

MY HOSPITAL

マイ+ホスピタル

ご自由にお持ち帰りください。

メディカル・ズームイン！—高島平中央総合病院

腰痛の治療に新たな選択肢

進化する脊椎疾患の低侵襲手術

知る識る Nipponニッポン

お・も・て・な・し「高知県」

突撃！イムス探検隊
イムス太田中央総合病院

友近の斜め見エッセイ
“もちもちともちー”連載第2回

イムスヘルシーケッキング
美肌づくりに「手羽先と新ジャガのコーラ煮」

オシゴトいろいろ 臨床心理士

永浜いりあ の「釣りパク日誌」⑥

ステラ薫子の開運星占い 3-4月

無料



高知県桂浜の坂本龍馬像

マイ+ホスピタル

Vol.44 2014.3-4月号(隔月刊)

発行：株式会社アイセルネットワークス マイ・ホスピタル編集部 ☎100-0005 東京都千代田区丸の内1-6-2 新丸の内センタービルディング11F ☎03-5220-5400

エネルギー・フロンティア
TOKYO GAS

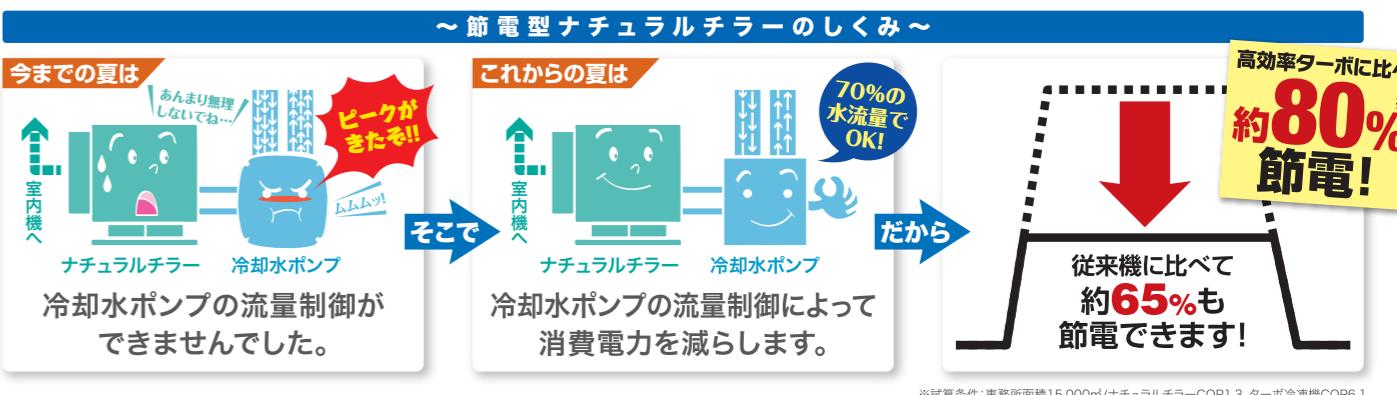
ガス冷暖房という選択が、
いま、節電のスタンダードへ。

節電型 Save Electricity
ナチュラルチラー



建物のさらなる節電に「節電型ナチュラルチラー」！

CO₂排出量が少ない天然ガスを熱源とし、水を冷媒としたガス冷暖房システム「ナチュラルチラー」に節電型が登場！
冷却水流量を減らすことで、冷却水ポンプに費やされている消費電力量を大幅に削減することができます。



※試算条件：事務所面積15,000m²/ナチュラルチラーCOP1.3、ターボ冷凍機COP6.1

＜お問い合わせは＞

東京ガス株式会社 都市エネルギー事業部 空調・業務用機器部 ☎105-8527 東京都港区海岸1-5-20 TEL.03-5400-7939
<http://eee.tokyo-gas.co.jp/product/index.html>

