 880円
※メンチカツは1個から選べます。揚げるのに15分ほど掛かるのでお急ぎの方はお電話ください。

店内には広々としたキッズスペースも!

4 名シェフから薫陶を受け、唯一無二のとんかつ店に。

④ JR我孫子町駅西口すぐにある大きな黄色い看板。そこから徒歩約2分のところに、地元のお客さんで賑わうとんかつ豚しゃぶ鍋 ニューフリッツ田ノ上があります。オーナーシェフの田上将也さんは元々サラリーマンでしたが、赤坂「フリッツ」などを手掛けた洋食の名シェフ・斎藤元志郎さんに教を請い、2020年12月にこの店をオープンしました。「店をやり始めて、改めてとんかつという料理の奥深さに気づきました」とのこと。豚肉はもろろんのこと、とんかつに合うパン粉、パン粉の精度、パン粉に合う揚げ油など、細部にまでこだわっています。また、豚肉自体もヤマトポークを中心に沖縄琉球豚、京の都もち豚など銘柄豚を使用。低温でじっくり揚げているので、衣はさっくり、身はジューシーで柔らかな口当たりが楽しめます。料理というよりも、まるで科学のような絶品とんかつ、ぜひまた足を運ぼうと思います。



◎とんかつ豚しゃぶ鍋 ニューフリッツ田ノ上
大阪府大阪市住吉区山之内1-1-30
TEL.06-6654-8669
昼/11:15~14:30 (L.O.14:00)
夜/17:30~22:00 (L.O.21:30) 不定休



最近は「カツ飲み」をオススメしています!



逸品 銘柄豚の厚切りロースカツ (奈良県産ヤマトポーク使用) 単品2,300円 定食2,500円

特製タレカツ丼定食(温泉卵・一品・汁椀付き) ヒレカツ3個1,500円 ヒレカツ2個1,200円

2 本場の「鳥刺し文化」を、関西に、全国に広めたくて。

② JR堺市駅西口の正面、ベルマーゼ堺の1階にとても賑わっている店が。鳥刺し専門店 とりさし梅松 本店では、本場・鹿児島から直送した鳥刺しや手作り惣菜などを販売。店頭冷蔵ケースには、ももやむねのタタキ、わさび漬、地鶏ユッケなどさまざまな鳥刺しが並んでいて、店内で立ち飲みを楽しむこともできます。オーナーの鳥越貴志さんは地元・堺の出身。鹿児島大学の大学を経て、すぐ近くにある大阪刑務所に勤務していました。「鳥刺しは大学時代によく食べていて、就職してからもおみやげとして渡す人も喜んでくれる。でも大阪には鳥刺し文化がない。だったら大阪の方にも喜んでもらおうと思って2022年9月にオープンしました」とのこと。「堺市駅周辺は飲食店が少ないので、今後は地元で恩返しを続けたいですね」と夢を語ってくれました。

唐揚げ (カレー風味) 500円



あてもり 500円

◎鳥刺し専門店 とりさし梅松 本店
大阪府堺市堺区田出井町1-1ベルマーゼ堺116
TEL.050-8883-8864 11:00~22:00 水休



パガボン丼(4人前) 600円~
堺の名店「銀シャリ」のヨウザン、つやつやの銀シャリに好きな鳥刺しを乗せて自分だけの鳥刺し丼を。詳しくはスタッフにお尋ねください。

5 いろいろな方の、さまざまな時間とニーズに合うカフェ。

⑤ JR我孫子町駅西口から阪和病院へと向かう道すがら、お酒落なカフェに出会いました。eating café mame (イーティングカフェメイム)は、肥後勝治さん・真奈美さんご夫妻が切り盛りするナチュラルテイストのカフェ。店内の隅々にまで木の温もりが感じられます。勝治さんはホテルのバーで20年近く修業した後にこの店をオープン。バーカウンターもあるので、ナイトタイムにはシェイカーを振ることもあるそうです。「カフェという形態をずっとやりたかったので、食事でもできる、スイーツも楽しめる、そしてお酒を飲める、そういうコンセプトにしています。お昼にお酒を飲まれる方、遅めのランチの方、晩ごはんを食べる方、さまざまな方のニーズにお応えできればと思っています」とのこと。地域密着を第一に考えています。今回はランチで伺いましたが、ぜひ夜も通ってみたいくなりました。



