

全国花火競技大会 「大曲の花火」

全国の花火職人が腕を競う、秋田の夏の祭典。
目指すは「日本一の花火師」だ。
奥羽の夜空に走る閃光…、それは職人たちの矜持がぶつかり飛び散った
火花かもしれない。

バリアフリー観光
vol.65 秋田で遊ぶ
写真提供：大仙市

あなたの**身体**の**いいなり**になろう！

夏野菜を食べると、体が冷える？

今月は、今の季節にぴったりの食材「ナス」と「オクラ」の最強コンビが活躍します！

夏野菜を食べ過ぎると、体を冷やすと、よく耳にしますよね。

体を冷やすと聞くと、なんだか良くないことだと思ってしまうかもしれません。けれど、それは… 体を冷やす 体内にこもった熱を体外へ出す という意味なのです。

そう、これはとても大切なことなのです。体内に熱がこもってしまうと、体温が上がり、体内の臓器の働きがおかしくなってしまう。では、体はどのように体内にこもった熱を外へ出すのでしょうか？

私たちは毎日何回も、もともと身近で簡単な方法で熱を体外へ出しています。男性も女性も赤ちゃんからお年寄りまで、生きているすべての人が、毎日何回も繰り返していること…。

それは、おしっこ 尿 です。尿は、体内の水分や不要物を体外へ出してくれるばかりでなく、私たちの体を正常な

体温に保つため、熱を排出するという、とても重要な働きをもっているのです。

皆さんも、カリウムという言葉を目にしたことがあるかもしれません。体を冷やすといわれる夏野菜には、そのカリウムを多く含むものがたくさんあります。例えば、スイカ・きゅうり・冬瓜・ナス・モロヘイヤなどです。

スイカやきゅうり ナスは、特に体を冷やす夏野菜として有名です。つまり、夏野菜はカリウムを多く含んでいるのです。だから、それを食べると尿が出やすくなり、体内にこもった熱を体外へ出して体を冷やしてくれるという仕組みなのです。

この仕組みを知ると、なんとなく安心して夏野菜を食べることができると思います。先にも挙げた夏野菜は、他にも私たちの体をしっかり守る栄養素がたっぷり含まれています。

例えば、ナス。ナスには、便秘を解消する効果や疲れた目を癒してくれる働きがあります。ナスに含まれる栄養成分は、体内の臓器の働きを整えるのに優れた作用を発揮します。特に食物繊維が豊富です。食物繊維だけでなく、水分量も多いので、硬くなった便を軟らかくして、スルリと出してくれるのです。

また、ナスの紫色の皮には、ナスニンというポリフェノールが含まれています。これは、疲れ目 視力回復 に効果的なのです。長時間のデスクワークやスマホの使用でブルーライトを浴びることが多い昨今、ほとんどの人が疲れ目に悩んでいます。そんな疲れ目を内側からケアしてくれる効果もあるのですよ。

そこで今回は、ナスに加えて、それ以上に栄養素が豊富なオクラを使い、夏に負けない体をつくる健康レシピをご紹介します。ナスとオクラを組み合わせることで、夏バテも便秘も疲れ目も吹っ飛んでしまうレシピです。ぜひ、お家で作ってみてくださいね。

ナスとオクラのすり流し

【作り方】

- ①ナスのヘタを取り、縦半分に切って柔らかくなるまで茹でる。
- ②オクラはヘタを取り、柔らかくなるまで茹でる。
- ③1とオクラ5本をミキサーに入れて、めんつゆ・砂糖・醤油を加える。
- ④3が滑らかになるまでよく攪拌する。
- ⑤器にあげて、残りのオクラ(薄切りにしたもの)と白玉団子をあしらう。

ナスの栄養素

- カルシウムが23mg
- 鉄が0.2mg
- カリウムが230mg
- ビタミンB1が0.02mg
- ビタミンCが11mg
- 食物繊維が2.2mg

ナスの健康効果

- 1 夏バテ解消
- 2 便秘解消
- 3 疲れ目の解消
- 4 高血圧症の予防
- 5 がん予防



ワンポイント

*ナスとオクラは、完全に柔らかくなるまでよく茹でる。そうすることで、とても滑らかな 当たりになります。

【材料】4人分

- ナス …… 3本
- オクラ …… 6本
- めんつゆ(濃縮タイプ) …… 大さじ2
- 砂糖 …… 小さじ1
- 醤油 …… 小さじ2
- 白玉団子(あれば) …… 12個



指導・監修/久保典子先生 埼玉県在住

大学在学中のフランス留学経験で、その食文化に啓蒙を受ける。大学卒業後、調理師専門学校に進学し、ホテルのレストランの調理に関わる職に就くも、腰痛が悪化。腰痛治療をとおして FMT 整体と出会い、酵素の食法を知り、自身の身体が変わったことを実感。現在は、FMT 整体の月刊誌 おかげさま 執筆や FMT 整体セラピスト養成学院の食事レシピ考案を手がける。また、酵素 で生理痛や花粉症・低体温・じんましんなどを改善した経験を元に、食べ方セミナー や 料理教室 を開催。子育て支援機関における食事相談・料理教室などを展開中。ブログやメルマガで 身体のいいなり になる食べ方を配信し、酵素を摂り入れた健康増進・体質改善を発信している。

公式ホームページ：あなたの身体の いいなり になろう！
<http://ameblo.jp/honmono-kenkyuuka> <http://honmono-kenkyuuka.info/>



メタボリックシンドローム

【予防は子供から
子供は体を動かして遊ぼう！】

中高年に多い「メタボリックシンドローム」は、内臓脂肪症候群とも呼ばれており、生活習慣病の原因にもなっています。将来の医療費を圧迫するメタボリックシンドロームに対して、政府は早急な対策を迫られています。

そこで今回は、メタボの予防についてお話したいと思います。医療費の圧迫を抑え込むためのキーワードは… 子供 です。



このメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)は、その結果起こりうるロコモティブシンドローム(運動器不安定症候群)とともに、特に中高年に目立つ傾向があります。これらを予防するためには、生活習慣の矯正が必要ですが、中高年になってからは難しいといえます。そのため、子供の頃からそうならないよう備えが必要であり大切なのです。

では、その子供たちが健康であるかといえば、そうともいえない状況があります。肥満傾向の児童生徒は1970年から2000年までの30年間で2〜3倍に増えていきます。10歳児で見ると、80年代後半からの増加が目立ちます。背景には栄養状態の向上のほか、運動不足があります。文部科学省の「体力・運動能力調査」によると、子供の体力や運動能力は85年をピークに低下しています。