ガス冷暖房

美肌づくりに「手羽先と新ジャガのコーラ煮」と「ブロッコリーのポタージュグラタン」

東京中野区の織田栄養専門学校とのコラボです。毎回、学生がレシピを考え、学生が作ります。



コーラに含まれる炭酸の効果で鶏肉が軟らかく仕上がります。

手羽先と新ジャガのコーラ煮

エネルギー 288kcal たんぱく質 16.2g
脂質 14.1g 炭水化物 22.7g 食塩相当量 2.9g
*栄養価は1人分

コラーゲンが豊富な手羽先とビタミンCを効率よくとれる新じゃがを組み合わせて、美肌効果がアップします。

材料 (2人分)

手羽先 6本
片栗粉 適量
サラダ油 大さじ半分
新ジャガ 4個
菜の花 半把
カロリーゼロコーラ 2カップ
しょうゆ 大さじ2



栄養士になりたい！一般・社会人の方を応援します。



体験入学、学校見学、入試、学費に関する詳細などいつでもお気軽にご相談ください。

- キャリア入試制度
- 教育訓練給付制度

厚生労働大臣指定校
学校法人織田学園
TEL.03-3228-2111(代) FAX.03-3387-3496



ジャガイモやブロッコリーを茹でずに電子レンジで加熱することによって、ビタミンCの損失量を減らすことができます。



楽しい調理後の試食



「ブロッコリーのポタージュグラタン」

今回は、美肌にこだわって、コラーゲンが豊富な手羽先と、コラーゲンの生成を促す効果があるブロッコリーのレシピです。



味付けなしで簡単に作れるグラタン。ハムやベーコンを加えてもOKです。

ブロッコリーのポタージュグラタン

エネルギー 414kcal たんぱく質 19.7g
脂質 19.0g 炭水化物 46.4g 塩分 1.9g
*栄養価は1人分

コラーゲンの生成を促す効果があるビタミンCを豊富に含んだブロッコリーをたっぷり食べられる簡単グラタンです。

材料 (2人分)

ブロッコリー 1房(300g)
ポタージュの素(ポテト) 2袋
牛乳 2カップ
ポテトフレーク 大さじ5
バター 小さじ2
赤ピーマン 1個
とろけるスライスチーズ 1枚
粉チーズ 小さじ1
アーモンドスライス 小さじ2



おおうちめぐみさん 20歳 得意料理:玉子半熟のオムライス
ブロッコリーの簡単ポタージュグラタンのレシピは私が作りました。卒業後は病院や福祉施設の給食の仕事をしたいです



たなかひろの たなかひろの 25歳
得意料理:ふろふき大根、ハンバーグ
手羽先と新ジャガのコーラ煮のレシピは私が考えました。手羽先を先に焼いたことで旨みをギュッととじ込めています。卒業後は保育園で栄養士の仕事をしたいです

2人とも栄養士科1年生

おおうちめぐみさん 20歳 得意料理:玉子半熟のオムライス
ブロッコリーの簡単ポタージュグラタンのレシピは私が作りました。卒業後は病院や福祉施設の給食の仕事をしたいです



アーモンドのビタミンEは抗酸化作用で老化防止効果も！



※普段は、調理中はマスクをしています

公益財団法人 日本臨床心理士資格認定協会 認定

臨床心理士

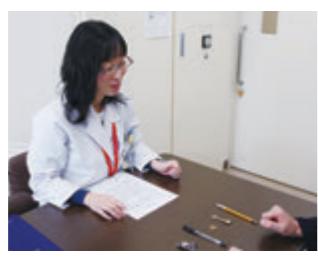
鶴川サナトリウム病院 かわいよしこ
臨床心理室 川合 嘉子 臨床心理士

人の心の声を聞き、生き方に寄り添う

見えない問題を
読み解く心の専門家

大学二年のニュージーランドへの短期留学の際に、ホストマザーから「カウンセラーという道もあるわよ」と教えてもらったことが、臨床心理士に興味を持つきっかけになったと思います。臨床心理士は、「心の専門家」といわれますが、小さい頃を思い返してみるとシャーロックホームズの推理小説を読みふけり「探偵になりたい!」と憧れています。一見しただけではわからない心の問題を探りながら解決に近づけるという点では、どこつかつながっている部分はあるかもしれませんね(笑)。