シフォンケーキもオススメです。



本日のおひごはん (ごはん・おかず・おみそ汁のセット) 800円

◎eating café mame (イーティングカフェメイム)
大阪府大阪市住吉区南住吉4-6-33
双輪コーポ第八号棟
TEL.06-6629-8740
11:00~22:00 (L.O.21:30)
ランチ/11:00~16:00 ※売り切れ次第終了 日休・不定休

本日のパスタ (パスタ・ベジータ・サラダのセット) 850円
密いずれもメニューは日替わり

3 料理と音楽の二刀流、どちらも楽しんでいます。



キューバスンドプレート (サラダ付き) 750円

③ JR我孫子町駅の東口、住宅街に雰囲気のある建物が目にとまり、さっそく中に入ってみました。「オープンした2021年12月。それまではレディスカジュアルウエアの店を10年やっていた」とオーナーの谷口規子さん。その店舗を夫の克之さんがDIYで飲食店に改装したそうです。料理は、韓国やタイなど世界10ヶ国の名物料理を独自にアレンジして提供。また店内にはギターや音楽モチーフのインテリアもたくさんあります。理由を尋ねると、「お客さんがちょっとずつ持ってきてくれたんですよ」とのことですが、実はお二人はミュージシャン! ゴンゾーラ谷&ノリノリ規子さんの名前で、バンドやアコースティックデュオとして活動しています。「一見入りにくい店かもしれませんが、入ればアットホームな雰囲気ですよ」と規子さん。音楽好きな方はぜひDAI DAI FARM (ダイ・ダイ・ファーム) で楽しい時間をお過ごしください。

バンド名はBebop Shakers、ライブにも来てくださいね!



◎DAI DAI FARM (ダイ・ダイ・ファーム)
大阪府大阪市住吉区我孫子3-10-24
TEL.090-2383-0619 11:00~15:00 日月火休

ここから

6 毎日の暮らしに、ミルクソフトクリームで潤いを。

⑥ JR我孫子町駅からまっすぐ西へ。Softcream & Espresso Glück (グルック)のオーナー、中川密徳さん・影子さん夫妻に話を聞きました。「2007年から食事系カフェを営んでいましたが、2022年の2月にこのスタイルで再オープンしました」と密徳さん。「ソフトクリームに決めてからも、どういう方向を目指すのかいろいろ悩みました。特にどんな牛乳を使うかが難しく...。いろいろ模索した結果、熊本県阿蘇産のジャージー乳を使うことに決めました」と影子さん。その牛乳とほほ砂糖だけで作られたソフトクリームは、濃厚なのにコクがあって後味もすっきり。余分なものは使っていないので、お子さまでも安心して食べられます。「ソフトクリームとエスプレッソをコラボしたアフォガードも人気です。ぜひ一度おめしあがりください」とのこと。シンプルな味わいがクセになりそうです。



カップ+トッピング(抹茶パウダー&粒あん) 440円+各60円=500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。



◎Softcream & Espresso Glück
大阪府大阪市住吉区南住吉4-5-3
TEL.06-6484-6590
12:00~22:00月休
【表紙の商品】
カシス&ベリークリームソーダ 690円



阿蘇ジャージー乳使用 自家製ミルクソフトクリーム ワッフルコーン 490円

ここから

～中谷 謙が贈る～

ココロ♥&からだYに 読むサプリ Part 5

会話を楽しみながら食事を楽しむ…。「できて当たり前」「簡単なこと」と思われがちですが、病気や加齢等によって口や舌の機能が低下することにより、この楽しみが失われてしまうことがあります。

口と舌は「話す」機能に関係します。一度、上唇と下唇の間をわずかに開けたまま固定してパ行を、舌を動かさずにタ行を発音してみてください。唇や舌の動きが、たった数ミリメートル制約されるだけで、正確な発音が難しくなることを体感していただけると幸いです。

口と舌は「食べる」機能にも関係します。先ほどのわずかに口を開けた状態で唾を飲み込んでみてください。口を閉じていないと口の中の圧力(口腔内圧)が上がらないので、いつもより飲み込みにくいかと思えます。舌が動きづらくなると、咀嚼した食べ物を喉の奥に送り込んだり、飲み込みやすい量にコントロールしたりすることが難しくなり、むせ込みや窒息の原因となります。窒息はもちろんのこと、むせ込みにより生じる誤嚥性肺炎は、特に高齢者にとっては命にかかわってきます。

体力増強やカラダの柔軟性を高めるために運動やストレッチに取り組むことと同様のイメージで、会話や食事を楽しむために口口の健康を意識し、口口の体操(口腔顔面の運動)に

お口の体操を取り入れて、健康維持に努めましょう!