このように、メタボリックシンドロームの予防は、中高年のみが取り組むべき課題ではありません。近年は小児期メタボリックシンドロームが深刻化しているのです。

小児期メタボリックシンドロームと最も関係の深い生活習慣は「運動」です。運動好きの子はそうでない子に比

メタボの原因

- 1 運動不足
↓消費カロリーよりも摂取カロリーが上回っている。
- 2 食生活
↓栄養バランスの乱れ・過多
- 3 ストレス
↓ストレスによる過食

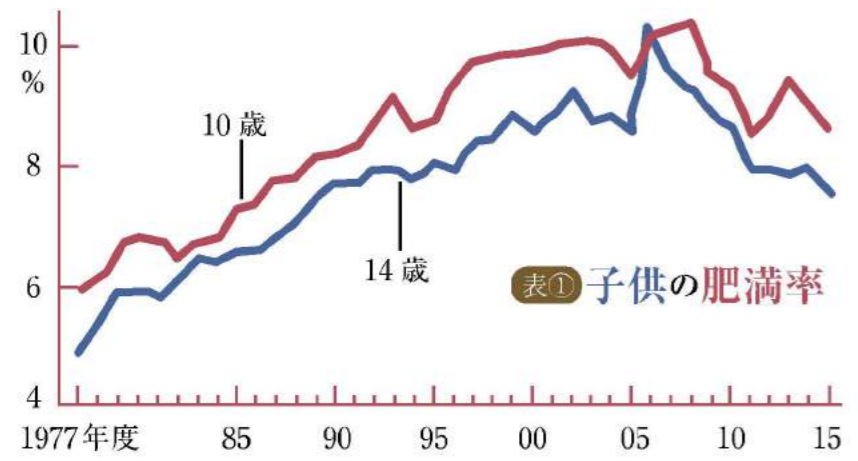
メタボリックシンドローム

内臓脂肪型肥満に加え、
① 高血糖 ② 高血圧 ③ 脂質異常の、いずれかの症状が合併した状態を指します。
そのため、診断基準に腹囲があるのですが、太っている メタボリックシンドロームとは限りません。

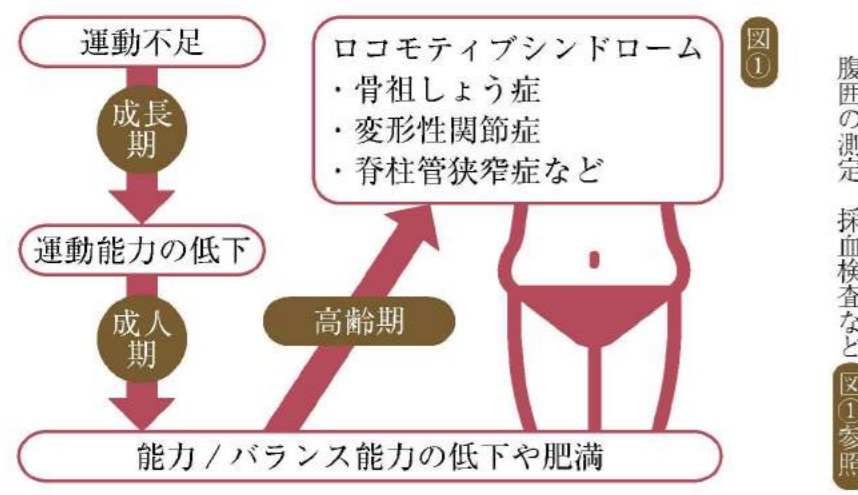
べて腹囲や収縮期血圧・中性脂肪などの値が低いという結果が出ています。

では、次に子供の肥満を予防するための4原則をあげておきましょう。

- 1 早寝早起き
- 2 毎日朝ごはんを食べる
- 3 テレビやゲームに費やす時間は1日2時間未満に抑える
- 4 週3回以上スポーツをする



【注】文部科学省学校保健統計調査を基に作成／06年度に計算法を見直し



危険な遊び
現在、学校も家庭も、木登りなど、少しでも危険を伴う遊びは禁止にしようという社会風潮があります。私たちは子供に怪我をさせないよう、危険な遊びから遠ざけてきました。
その結果、子供が運動不足になったのは、私たち大人の責任かもしれません。メタボリックシンドロームを予防するには、子供が子供らしく遊ぶことがとても大事と考えています。



指導・監修/加藤 利枝子 先生 株式会社 あい・愛マインド 代表
 ◇(社)日本エアロビク連盟:技能検定員1種 ◇健康運動指導士
 ◇(財)日本スポーツクラブ協会:上級介護予防スペシャリスト
 1986年より名古屋市市の福祉会館で「高齢者健康体操」の指導を開始。現在は8施設の福祉会館で延べ800名の高齢者を指導。病院内 レスコネックスにて指導。活動内容は●藤田保健衛生大学の講師●NHK文化センター・生涯スポーツセンター等で、ストレッチ・ソフトエアロビクスのクラスを担当●トラック協会 腰痛予防運動 講習会講師●地域高齢者大学での講演活動●要介護予防健康体操インストラクター●地域指導員・介護職者の養成。と多岐にわたる。特に運動を敬遠する男性の生活習慣病予防を目的とした「メンズフィットネス」は好評を博している。指導の核に据えるのは「心」と「身体」の統合的な健康。コミュニケーションを大切にしながら、目標をもって身体を動かす。こころからだの健康体操を実践している。
 ◆公式ホームページ『あい・愛マインドの健康体操』 <http://www.rieko-lifesupport.com>



治療)までを含めて抗血栓療法ということがあります。

抗血小板療法は、文字通り血小板の働きを抑制する治療で、抗凝固療法は凝固の働きを抑制する治療です。

しかし、血小板や凝固因子は、止血にも重要な役割を果たすので、使用方法が適切でないと抗血栓療法は出血の副作用をきたすことになります。

血液サラサラをチェックする検査？

血液ドロドロ、血液サラサラといった言葉が浸透してきたせいだと思いますが、外来で自分の血液がサラサラなのかドロドロなのかチェックして欲しいとご要望される患者さんがおられます。

しかし、外来で速やかに、血液がサラサラなのかドロドロなのかチェックする方法はありません。後記は医療関係者用ですが、一応参考にする検査です。

以下の場合には血液ドロドロの状態とって良いかも知れません。

1 多血症の場合

貧血の反対です。ヘマトクリット(Ht)が異常高値になる場合です。喫煙 ストレスなども原因になります。ヘマトクリットが高値だと血液粘度が上昇します。この時は血液ドロドロとって良いかも知れません。

2 凝固活性化マーカーが上昇している場合

TAT・SF・F1 2などが凝固活性化マーカーとして用いられています。これらが高値の人は血栓傾向にあるので、血液ドロドロとって良いかも知れません。

次号では、血液サラサラのお薬をもっと詳しく触れてみたいと思います。

以下、次号に続く



いう同じ役者が、止血にも血栓症にも大きく関与しています。そういう意味で、血小板と凝固因子は2面性を有しているといえるでしょう。

血液サラサラのお薬

血栓症は脳梗塞・心筋梗塞・肺塞栓などに代表され、最悪の場合は命をとることもある病態です。このような血栓症にならないようにするためには、血小板や凝固因子の働きをほどほどにセーブしておく必要があります。