指定の大学院で2年間勉強した後、スクールカウンセラーを兼務しながら病院の準臨床心理士として1年経験を積み、資格試験を受験しました。その後、鶴川サナトリウム病院に入職し、現在は認知症の患者さまを対象としたケアを行っています。臨床心理士が働く場所としては、私のように医療系の施設で働く人が4割、スクールカウンセラーなど教育関係で勤務する人が4割、残りは、福祉系・産業系・司法系に分かれます。最近では、東日本大震災で心に悩みを抱えた方へのサポートとして、現地で活動している方も多いです。



来院された方に、まず認知症かどうかの検査を行う。一般的な道具を使った記憶カテストがその目安となる

臨床心理士とは

指定の大学院を卒業した後、公益財団法人日本臨床心理士資格認定協会が実施する試験に合格することで資格を取得できる(指定大学院には1種と2種があり、1種であれば修了後すぐに受験資格が得られる)。心の専門家ともいわれ、家族関係・対人関係から心に問題を抱えている人、認知症をはじめとした慢性疾患を抱えた人、災害等を経験して心理的ケアが必要な人へのサポートなどが主な業務。病院で働くほか、全国の教育機関でスクールカウンセラーとしても活躍。その他、産業・司法・福祉の現場など、活躍の場は幅広い。

※ 詳細は日本臨床心理士資格認定協会 <http://www.fjcbp.or.jp/>



認定証

認知症のケア手法である「回想法」に使われる玩具。認知症であっても子どもの頃のことは覚えているケースが多い



スキル向上とサポート体制の構築には、臨床心理士同士のコミュニケーションも大切なポイント。IMSグループでは、精神科を持つ病院に在籍する心理士間の連携強化のために、2013年から「IMSグループ心理士連絡会議」をスタートさせた。

日々の細やかな喜びを
積み上げていく

認知症は完治が難しい病気で

すから、記憶の欠落など、脳の能力が低下する中で、どのように生活していくか、心理検査結果を元にアドバイスすることしかできませんが、回想法などの関わりで「来てよかった」「こんな話をするのは何十年ぶりだろう」とニコニコと感謝の言葉をくださる方が多く、そのことが日々の喜びになっています。今後も、「障害・老化とどう付き合っていくか?」「どう苦しさを受け入れていくか?」といった、ひとつつのプロセスを大切にしながら、小さな喜びを提供できるケアを行っていきたいです。



川合 嘉子・パーソナルデータ

- 誕生日／1月14日(やぎ座)
- 好きな映画：『S.Rサイタマノラッパー』
- 好きなテレビ番組：『YOUは何しに日本へ?』テレ東
- 今年取り組みたいこと：ヨガ、ランニング
- 毎年やっていること：梅酒作り
- 好きな食べ物：チョコレートケーキ
- おすすめのケーキ：相模原にあるセ・ラ・セゾン！のトライフルロール
- 苦手な食べ物：豆乳、バナナ

医療法人社団明理会 鶴川サナトリウム病院
〒195-0051 東京都町田市真光寺町197
TEL.042-735-2222 <http://www.ims.gr.jp/turukawa/>



『日本版WAIS-IIIの解釈事例と臨床研究』(日本文化科学社刊)には認知症高齢者の事例を執筆。老年精神医学雑誌第22巻第10号には「高齢者の日常生活の遂行能力と心理検査」の論文が掲載された



マイ・ホスピタル

友近の斜め見エッセイ “もちもちともちー” 連載第2回



プロードウェイ・ミュージカル『アダムス・ファミリー』



【出演】橋本さといし、眞琴つばさ、昆 夏美、柳下 大、菅原永二、澤 魁士、玉沢威穂 / 菊池銀河(Wキャスト)、友近、鷺尾真知子、今井清隆
【日程】4/7～4/20：青山劇場(東京)、4/26～4/27：愛知県芸術劇場(愛知)、5/4～5/5：KAAT 神奈川芸術劇場(神奈川)、5/10～5/11：オリックス劇場(大阪)

人間界のお母さん役です

小3の地元カラオケ大会がきつかけ

私は小学生の頃は人見知りで、人前に出ることのない、おとなしい性格でした。3年生の時、近所のスーパーの屋上でカラオケ大会があつたんです。



単独ライブでの「一人アニー」



友近 (ともちか)