取り組んでみましょう。お口の体操の参考として、「かみかみ百歳体操」を紹介し、口のまわりに筋肉がつき、動きの範囲が広がるとともに、唾液が出やすくなる効果も期待できます。体操の際は、大きな動きを意識することが大切です。会話や食事の前の準備運動として、お口の体操を取り入れてみてください。

会話や食事は人生における楽しみです。心身ともに健康的な日常生活を送るためにも、ぜひお口の健康維持に取り組んでみましょう。

●「かみかみ百歳体操」は大阪市のホームページ「百歳体操を始めよう」でも紹介しています。右記の二次元バーコードからアクセスしてください。
(「かみかみ百歳体操」のパンフレットがダウンロードできます)



中谷 謙

森ノ宮医療大学 総合リハビリテーション学部
言語聴覚学科 学科長・教授
森ノ宮医療大学大学院 保健医療学研究科 教授



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 秋期講座】

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?

【秋 期】2024年8月31日(土)～10月26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)(10/5休講)
※開講日時は変更する場合があります。

【開催場所】森ノ宮医療大学専門学校
【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8月4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
森ノ宮医療大学専門学校 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

もっと身近にアロマセラピー Summer

グレープフルーツ精油～ ダイエットのサポートに

グレープフルーツ精油に含まれるヌートカイン(ケトン類)は、脂肪を燃焼しやすくするタンパク質「UCP」の産生を高めると共に、交感神経を刺激し代謝を高める働きがあるとされています。また90%以上含まれているリモネン(モノテルペン炭化水素類)は、血流や水分代謝を促すことで、むくみの改善も期待できます。リフレッシュ効果が高く幸福感を与えてくれるグレープフルーツ精油。辛いダイエットのサポート役として取り入れてみてはいかがでしょうか。

【使用方法】

◆トリートメント◆
精油合計8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、良く混ぜたらできあがり。適量のオイルを手に取り、お腹や足など気になる部分にすり込むようにトリートメントを行いましょう。

◆芳香浴◆

ティッシュに精油を落とし、香りを吸入しましょう。アロマディフューザーで室内に焚くのもオススメです。

※むくみ改善には、ジュンパー精油を併せるとより効果が期待できます。
※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。



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:2024年8月31日(土)



これからの暑い季節、
お酒のお供や
箸休めにピッタリ!

泉州水なすのナムル

軽く浅漬けた水なすにナムルダレをかけるだけの、シンプルでカンタンなレシピです。

材料(2人分)

- ・水なす…1個(180g)
- ・昆布だし(または水)…200ml
- ・塩…小さじ1/3

【A】ナムルダレ

- ・ごま油…大さじ1
- ・塩・おろしニンニク…各小さじ1/4

作り方

- 1 水なすはヘタを落とす。お尻側に深さ2cm程度の十字の切り込みを入れる。
- 2 切り込みに両方の親指を入れ手で4つに割り、さらにそれぞれを包丁で縦半分に切る。
- 3 ビニール袋に昆布だしまたは水、塩、切った水なすを入れて、空気を抜いて口をとじる。10分おいたら、取り出し、ペーパータオルで水気をとる。
- 4 器に並べ、混ぜ合わせた【A】のナムルダレを上からかけ、あれば青ネギを散らしたらできあがり。

ポイント

すりごまやかつお節をかけると、また違った風味が楽しめます!

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

「水なす」が 身体にいい理由

水なすに限らず、一般的になすの皮にはアントシアニン系色素である「ナスニン」というポリフェノールの一種が含まれています。ナスニンには発がんを抑制する抗酸化作用があり、眼精疲労にも効果があると言われており、ぜひ皮ごと調理してください。また、ナスニンは夏の強い紫外線による日焼けや疲労にも嬉しい働きをしてくれるので、これからの季節にはおすすめ食材です。ただ、ナスニンは水溶性で水に溶けやすいので、油と一緒に調理するとナスニンの流出を防ぐことができます。



今回の素材を
ご提供いただいた

泉州水なすの産地、大阪府泉佐野市へ行ってきました!