出血は目に見えるので、多くの人にとって恐怖の対象になりますが、血栓症は目に見えることはありません。しかし、実は、より怖いのは目に見える出血よりも目に見えない血栓症の方です。

ですから、血栓症を発症させない治療を適切におこなうことができれば、大変有用であるといえます。そのような治療のことを、抗血栓療法といいます。

マスコミなどでは、血液サラサラのお薬 などということがあります。血液サラサラのお薬という表現はあまり科学的な表現ではないのですが、患者さんに説明させていただく時、血液サラサラのお薬を使用します と申し上げると理解していただきやすいので、私も愛用している言葉です。

血液をサラサラにする薬とは…

- 1 血小板を抑え込む薬
- 2 凝固因子を抑え込む薬



抗血栓療法(血液サラサラの治療)は以下のように分類されます。

<抗血栓療法>

- 1 抗血小板療法：アスピリンに代表されます
 - 2 抗凝固療法：ワルファリンに代表されます
- これに、線溶療法(できてしまった血栓を溶解する



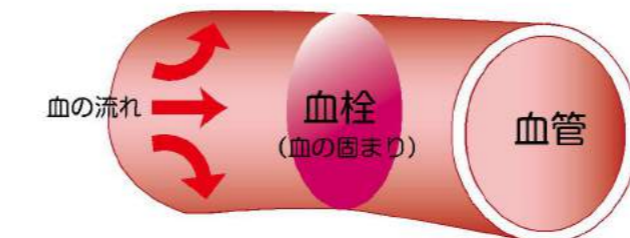
血小板は1種類のみですが、凝固因子はたくさんあります。ざっとあげると…

I因子(フィブリノゲンと同義) II因子(プロトロンビンと同義) III因子(組織因子といういい方が一般的です) IV因子(カルシウムイオンといういい方が一般的です) V因子・(VI因子は欠番です)・VII因子・VIII因子・IX因子・X因子・XI因子・XII因子・XIII因子とあります。また、凝固因子と関連した因子として、von Willebrand 因子(フォンヴィレブランド因子)があります。

図①の、オレンジ色のツブツブは血小板で、青いヒモ状のものはフィブリンを示しています。凝固活性化の結果として産生される最終酵素はトロンビンですが、トロンビンがフィブリノゲン(I因子)に作用するとフィブリンが形成されます。

これらの血小板や凝固因子は止血に必要ですが、この同じ役者が血栓症発症にも深く関わっています。つまり、血小板と凝固因子は良いことも悪いこともするということになります。できれば悪いことはせず、良いことだけをする役者でいてもらいたいものです。

血栓症 血栓の役者もやっぱり血小板と凝固因子です！



止血は人間が生きていく上で必要不可欠な重要な機序(しくみ)です。この機序なしには、人間は瞬時たりとも生存することはできないでしょう。

一方で、血栓症は命を落とすこともあるような怖い疾患です。ところが不思議なことに、止血という良いことをする役者も、血栓症という悪いことをする役者も同じなのです。つまり、血小板と凝固因子と

血栓症の特徴

前号まででご説明したとおり、血栓症は血管が血栓(血の固まり)で閉塞する疾患です。血栓症には以下のような特徴があります。脳梗塞などをイメージすると分かりやすいのではないかと思います。

- ① 突然発症
- ② 不可逆的な機能障害を残しやすい(最悪の場合は死に至る)
- ③ 再発しうる

血栓症にもいろいろありますが、脳梗塞にしても心筋梗塞にしても血栓の大きさは小さいです。しかし、小さい血栓なのに、最悪の場合は人間を死に至らしめることがある怖い病気です。いったい、小さいにもかかわらず人間を死に至らしめる血栓とは、どのような構造になっているのでしょうか？

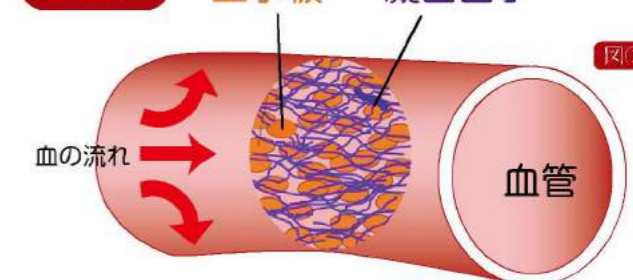
血栓症って何？



血栓の中味

Q: 血栓の中身はどうなっているのでしょうか？
A: 血栓の中身は血小板と凝固因子です。

血栓症 血小板 凝固因子



指導・監修/朝倉 英策 先生

石川県在住

◇金沢大学附属病院臨床教授(外来は血液内科) ◇総合内科専門医 ◇血液専門医
◇臨床検査専門医・管理医 ◇医学博士

金沢大学附属病院にて血栓性疾患・出血性疾患の専門外来を担当する血液内科のエキスパート。あわせて内科全般の診療もおこなう。大学病院では医局のブログを担当し、血液内科の認知活動に尽力。また、『血栓止血学』に興味をもつ若手医師・コメディカル・医療関係学生の育成に努めている。個人ブログでは病気相談をおこない、病気に悩む人々の寄り添いとなっている。

- ◆血液・呼吸器内科ホームページ <http://www.3nai.jp/weblog/index.html>
- ◆個人ブログ【あーちゃんの部屋】 <http://aachan1219.jugem.jp>





家計が苦しくなると、一番に節約の対象になるのが 食費 かもしれません。旬の食材や、地元の食材 国産のものはちょっと高かったりします。しかし、食べたもので体はできています。ですから、体は正直です。食を怠ると、健康を害してしまいます。そのことは医療費の支出拡大につながります。

外食は無駄だから絶対しないと頑張る方もいます。過度な外食はお勧めできませんが、お母さんのリフレッシュや家族の楽しみのために、たまの外食は問題ないと思います。それを節約することでお母さんが毎日のご飯作りに疲れストレスを溜めたのでは、お母さんにも家族にもいい影響がありません。

体にいいものを、規則正しく、美味しく、そして楽しくいただくことは、健康を維持する上でとても大切なことです。もちろん、定期的な運動も大切です。

交際費 も節約のターゲットになりがちな支出です。

同僚と飲みに行き、いざお勘定という時、 あっ、財布忘れた！なんてコントみたいなお話は…皆さんに限ってないでしょうね。しかし、俗にいわれる ケチ になってしまうことが多いのが、交際費の節約です。

もちろん交際費の全てが必要なお金とは限りません。仕方なしのお付き合いは節約の対象になります。しかし、本当に必要な交際費までケチってしまったらどうなるのでしょうか？