お笑い・ものまねタレント、女優。1973年8月2日、愛媛県生まれ・B型。愛称はともちー。人物描写に優れ、旅館の女将＆仲居さん、学校の先生、極道の妻、宅配ピザ店員「西尾一男」、演歌歌手「水谷千重子」などになりきる「ひとりコント」を持ちネタとしている。



2月の舞台『祝女～shukujou～』では大久保佳代子さんとのWキャスト。この時はちょっとアドリブ入れました(笑)(WOWOWライブ：3月22日(土)19:30～22:50放送予定)

・水谷千重子のよっこいしょブログ！ <http://mizutanichieko.laff.jp/>

のちのちネタにするけど、
演技はごくまじめに

舞台ではアドリブなし！
ごくまじめに演技します

ルーカスの母親アリス役。つまり、人間の役です(笑)。

2011年にはミュージカル『アダムス・ファミリー』に出演しました。意地悪な孤児院

「こんなんで賞がとれるのか?」と思うと同時に、「もつと、自分の持っているものを人前で出したい」という欲求が芽をもらいました。

父が「おまえの方がうまいんちゃうか?」というので、飛び入りで参加。聖子ちゃんの『白いパラソル』を歌って賞をもらいました。



『アニー』では意地悪な孤児院の院長ミス・ハニガンを演じました



『アニー』の楽屋

愛用者のすっきり体験



おなかがポコポコ動く感じがわからんでもすの留まっているものを吐き出すような感覚にピッカリです!

※個人の感想であり、実感には個人差があります

発酵成分

お米のチカラで、 スッキリ! 毎朝快調!

// ダイエットにも
おすすめ! //飲みやすいカプセルタイプ
1日3粒目安

お米から生まれた ライスプロファイバー® の3つのチカラ

お米由来の酒かす発酵成分から誕生した自然素材。「硬い」「ゆるい」「痛い」…でもなるべく薬に頼りたくない。そんな方におすすめ! おなかにやさしい3つのチカラを体験してみてください。

1 出すチカラ

お米生まれの酒かす発酵成分には、おなかの中の余分なものや老廃物を取り込んで出すチカラがあります。

プロファイバー

2 整うチカラ

ライスプロファイバーには、乱がちな身体環境を整えてくれるビフィズス菌が含まれています。

ビフィズス菌

3 育むチカラ

オリゴ糖は、ビフィズス菌と相性の良い成分と一緒に全力でサポートします。

オリゴ糖

通常価格 4,750円

<293mg×90粒入>30日分

毎月お届けのサブ定期便
ご利用で20%OFF!
3,800円

ライスプロファイバー®

おそうじサプリ

【原材料名】酒粕発酵物、フラクトオリゴ糖、ビフィズス菌末(デキストリン、殺菌ビフィズス菌体)、ブルラン、ステアリン酸カルシウム、微粒二酸化ケイ素、コウリヤン色素 ※原材料の一部に大豆由来成分を含む ■栄養成分表示(3粒879mgあたり) エネルギー3.66kcal、たんぱく質0.27g、脂質0.16g、糖質0.17g、ナトリウム0.30mg / 食物繊維0.22g ■ 本品は植物性カゼインを使用しています。【内容量】26.4g(293mg×90粒)※食生活は、主食・主菜・副菜を基本に食事のバランスを。※原材料をご確認の上、食品アレルギーのある方は、お召し上がりにならないでください。

ハガキでのご注文はこちらが便利です。
**ハガキサイズの厚紙に貼って
ご投函ください。** ■厚紙に貼らずに投函された場合、届かない恐れがあります。コピーしてお使いください。