なすの原産地はインド東部と言われ、日本では奈良時代から栽培されていた記録が残っています。古くから栽培されているので、その地域に応じた独自の品種が分化・発達してきました。そんな地方品種の中でも、特に全国的に人気のある「泉州水なす」の産地、大阪府泉佐野市を訪ねました。



ビニールハウス内の様子

水なすは泉州では江戸時代初期から栽培されていて、土地特有の気候風土や食習慣、生活実態の中で育成され、現代に受け継がれてきた品種だと考えられています。現在「泉州水なす」の名称は地域団体商標として登録されており、水なすの浅漬は泉州地域の特産品としてふるさと納税などにも登場しています。

出荷時には形や艶、水分を見てランクが分けられる水なす。皮が柔らかく、水分をたっぷり含んだジューシーな果肉が特徴。ほんのりと甘みも感じられ、アクも少ないので、ぬか漬や液漬などの漬物はもちろん、サラダやカルパッチョなど生で食べるのも

おすすめです。また地元では、天ぷらやステーキなどさまざまなメニューで加熱調理して食されています。

出荷時期は12月頃から加温栽培のものが出はじめ、3月～8月頃はハウス栽培のもの、また5月～11月には露地栽培のものが出荷されます。加温栽培とはハウス内を暖房で加温して栽培する方法で、真冬でもハウス内の温度を一定にできる方法。一方ハウス栽培とは、暖房で加温せずにマルチというビニールを二重三重にして、人の手と感覚でビニールを開け閉めすることで温度調節しながら育てる方法で、泉州地域で一番利用されている栽培方法です。どの栽培方法でも、泉州が誇るみずみずしい水なすが生産されていますので、ぜひ一度召し上がってみてください。



新鮮な水なすをぜひ生食で

●泉州水なすなど大阪産(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:水なす

※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8月31日(土)

インフォメーション

NAZOTOKI GAME

JR沿線を観光しながら、仕掛けられた謎を解くゲームイベントに参加しよう!

城之内レイコのめっちゃおもしろい大阪なぞガイド

JR西日本×リアル謎解きゲーム

JR西日本では、2025年春に開催される「大阪デスティネーションキャンペーン(大阪DC)」のプレキャンペーンとして現在「大阪デスティネーションプレキャンペーン(大阪プレDC)」を6月30日(日)まで開催中。今回はその企画とのひとつとして9月30日(月)まで開催中の、リアル謎解きゲーム「城之内レイコのめっちゃおもしろい大阪なぞガイド」をご紹介します!

JR西日本沿線を観光しながら、仕掛けられたいくつもの謎をツアーガイドの「城之内レイコ」と一緒に解いていく、笑いあり?涙あり?のめっちゃ楽しいゲームです。初めての人も、城之内レイコがいろいろ教えてくれるので、ぜひこの機会にチャレンジしてみてください!

城之内レイコのめっちゃおもしろい大阪なぞガイド

- 期間/9月30日(月)まで
※販売数はご利用日ごとに限りがあります。※ご利用日の1ヶ月前からご利用当日16時まで発売(発売期間内に限る)
- 販売価格/キットのみ1冊あたり1,500円(税込)
ICOCAでGO1名さまあたり1,900円(税込)(キット+JR線自由周遊区間)
※複数枚の同時購入不可※「こども」用の設定はありません。※ご利用当日のみ有効
- 販売箇所/「KANSAI MaaS」アプリ(キットは当日引換)



アプリのダウンロードやキット引換場所など、詳しくは「大阪なぞガイド」公式サイトでご確認ください▶▶▶



ASAHI BEER MUSEUM

あなたの「最高の一杯」が感動体験できる場所



アサヒビール発祥の地・大阪府吹田市に、あなたの「記憶に残る最高の一杯」に出会える場所があるのをご存知ですか?「アサヒビールミュージアム」は、アサヒビールの130年を超える歴史から、現在そして未来まで、「ワクワク」と「驚き」の感動体験ができる場所です。もちろん、スーパードライをはじめとした、さまざまな飲み物の試飲も。見て、体験して、そして出会う、感動のひとつをぜひお楽しみください。

アサヒビールミュージアム

- ツアー参加費/20歳以上1,000円/小学生以上300円(いずれも税込)
※ミュージアムツアーは2023年より有料になりました。(要予約)
- ツアー開始時間/10:00~15:00(最終)
- 休館日/年末年始・指定休日
- 所要時間/90分(内、試飲時間20分間、お一人さま2杯まで)
- ご予約・お問い合わせ TEL.06-6388-1943
(電話受付時間 9:15~16:00、休館日を除く)
- 詳しくはホームページでご確認ください。(ご予約もできます)



ORIGINAL STICKER

番組オリジナルステッカーができました!