ちなみに、ケチ と 節約 の違いをご存知ですか？

【節約】 ムダを省いて、費用をきり詰めること。儉約すること

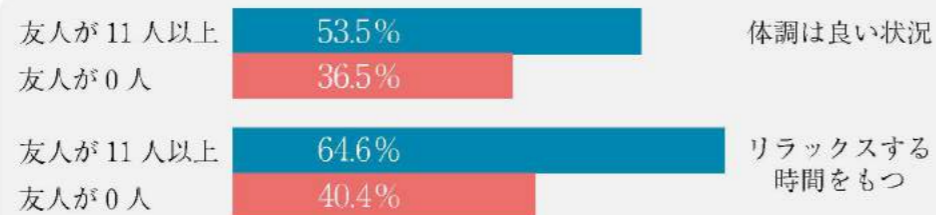
【ケチ】 金品を必要以上に惜しむこと。しみったれたこと

ケチ は必要なものまでお金の出し惜しみをすることなのです。

今の世の中は人間関係が気うすになっていて、コミュニケーションがうまくとれない人たちが増えているとよく聞きます。

ある調査では、日常的な話ができる 知人・友人が11人以上いる という人の 53.5%が 現在、体調は良い状態である と答え、また、64.6%が 精神的な癒しやリラックスする時間を持つようにしている と答えたのに対し、知人友人が0人 という人は、それぞれ36.5%・40.4%にとどまった…。

という結果があります。友人が多く、コミュニケーションが取れていることは、健康にも影響が出るようです。



家計の節約を考えたときには切り詰めることに目がいきがちです。限りある収入の中でやりくりをするので、ある程度の節約は必要なこともあります。しかし、人生を長い目で見てみましょう。この機会に 節約 を 一生涯の支出を減らすための投資 という観点で考えてみませんか？



あなたの人生に効く、長い目で見た節約術！

支出の節約には…
「健康」と「コミュニケーション」



家計の節約をしようと思ったとき、みなさんは何を一番に思いつきますか？

※貯蓄は節約ではないですが、困ると貯蓄額を減らす人がいますよね…



さて、あなたは、どれを節約するタイプでしょうか？

節約は悪いことではありません。しかし、これらの5項目はほとんどの場合、度を越した使い方をしない限り、節約をしないほうが多いのです。

たとえば、ご主人のお小遣いです…

お小遣いを減らすことで趣味の時間の楽しみが減り、仕事への意欲が下がってしまうこともあります。これは収入面で大きな損害になりますね。また、レジャー費を切り詰めることで子どもと一緒に遊びに行く時間が少なくなり、子どもが不満を抱えてしまったりしがちです…。

これらの問題は、すべてがお金だけで解決できるわけではありません。しかし、限られた収入の中で とにかく節約 と支出を減らすことに目を向けがちなのは注意が必要です。節約したことによる 家族の幸福度 も考えてみる必要があります。

では、何を節約すればいいのでしょうか？

それは、今回のタイトルにもある 健康 と コミュニケーション 。これは、これに関するお金を節約することではありません。健康 と コミュニケーション にきちんとお金を投資することで、人生全体で考えると出費の節約になるということです。



『お金のハテナ』

解決します!!



指導・監修/北村きよみ先生 長野県在住

◇ファイナンシャルプランナー ◇住宅ローンアドバイザー

子どもが寝ている時間に勉強し、2級ファイナンシャル プランニング技能士・AFP資格を取得。肩書きは『アドバイザー』だが、相談者に対して『アドバイスをする』のではなく、『一緒に考える』を大切にしている。幼稚園や子育てサークルでのマネー講座や住宅ローンに関するセミナーを精力的におこない、お金の正しい知識を多くの人に伝える活動をしている。長い人生全体を考えた家計の最適化・保険の見直し・住宅ローン・教育資金・年金等の相談が得意。

北村きよみ先生 Webガイド <http://mbp-shinshu.com/mamafp> 【信濃毎日新聞・運営】

祐気取り

開運法

祐気取りとは？

祐気とは、特定の場所にある良い気 エネルギーのことをいいます。エネルギーは目に見えるものではないので、いわゆる感覚ですね…。日本のみならず、世界中には パワースポット と呼ばれる場所がたくさんあります。祐気もこれと同じようなものと考えれば良いと思います。

パワースポットには良い空気・良い環境の場所が多いですね。そしてその多くは、神社や山・滝のような自然の力の強い場所です。今月ご紹介する 祐気取り とは、そのエネルギーをいただきに行くことを意味しています。

サルサ読者の皆様、こんにちは。占いのあかねです。今回は開運方法のひとつである祐気取りについてお話ししたいと思います。

「祐気取り」の方法&おススメの場所

本来の祐気取りは、「お水取り」「お砂取り」「玉埋め」「方位取り」という方法が挙げられます。個々の良い方向に向かって、日にちも時間も決まっています。距離は100キロ以上離れていたほうが良い。2泊以上すると高い効果を感じる。など、かなり細かな指定があります。しかし、そのような条件下で行動できる方は極めて少ないように思います。私もまた、家族との生活や仕事がある中で、条件を満たしての祐気取り(開運方法)ができませんでした。そこで、いくつかわかるといって実践した結果、本来の方法とは異なりますが、お手軽にできて効果は高いと実感した祐気取りがありますのでご紹介したいと思います。その祐気取りはお手軽ですが、一つだけ守らないといけないことがあります。それは 時間です。

本来の祐気取りは、何時から何時までという細かい指定がありますが、ここでいう 時間とは、午前中 であるということだけです。私たち占いは、森羅万象、宇宙の万物は陰と陽の二つのエネルギーで構成されているという考え方、すなわち 陰陽説 に基づいて物事を判断しています。同じように、時間もまた陰と陽に分けることができます。

祐気取りは、良い気をいただく行動なので、午前中の陽の気をいただくことが必要です。その理由は以下の通りです。

陽の時間
午前。活発なエネルギー。新陳代謝を促進させる効果。体の気の流れをスムーズにする。免疫力アップ。体を温める効果あり。

陰の時間
午後。穏やかなエネルギー。静かに自分と向き合い内省する。思考を巡らせる。体を休める。リラックス。クールダウン。

日本には、意味のある日が多々あります。その日に予定を立てて行くことで、難しい手順を踏まないでも良い気がいただけます。では、次にお手軽祐気取りのスポットをご紹介しますので、是非ご参考に…。

次に挙げる祭事はほんの一部ですが、神仏や祖先への感謝・慰霊 祈願を意味する祭り、また、時期ごとの初めての十二支の日 などには強いエネルギーがあることを知ってください。活気がある場所は、何となく人の勢いを感じますよね。つまりお手軽祐気取りは、強いエネルギーがある場所に行き、そのエネルギーを吸収してしまおうという開運方法です。注意点は強いエネルギーなので長くその場にいと疲れしてしまうことです。無理しないで空気感を楽しむことが大切です。



大阪・住吉神社の初辰参り(はったつまいり)
毎月最初の辰の日(はったつまいり)に参拝すると、繁盛・子宝・家内安全・芸事・美容・心願成就の願いを叶えてくれるとされている参拝方法です。4年を1区切りとして48日参拝することで満願成就となるようです。辰の日12回×4年 48回。四十発達→始終発達という意味もあるようです。住吉神社の四つの末社を順番に参拝してご利益をいただきます。

あかね特選!!