ハガキ裏面必要事項
※裏面には右の必要事項①～⑥を必ずご記入ください。

携帯電話からも
簡単アクセス

FAX▲▲送信方向

7 6 1 - 8 7 8 8

料金受取人郵便

高松南局
承認

1360

差出有効期限
平成27年6月
30日まで
切手不要

RICE FORCE
株式会社アイム
ライスプロファイバー注文係 行

キャンペーン番号 9251
申込番号 8544

お申込み方法

ご注文
専用
TELWEB
携帯電話

無料 0120-0538-14

※受付時間 月曜～土曜9:00～21:00 日曜・祝日9:00～18:00

※携帯からのご注文いただけます。

※電話でのご注文の際には、必ずキャンペーン番号 9251をお申し付けください。

情報満載 簡単アクセス

http://rice.vc/9251

お問合せ
TEL 無料 0120-59-3737

※受付時間 月曜～土曜9:00～21:00 祝日9:00～18:00

※日曜定休

■送料について… サブ定期便をご利用の方は送料無料。
お買上げ金額が5,000円(税抜)未満の場合は、送料一律500円(税抜)を申し受けます。

■返品について… 食品ですので未開封・未使用の場合、商品到着後10日以内であれば返品をお受けいたします。

■お支払方法… 代引き(手数料無料)またはクレジットカードのみ。※ハガキ注文は代引き(手数料無料)のみ。

株式会社 アイム 〒671-8788 香川県高松市国分寺町新名694-1

J-DMA

公認社団法人日本消費者協会会員

ステラ薰子の開運星占い

3/1～4/30の運勢

西洋占星学、タロット占いの第一人者。驚異的な中率と、依頼人の運命を好転させるアドバイスに定評があり、韓国など海外メディアからも注目されている。雑誌連載、占いアプリプロデュースなど幅広く活躍中。悩みを抱える人の力になりたいと「ステラ薰子電話占い」(詳細はhttp://stellacall.com/)もスタート。



3月・4月の全体運

3月は気持ちをオープンにすることが対人アップの鍵に。人間関係に頗りを覚えたら、自分を見直してみましょう。また投資情報が世間に出てきますが、実行は慎重に。4月は新しい目標を早めに決める運が味方に。GWは旅行が縁を深めることになります。



おひつじ座

3/21～4/19

3月は社交運に恵まれます。今後長い付き合いになる友との出会いの予感もあります。話が合うと思った相手がいたら、連絡先を交換するなどあなたから積極的に動きましょう。また秘密がばれやすい暗示も。特に家族に内緒の買い物はトラブルになる予感もあるので気をつけて。4月は人気運が上昇。金運も上向いていきます。♥藍色 ♪5



おうし座

4/20～5/18

友人や、趣味仲間との活動が活発になっていく予感。仕事や雑務が忙しくなる暗示があるので、親しい人のとの交流はなによりのリラックスになるでしょう。全体を通して対人運はよいのですが、3月後半から社交に対して消極的に。電話やメールだけではなく実際に会うようにして。金運は安定。勉強、資格取得など自分の投資は吉。♥赤 ♪6



ふたご座

5/21～6/20

チャレンジ意欲が高まり思い立ったらすぐ行動ができるパワーが備わるとき。3月は人脈拡大、4月は旅行や勉強など自分磨きにツキがありますので、ぜひ意識をそちらに向けてください。また金運は3月が上々ですが、投資に関しては慎重に。仕事運・勉強運は伸び悩みがあるかもしれません、4月に入れば明るい兆しが見えてきそう。♥白 ♪3



かに座

6/22～7/22

気持ちは仕事や社交など「外」を向くときですが、運動的には身近な人の絆を深めることができが開運に。家族・昔ながらの友人、近隣の人との会話を増やしてみましょう。家族や親戚付き合いからお金に関するよい情報が得られる暗示も。4月は旅行運が吉。特に海外にツキがあるのて、GWの予定がまだの方は検討してみてください。♥紫 ♪9



しし座

7/23～8/22

3月は仕事、プライベートと共に好調の運勢です。4月が近づくにつれ、徐々に運気の流れはプライベートの方向へ。仲違いをしている親族や友人と仲直りの暗示もあります。4月は付き合いに力を入れるようにしましょう。金運は3月は低迷しますが4月には回復します。3月のうちは、大きな買い物やお金の勝負は控えるようにして。♥黄緑 ♪7



おとめ座

8/23～9/22

3月は知性が冴えるとき。仕事や家計の管理で力を發揮することができそう。反面、小さなことが目につくようになるので、小言が増えてしまう暗示も。大目に見てあげることも大切。4月は対人運が穏やかな雰囲気に。あなたも気遣い上手になります。また4月からの増税は節約で対応を。付け焼刃の投資は避けましょう。♥深緑 ♪9