奈良テレビで月~金曜日の夕方から生放送されている情報番組「ゆうドキッ!」。その番組の中で、月に一度の金曜日、森ノ宮医療学園の先生方がストレッチやエクササイズなどカラダに役立つ情報をお届けしているコーナー「元気もりもり学園」。この番組の人気キャラクタードキちゃんと、コーナーを切り盛りする奈良県住みます芸人の漫才コンビ・十手のお二人のイラストをデザインしたオリジナルステッカーが誕生しました。キュートでユニークなステッカーをぜひゲットして、いろいろな場所に貼ってみてください。

ゆうドキッ! [検索](#)



セラピスト じゅずつなぎ ①

DAILY SELF CARE

自宅で続ける

デイリーセルフケア

今回紹介していただく鍼灸院は

梶浦鍼灸院
大阪市平野区加美東1-6-40
TEL.06-7220-7872

診療時間
午前(月~金)/9:00~12:00
午後(月~金)/16:00~20:00
土曜日/8:00~最終受付11:00
夜間(火・木)/17:00~21:00
※日曜・祝日休診

お手軽ストレッチで

リフレッシュ

腰痛を防ぐストレッチ

腰痛は、人類が四足歩行から二足歩行になったことが原因と言われるほど私たちに身近な疾患です。その人類の歴史と同じくらいの期間、私たちを悩ませ続けている腰痛のデイリーセルフケア(毎日自分で身体をケアする)を説明します。

腰痛の原因は、特異的腰痛(原因が画像診断可能)と非特異的腰痛(ギックリ腰や慢性腰痛)に大別されます。今回は非特異的腰痛の中でも慢性腰痛の代表的な原因である腸腰筋のストレッチです。

腸腰筋のコンディションが悪くなると、以下の症状がおきます。

◎座っているところから立ち上がる際に腰が痛い。

◎前かがみや身体をそらす際に腰が痛い。

また、このような腰痛が3ヶ月以上続いている。

自分の身体は自分で守る!デイリーセルフケアの達人になり、痛みの無い健康な身体を手に入れましょう!

① 正しいポーズ

右足を後ろに引いて、右腸腰筋を伸ばします。主として右腰の痛みにアプローチします。伸ばした右足の甲で床を押すと一層効果的です。左腰に痛みがある場合は左右の足を入れ替えて伸ばしましょう。10秒~15秒キープしましょう。



悪い例

② 誤ったポーズ

上半身が前かがみになっています。このポーズでは、腸腰筋が伸ばせません。



③ 誤ったポーズ

骨盤が斜めになり、後方に引いています。このポーズでも腸腰筋が伸ばせません。

※毎日行うことが大切です。1日1回~3回を目安に、日常で負担にならないよう工夫してみましょう。



梶浦鍼灸院 院長/鍼灸師
大阪府鍼灸師会 東住吉・平野地域代表/
Japanese needle therapy
(国際ライセンス、鍼灸セラピスト資格)
梶浦 慎一先生

お手軽ストレッチで

リフレッシュ

お尻の痛み・だるさを改善しよう!

長時間歩いたり、あるいは立っていたりすると、お尻がだるくなったり痛くなったりして、トントン叩きたくなるという方が多くいらっしゃいます。この痛みやだるさは、お尻のインナーマッスルを

ストレッチして緩めることで楽になります。悪化すると疲れの原因となることもある重要な筋肉をしっかりケアしていきましょう。



① あぐらの姿勢をとります

ひざとひざの間隔は肩幅に収まるようにします。この時、外くるぶしが大腿部より外側へ来るようにします。

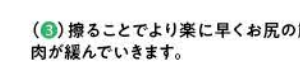


※お尻が硬く、この姿勢が辛い方は、ひざの幅を肩幅より広くとっても大丈夫です。



② おじぎをしていきます

この時、背筋を伸ばして、あごを引き、おへそを床へ近づけるよう意識します。お尻やもも裏あたりに引っぱり感を感じたら、おじぎの姿勢のまま両方のこぶしでお尻を上下に擦ります。

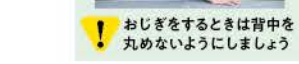


(③) 擦ることでより早くお尻の筋肉が緩んでいきます。



③ 擦ることでより早くお尻の筋肉が緩んでいきます。

悪い例
おじぎをするときは背中を丸めないようにしましょう



梶浦鍼灸院内 神明整骨院 柔道整復師
梶浦 奈津子先生

いつもよりお尻が痛く感じたり、だるさ強い場合は、ストレッチの頻度を増やすことをおすすめします。このストレッチをした後に少しでも痛みやだるさが減るなら、コツコツと続けることで筋肉のコンディションが上がり、疲れにくいタフな下半身の基礎を作ることができるでしょう。