お手軽 祐気取り・スポット

朔日参り(ついたちまいり)
月の初めの早朝に、自分の住む土地の氏神様へお参りして、前月を無事に過ごせたことに感謝し、新しい月も無事に過ごすことができるようにと祈願することです。伊勢では毎月1日の早朝、伊勢神宮に参拝して穢れを祓い、清らかな気持ちで1ヶ月をスタートするという、朔日詣の風習があります。



初午祭
毎年2月の最初の午の日に、稲荷神社で豊作・商売繁盛・家内安全・開運を祈願するお祭りです。2月の最初の午の日、稲荷神が稲荷山に降りたという故事から、この日に祭事がおこなわれるようになったといわれています。



東京都・穴八幡宮の一陽来復
冬至から節分までの期間に、お金回りが良くなる御守り(一陽来復・いちようらいふく)を授かることができます。冬至は昼が最も短くなる日です。陰陽説に当てはめると陰が極まる日です。陰が極まるということは、冬至を過ぎると陽のエネルギーが蘇るということです。したがって、冬至には再生・発展の意味があるのです。一陽来復とは、その発展のエネルギーをいただきに行くことです。



西の市
毎年11月の酉の日に、商売繁盛・開運招福を願うお祭りです。福を掻きこむための熊手が立ち並びます。特に関東三大西の市が有名で、御祭神によって御利益も異なりますが、すべて開運を願うお祭りです。



指導・監修/占い師 あかね先生 愛知県在住
◇四柱推命 ◇風水師 ◇一般健康管理指導員◇『茜堂』主宰
四柱推命・タロット・風水等を学び、独立する。お客様の知りたいことに対して占術を使い分けて、わかりやすくアドバイスしている。相手の気持ちや悩み、心や性格の深層部分までリーディングする鑑定や、仕事・転職のタイミング・旅行の方角から時期まで、運気上昇についての占いが好評を得ている。一般健康管理指導員の資格を取得して、先天的に注意する健康や、後天的な健康に対するアドバイスは的確。四柱推命・風水教室も開催している。
■公式ホームページ <http://akanedou.chu.jp> 愛知県 あかね占い師 で検索

高齢者の「口腔ケア」に。電動歯ブラシはこの1本

高齢者の死因で常に上位を占めるのが肺炎です。日本で肺炎により命を失う方の94%が75歳以上の高齢者だといわれています。また、70歳以上の高齢者の肺炎では、誤嚥性肺炎（口中の細菌が肺に入って発症）が70%を占めています。したがって、高齢者の肺炎予防には口腔ケア（口腔内を衛生に保つこと）が重要です。

そこで、今月は口腔ケアにおすすめの電動歯ブラシをご紹介します。介護度の高い方に使用する場合は注意を要しますが、正しい使い方をマスターすれば口腔ケアの強い味方になるはずです。



ブラウンオーラル B
 ★製造：ドイツ・ブラウン社製
 ★品番：オーラル B PRO1000（充電式）
 ★参考価格：7 000円～
 【替えの歯ブラシ：約 700円／1本】

商品解説

回転式で丸型の歯ブラシが特長。その歯ブラシが上下 左右回転 3D丸型回転をする。手磨きに近い感覚で歯間汚れの除去力が向上。ブラシの押しつけ防止センサーがあり、歯茎を傷つける心配が軽減される。同社は 世界の歯科医師使用率 No 1 と評価されている。動作音と振動は比較的大きい。



音波振動ハブラシドルツ
 ★製造：日本・パナソニック社製
 ★品番：EW-DL22（充電式）
 ★参考価格：52 000円～
 【替えの歯ブラシ：約 250円／1本】

商品解説

音波振動式なので歯を磨いている実感は少ないが、その分、歯や歯茎に優しい。2009年から6年間販売台数 No 1 の実績。日本歯科医師会推薦で、海外メーカーより故障も少ない。替えの歯ブラシが比較的安価なのが魅力。



ソニックケアブランクディフェンス
 ★製造：オランダ・フィリップ社製
 ★品番：HX6291/24（充電式）
 ★参考価格：5 500円～
 【替えの歯ブラシ 約 600円／1本】

商品解説

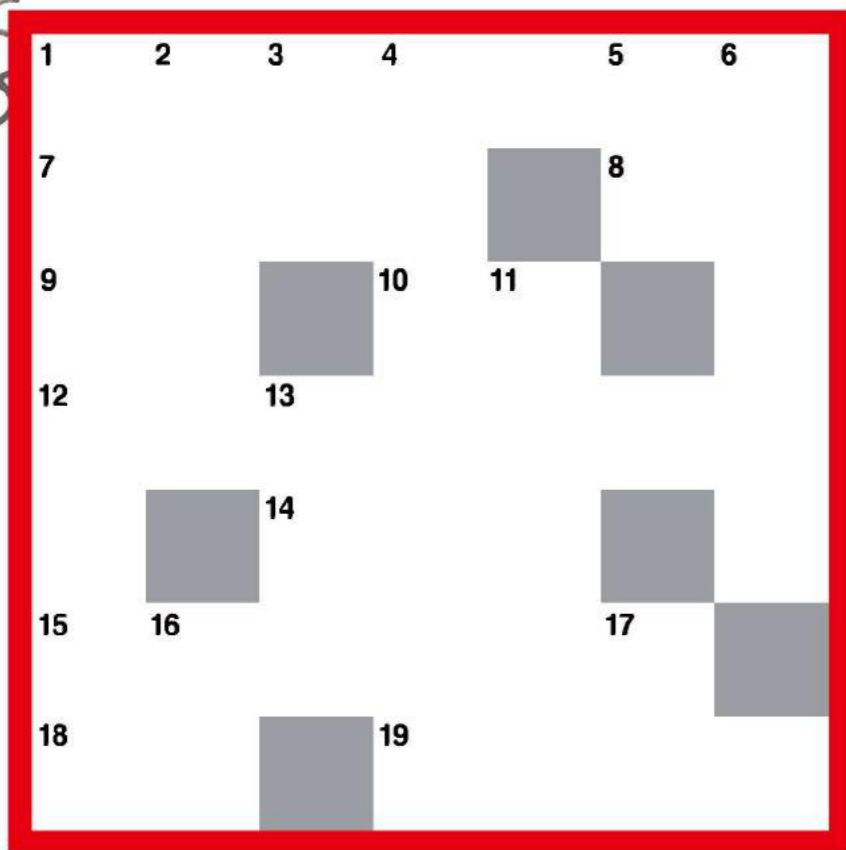
ブラシヘッドの超高速振動による音波水流で、毛先が届きにくい部分の歯石を確実に除去。フル充電に48時間を要するので、毎日使っていたらフル充電は難しい。他社より本体がやや大きく重い。



ハピカ / プリスターパックホワイト
 ★製造：日本・ハピカ社製
 ★品番：DB-3W(BP)（電池式）
 ★参考価格：450円～
 【替えの歯ブラシ 120円／1本】