てんびん座

9/23～10/22

前半と後半で運勢ががらりと変わる時期です。3月は社交、お金ともに保守的になり、将来に対して色々と悩みや迷いが出てくる時期。しかし4月になると運気がぐっと上昇し、気持ちも前向きになっていきます。レジャー、対人関係、仕事や勉強などあらゆることに対する意欲が上昇。気持ちのよい新シーズンを迎えることができるでしょう。♥紫 ♪8



いて座

11/22～12/21

生活に刺激が欲しくなり、外出する機会が増えしていく暗示があります。新しい趣味の発見や出会い、また新しい目標を発見できる予感もあります。自分のやりたいことに意識が傾いてしまう時期ですが、家族サービスも忘れずに。休みを利用して、温泉旅行など特別企画を企劃して家族との絆を深めましょう。金運は3月が好調。4月以降は散財に注意。♥桃色 ♪6



やぎ座

12/22～1/19

絵画や音楽、観劇など芸術分野への関心が高まっていく暗示があります。趣味の幅を広げることで、新しい出会いにも恵まれます。またこの時期に得た知識は、将来役に立つ可能性が高そう。アーティスティックな趣味を始めてみること、日々の楽しみを増やしていくこと。家族との関係も安泰なとき。穏やかな期間になるでしょう。♥茶 ♪4



みずがめ座

1/20～2/18

3月はプライベートでも仕事でも次々とアイディアが浮かんでくるようになります。これをやったら楽しもう、というものがいたら、メモを残しておくようにしましょう。金運に関しては、3月は迷いの星の影響を受けるので注意が必要です。増税前セールなどの売り文句にも弱くなっているので、財布の紐は固くするようになります。うっかりミスや聞き間違いなどのトラブルに注意が必要です。特に仕事をしている人は確認作業に力を入れましょう。4月に入ると、徐々に社交運も上向き、公私ともに刺激的な出会いが増える活気づいた運勢です。なにか新しく始めたいことがあるのなら、4月からスタートできるよう準備を進めましょう。♥青 ♪1



うお座

2/19～3/20

夢見がちになりやすい3月は、うっかりミスや聞き間違いなどのトラブルに注意が必要です。特に仕事をしている人は確認作業に力を入れましょう。4月に入ると、徐々に社交運も上向き、公私ともに刺激的な出会いが増える活気づいた運勢です。なにか新しく始めたいことがあるのなら、4月からスタートできるよう準備を進めましょう。♥橙 ♪8

♥はラッキーカラー ♪はラッキーナンバー

読者プレゼント

トイレットペーパー6巻 水引付きセット

びやくだん

白檀の香り

5名さま



白檀の香りで華やかさと寛ぎの時間を演出するトイレットペーパー6巻セット。その内、1巻が水引付き。高知県「いの町 紙の博物館」売店のオリジナルセットです。水引の文章は「ほんのきもちです」。
 ●ダブル ●パルプ100%
 ●段ボール入り
 1200円(税込み)

応募方法: 官製ハガキに希望の商品名と、郵便番号・住所・氏名・年齢・性別・電話番号を明記のうえ、ご投函ください。本誌の記事に対するご感想などをお聞かせいただければ今後の企画編集に役立てたいと思います。Eメールでのご応募も可能です。

応募締切: 2014年4月10日(当日消印有効)

宛 先: 〒100-0005 千代田区丸の内1-6-2 新丸の内センタービルディング11F (株)アイセルネットワークス
『マイ・ホスピタル編集部』プレゼント係
Eメールの場合は: myhospital-i-cell.co.jp

発 表: 厳正な抽選の上、当選者を決定します。発表は、商品の発送をもって代えさせていただきます。商品の発送は4月下旬を予定しています。

*ご記入いただきました個人情報は、商品をお届けするため、またお届けに必要な情報の確認等のために利用いたします。他の目的では利用いたしません。はがき及びデータは抽選に漏れた方のものは断然に削除されます。