商品解説

安価であることが最大の魅力。安かろう悪かろうではなく、ブラシ部分はデュボン社製を使用し国内で製造。重さも他社の約半分とあり、高齢者や介護者に優しい。歯ブラシの振動数は他社の2割程度なので、歯磨き時間を少し長くしたほうがよい。



Crossword puzzle

ヨコのカギ

- 1 お相撲とりの練習法
- 難問 7 囲碁や将棋で、見落とした手・悪い手のこと。
- 8 麻雀。「それ、当たり！」
- 9 人への攻撃が自分に災いを招くこと。天に する。
- 10 昔は を噛む新妻が、今は を研ぐ古女房。
- 難問 12 競泳の折り返し法。
- 14 家族がチリチリになること。家 。
- 15 運動選手のさわやかな髪型。
- 18 食通の 番人気は…アグ ?黒豚? いやいや、三元 !
- 19 噺家が落語に入れるアドリブのこと。

タテのカギ

- 1 カ ドロ ン、踏み倒したら名簿入り。
- 2 茶道で、身と心を清める場所。
- 難問 3 遊び人 を変えつつ 午前様。
- 4 遠足の必需品。入っているのはお弁当。
- 5 元は、寄席で落語と講談以外の異質な芸を指す。モノ。
- 6 フランス語で Bon soir。「 、俵孝太郎です」
- 難問 11 沼や湿地の腐った有機物から発生する。
- 13 クリスマスには付きモノです。
- 16 土地に不案内な人をだまし、金品を巻き上げること。引き。
- 難問 17 パラモン教の経典、 ベーダ。

※本パズルの答えは p19 に記載しています

貸切タクシーで行く
**車イスの京都
介護旅行**

旅は楽しい
リハビリテーション

一生の思い出作りに。
ご自宅や、駅、空港お宿までお迎え、
お送りいたします

京都生まれで介護観光旅行の
プロドライバーが最高の京都を
ご案内いたします。

人を想う介護タクシー
京都エスコート
直接コール お気軽にお電話下さい。

TEL **080-2507-3819**
FAX 075-572-1083

ホームページ <http://www.kyoto-escort.com>
メールアドレス info@kyoto-escort.com
www.facebook.com/kyotoes

京都エスコート 検索

内閣府認証 NPO 法人日本福祉タクシー協会会員

車椅子の旅行なら
「**トラベルヘルパー**」有資格ドライバーの
介護タクシー ぱいん

淡路島 金閣寺 出雲大社 伏見稲荷

旅行実績

ご相談
無料!

ご自宅・目的地・ご自宅 全行程を作成

大泉 毅彦 **完全介助で同行します!**

※トラベルヘルパーとは
「ヘルパー」と「旅行の企画・添乗」の有資格者

TEL **090-8752-8104**
FAX 072-894-0167 介護タクシー ぱいん 検索
MAIL ooizumi@kaigotaxi-pine.com

ウンチクの時間

知って
ました?

似ているけれど違うものってありますよ
ね。ここでは、「北極」と「南極」の
違いをご紹介します。

まずは気温から…

- ・北極 平均気温 -25℃前後・最低気温 -45℃
- ・南極 平均気温 -50℃前後・最低気温 -89.2℃

なんと、その差は2倍近くもあります! 地表面では、
北極は海(北極海)、南極は大陸(南極大陸)になって
います。北極は海の上にあるので高さは数mですが、
南極は大陸の上にあるので、一番厚い所では
富士山より高い4,800m近くもあり、氷の多さもけた違い
です。生息している動物といえば、北極にはシロクマ
(北極クマ)、南極に
はペンギンですね!

現在、北極では温
暖化の影響で、生息
動物たちが危機にさ
らされています。

これを機会に、今、
自分たちに出来ること
は何かを考えてみま
せんか…。

1	ブ	2	ツ	3	カ	4	リ	5	ゲ	6	イ	7	コ
8	ラ	9	ク	10	シ	11	ユ	12	ロ	13	ン	14	
15	ツ	16	バ	17		18	ツ	19	メ	20	バ	21	
22	ク	23	イ	24	ツ	25	ク	26	タ	27	ー	28	ン
29	リ	30		31	リ	32	サ	33	ン	34	ハ	35	
36	ス	37	ポ	38	ー	39	ツ	40	ガ	41	リ	42	
43	ト	44	ン	45		46	ク	47	ス	48	グ	49	リ

※p17 クロスワードパズルの答え

バリアフリー対応の宿

松本 浅間温泉
ホテル **玉之湯**

1泊2食付 平日15,660円(税込)~

3タイプの
バリアフリー客室と、リフト入浴が
できる貸切風呂を兼ね備えた館内で、
車椅子の方も安心して
お過ごしいただけます。

ホテル 玉之湯
長野県松本市浅間温泉1-28-16

TEL **0120-46-0575**

HP <http://www.asama-tamanoyu.co.jp/>
f <https://www.facebook.com/hoteltamanoyu>

日本福祉タクシー協会の会員は利用者様の
安全・快適なサポートをめざし研修に励んでいます!

年間研修内容

28年度

- 8月 福祉タクシーの 営業 について①
- 9月 福祉タクシーの 営業 について②
★テキスト：営業の研修用DVD
- 10月 医療搬送 にあたっての諸資格について①
- 11月 医療搬送 について②
★テキスト：医療搬送の研修用DVD
- 12月 福祉タクシーの 介助技術 について①
- 1月 福祉タクシーの 介助技術 について②
★テキスト：介助技術の研修用DVD・第1巻
- 2月 福祉タクシーにおける 接遇 について①
- 3月 福祉タクシーにおける 接遇 について②
★テキスト：接遇の研修用DVD
- 4月 福祉タクシーにおける 医療搬送 について①
- 5月 福祉タクシーにおける 医療搬送 について②
★テキスト：医療搬送の研修用DVD
- 6月 福祉タクシーの 介助技術 について①
- 7月 福祉タクシーの 介助技術 について②
★テキスト：介助技術の研修用DVD・第2巻

29年度

研修制度とは (再掲抜粋)

各都道府県の会員を10名程度のブロックに分け、研
修を推奨する試み。目標は 優れた福祉タクシー事業
者として地域に貢献する 地域の事業者の情報交換の
場とする。研修は月に1回以上の開催を推奨。初年度
の研修内容は協会本部が配布する 研修用のDVD を
テキストとする。内容は研修スケジュールを参考のこと。

研修制度は、福祉タクシー協会会員の知識・技能
の向上をめざし、利用者様の安全・快適な移動を実
現するために必要な制度です。会員各位のご理解を
得て、利用者様に信頼される協会へと成長したいと
思いますので、研修制度の実施にご協力宜しくお願
いいたします。

研修用DVD 撮影好調!

研修用DVDの第1回配布は8月中旬を予定して
います。内容は 営業・医療 に関するものです。
研修・第1回目のスタートは8月です。これに併
せて、年間研修内容 が決定しましたのでご確認
ください。また、研修開催に関するご案内を各ブ
ロック長様宛にお送りしますので、研修DVDが
届き次第、開催のお声かけをお願いします。

研修制度スケジュール (再掲)

28年度	9月	研修用DVD収録【介助 接遇】
	10月	研修用DVD【医療】会員へ発送 研修用DVD収録【医療】
	11月	研修用DVD収録【医療】
	12月	研修用DVD【介助1/2】会員へ発送
29年度	2月	研修用DVD【接遇】会員へ発送
	4月	研修用DVD【介助2/2】会員へ発送
	6月	研修用DVD【医療】会員へ発送
	8月	各ブロック 年間研修計画作成

国土交通省情報

関東運輸局が、歩行者が関係する
一般タクシーの事故調査を実施し、
その分析結果をまとめていますので
ご紹介いたします。私たち福祉タクシー
事業者もこれを対岸の火事とせず、
さらなる安全運行を心がけましょう。

分析結果・抜粋要約

1 事故の傾向

- 発生時間は22時~4時
- 空車時で発生
- 運転者に共通する問題点
- 健康等の変化が事故と関連
- 法定速度超過

私たちの対策

- 1 深夜に急病等のご依頼があった場
合は、運行前に軽い準備体操をし
て身体を整え、眠気を取り除い
てから乗車しましょう。
- 2 空車時も実車時と同じ緊張感を
もって運行しましょう。
- 3 空車時は予約時間の関係で気ぜわ
しくなりがちです。出来るだけ余
裕のある予約取りをし、安全運行
が可能な状況を作りましょう。
- 4 健康管理を徹底し、常にベストな
身体状況が維持できるように、常日
頃から節制に努めましょう。

■寝屋川市
あづみタクシー 090-9863-4644
ウィングハート 080-3567-1617

■東大阪市

ヤマトケアサポート
大阪府東大阪市瓜生堂2-8-19
直通 090-1957-2568

福祉タクシーヒ タカ 072-951-3673
介護福祉タクシーまるちゃん 090-8446-0358

■枚方市

福祉タクシ さくら(氷室台) 090-9879-9671
福祉タクシー 優 0120-995-997
星丘公共自動車 072-807-8941

■松原市

思い出ケア AXIビリーヴ 090-9690-1118
■藤井寺市
大阪第一民間救急介護タクシー 090-8755-2727

■箕面市

アシストタクシーはなぶさ 090-5057-8723
介護福祉タクシー 雅夢(がむ) 072-786-1986
日だまりタクシー(株) 072-734-7039
未来介護タクシー 080-5635-6600

■守市

アリス 080-5354-7334
■八尾市

■合同会社介護タクシ・アド

大阪府八尾市竹濑 1-222-5
06-6773-9945

■兵庫県

■明石市

福祉タクシー H&K
兵庫県明石市魚住町西岡2523-5
0120-976-723

あおい福祉タクシー 0120-294-484
あかし介護タクシー 080-8317-6993
明石福祉タクシーひまわり 0120-294-051

■赤穂市

福祉タクシー仁 080-8526-3694

■尼崎市

あなみ介護タクシー
兵庫県尼崎市西本町6-22-4
090-5142-1321

■伊丹市

あすか福祉タクシー 072-744-5705
介護タクシーアンール 080-5715-5046

■加古川市

あいちゃん介護・福祉タクシ 090-8195-6810
介護福祉タクシ さかがみ 090-8121-9593

■神戸市

アクア福祉タクシー 090-9279-8193
おかかえケアタクシー 078-754-5034

■篠山市

みずほ福祉タクシ 079-506-5171

■度会郡

福祉タクシーやまや 0120-294-808
■三重郡
愛ハートこもの 0120-1810-78

近畿 滋賀県

■大津市

アカサカしが福祉タクシー 0120-21-3865
福祉・介護タクシーさくら 0120-933-798
福祉タクシーあい瀬田 077-544-3977

■湖南市

さんぼう 0748-75-3036
■長浜市
福祉タクシ やわらぎ 0749-63-1873

■京都府

■京都市

京都エース 080-2507-3819
ケアタクシーマハ 070-5620-7407
ヒューネット 075-643-7239

■京丹後市

風和里 0772-66-3096

■大阪府

■池田市

(株)明石 -ボ- レ-シ-ン 072-763-0528
夢未来福祉タクシー 0120-911-719

■茨木市

介護・福祉 OTS 072-648-2585
介護福祉タクシーさくら 072-625-7377
かがやき福祉タクシー 072-628-6608
福祉タクシーゆたか 090-9217-7165

■大阪市

アイナビ介護タクシー 090-9045-4943
介護タクシーウィルエイド 06-6715-3228
関西メディカル民間救急 06-6954-8199
ケアサポート風 0120-294-605

介護タクシーすみれ 06-6978-0778

ふれんど介護タクシー 090-2192-7220
訪問介護介護タクシーのプラス 06-6476-9975

■交野市

介護タクシーばいん 090-8752-8104
福祉タクシーおりひめ 072-396-6865

■岸和田市

ハトランド福祉タクシー 0120-154-810
■堺市
介護タクシ -福和 090-5154-0353

■四条畷市

すえよし介護タクシー 080-5304-5231

■吹田市

あおば介護タクシー 06-6310-8288
アース介護タクシー 06-4864-0348
介護タクシーチャリー 06-6170-8245

ばらけあ福祉リムジンサービス 06-6319-8501

■摂津市

アトス福祉・介護タクシー 072-658-7677

■高槻市

あおぞら介護・福祉タクシー 072-655-1066
介護タクシーひだまり 090-7100-9437
民間救急おさんぼ介護タクシー 072-695-8223

■豊中市

おでかけ介護タクシーフリージア 0120-059-635
福祉・介護タクシーあさがお 06-6848-0066
福祉タクシ たかいち 080-6127-2945

■犬山市

福祉タクシーそよかぜ 0120-294-211
■一宮市
福祉タクシー柴田 090-3705-0487

■尾張旭市

福祉タクシーニコニコ 0561-76-3553
■刈谷市
福祉タクシーあいあい 0800-200-0500

■北名古屋

福祉タクシー kei 080-8251-7937
■清洲市
福祉タクシーおおはし 090-9908-0337

福祉タクシーしんさと 052-504-2994

■小牧市

まろは福祉タクシー 0568-4-1138
■新城市
福祉タクシーしんみらい 0120-922-729

■瀬戸市

福祉タクシーひさ 0561-57-7374
■高浜市
福祉タクシーぶーさん 0566-78-8800

■津島市

やまねごサポートタクシー 090-1871-8231
■常滑市
うるとら介護福祉Wサポート 070-5338-2555

■豊川市

豊川のんほい介護タクシー 0120-50-1717
福祉タクシー「ゆずりは」 090-2138-8829

■名古屋市

カインド・カーゴ 052-62-1938
昭和福祉タクシー 090-847-3657

福祉タクシーまねごサポート 052-911-5050

福祉タクシーくろーぱー 052-481-8650

福祉タクシー伸ちゃん 052-481-5244

福祉タクシーレインボー 0120-911-436

みどり福祉タクシー 052-876-6659

■半田市

アアチ福祉タクシー 0120-33-0975
あおぞら福祉タクシー 0120-15-0859
福祉タクシー若 0120-512-050

■弥富市

しんご福祉タクシー 0567-65-3606

■三重県

■伊賀市

福祉タクシーあおぞら 0120-296-294
■伊勢市
福祉タクシーブチトマト 0596-63-6612

■いなべ市

愛ハートいなべ 0120-1810-34
■志摩市
縁福祉タクシー 0120-235-358

■鈴鹿市

和福祉タクシー 0800-203-5753
■津市
民間救急はあと福祉タクシー 0120-810-275

a i 福祉タクシー 0120-898-113

■四日市市

愛ハートさくら福祉タクシー 0120-1810-56
福祉タクシーケイ・アイ 090-9907-9440

■秦野市

福祉タクシーそよかぜ秦野 0120-924-594
■藤沢市
ひよこケアタクシー 090-3245-1453

■横須賀市

福祉タクシーメイプル 046-803-5515
■横浜市
いくみ福祉タクシー 090-2446-3819

まつもとケアタクシー 045-777-6102

福祉タクシーまえて 090-8750-0134

■足柄下郡

福寿支援サービス 0465-63-7211

北陸信越 富山県

■富山市

福祉タクシー マサボ 080-3044-2406
関ケアワールド/ケアワールド 076-422-7003

■石川県

■金沢市

福祉タクシーふらっと 090-2839-2228

■長野県

■安曇野市

(有)あづみの会 0263-81-0611
■伊那市
福祉タクシーそよかぜ 090-4230-8821

■上伊那郡

はる福祉タクシー 090-2668-3614

中部 福井県

■大飯郡

(有)グッとサポート 0770-72-3373

■静岡県

■磐田市

ふれあい福祉タクシー 0120-254-144
福祉タクシ ピース 080-8252-5083

■静岡市

ふらわ〜福祉タクシー 0120-456-294
■浜松市
おでかけアシスト 053-592-0746
介護福祉タクシーファミリー 053-443-9821

■袋井市

福祉タクシ えくぼ 090-2131-0180
福祉タクシ くるりん 090-5633-4624

■富士市

福祉タクシーあおば 080-9623-1510

■岐阜県

■恵那市

ほほえみ福祉タクシー 0573-22-9993
■岐阜市
ぎふ福祉タクシー 058-296-3050

ハーベスト 0120-390-500

■中津川市

メダカ 0573-45-2974
■羽島市
福祉タクシ みらい 058-337-7638

■可児郡

かに福祉タクシー 090-6768-0016
■愛知県
■愛西市
福祉タクシ まはる 0567-26-7146

■さいたま市

ケアタクシーえくぼ 083-3515-0890
■所沢市
福祉タクシーくるる 080-1246-9978

■茨城県

■笠間市

福祉タクシーかさまのにゃんこ 0296-73-4028
■ひたちなか市
福祉タクシーウルル勝田 029-219-8167

■守谷市

ふくろう福祉タクシー 0297-34-0294

■千葉県

■市原市

ケアタクシーわかば 0436-67-0390
福祉タクシーマイライフ 0436-79-6319

■君津市

カローレ福祉ケアタクシー 0439-55-7807
君津福祉タクシー 0120-540-186

■茂原市

福祉タクシ(株)オーシャンハート 0120-048-820
■袖ヶ浦市
らくらく介護タクシー 090-8881-1165

■館山市

福祉タクシーエンジェル 0470-28-0112
■千葉市
ケアタクシーメルシー 080-1150-4437

福祉タクシーさつき 080-5501-0550

福祉タクシーつばさ 043-265-6264

福祉タクシめぐみサービス 080-1128-7788

福祉タクシみやの木(みやのぎ) 043-441-7630

■銚子市

福祉タクシーちゃお 0479-21-7508
■習志野市
シノホームケア 047-481-8311

■成田市

(株)たいが企画 0476-29-5785

■東京都

■23区

福祉タクシールド東京
東京都中野区野方2-2-6
080-9711-7195

福祉タクシー関東コールセンター
東京都台東区松が谷4-24-3
0120-91-6591

アルコール介護サービス 03-3608-7887

さかもと救急サービス 090-5047-3810

ケアタクシー学園さくら 080-9808-8201

福祉タクシーきずな 090-5391-7435

福祉タクシーなみき 090-8053-5401

福祉タクシーパートナー 080-6861-0011

福祉タクシーひまわり 080-9682-1100

■町田市

福祉タクシーなるせ 042-738-5002
もりたケアタクシー 090-1036-4840

■神奈川県

■川崎市

福祉タクシーこおくん 070-6424-6101
■逗子市
介護タクシーこすもす 0467-24-7665
なぎさ介護タクシー 0120-017-294

北海道 北海道

■釧路市

カイゴワーク(株) 0154-53-7427
■札幌市
福祉タクシーピエデ 090-3643-4652

東北 岩手県

■一関市

福祉タクシー一関 0800-800-2943
■宮城県

■白石市

介護サービス Miraise(みらいず) 080-1668-0568
■仙台市
いちかん 090-5841-6040

介護福祉タクシーアクセス 0120-701-676

ひまわり福祉タクシ 0120-770-780

福祉・介護タクシーエール 0120-277-578

福祉タクシーアイル 080-9251-5527

福祉タクシーきぼう 0800-800-8118

福祉タクシーせせらぎ 0120-954-161

福祉タクシ ハナミズキ 0120-055-038

まひな介護福祉タクシー 0120-404-787

■多賀城市

福祉タクシスマイル商会 022-389-0622

■秋田県

■大館市

福祉タクシー菜の花 0186-48-5507
■福島県

■いわき市

介護福祉タクシあんしん虎SUN 0120-070-433
■福島市
介護タクシーわたり 024-522-7436

福祉タクシーなごみ 0800-800-2753

関東 栃木県

■大田原市

福祉タクシー310 0120-375-310
■那須塩原市
福祉タクシーむとう 0120-846-610

■日光市

今市福祉タクシーまでの手 090-6193-5295
日光福祉タクシー 0288-76-0816

■群馬県

■館林市

福祉タクシーおひさま 090-7285-0152
■富岡市
福祉タクシーえがお 027-343-8887

■藤岡市

ケアムーブそよ風 0274-40-7780
■埼玉県

■春日部市

福祉タクシーリボン 090-8112-6606
■川市
介護タクシーみらい 080-2555-4505

福祉タクシー かけ橋 090-7225-6522

■入間郡

福祉タクシーかえで 090-8053-9662
■久喜市
福祉タクシー彩 090-8674-0564

