

MY HOSPITAL

ご自由にお持ち帰りください。

マイ・ホスピタル

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

2014 vol.44

3-4月号

隔月刊

知る 知る 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

イムスヘルシークッキング

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

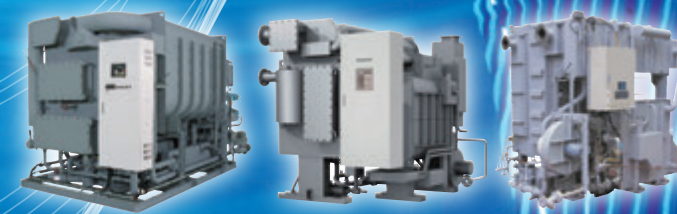
エネルギー・フロンティア
TOKYO GAS

ガス冷暖房

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

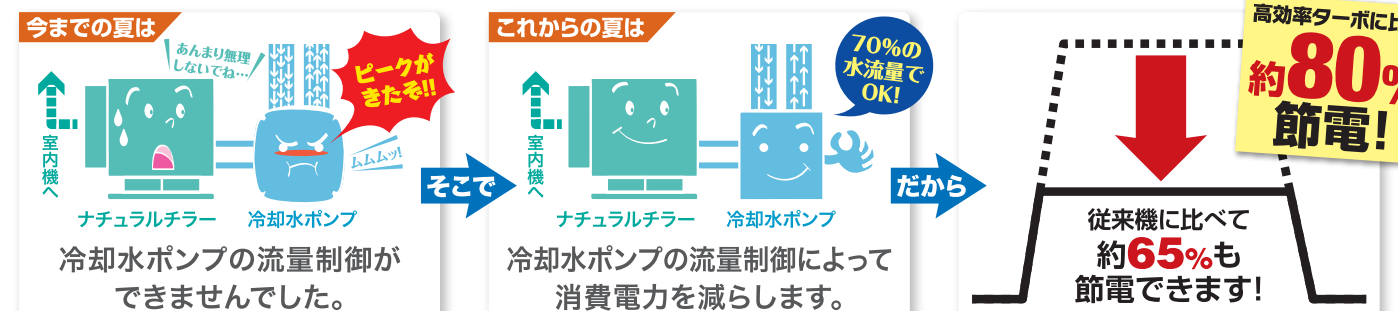
ナチュラルチラー



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。

～節電型ナチュラルチラーのしくみ～



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

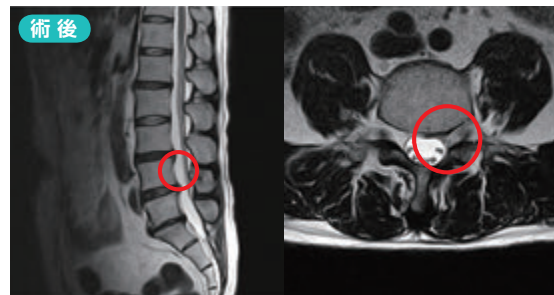
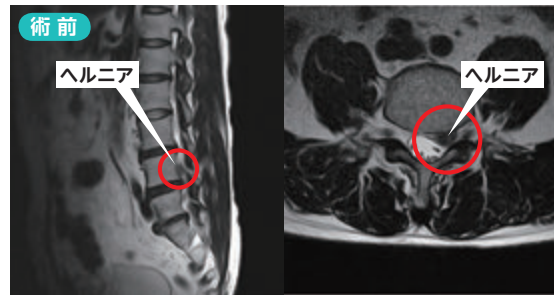
＜お問い合わせは＞

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

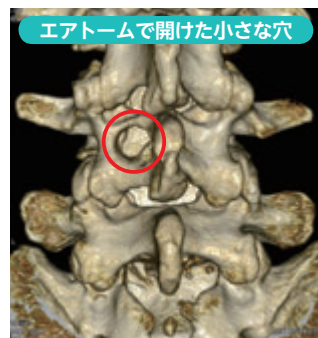
<http://eee.tokyo-gas.co.jp/product/index.html>

PELD法による腰部椎間板ヘルニアの治療例

35歳男性。第4腰椎の頭側にヘルニアが突出。位置的に椎孔を經由した斜めからのアプローチが困難だったため、背中心からまっすぐアプローチ。挿入した外套管から新開発の特殊ドリル(エアトーム)を入れて椎弓に微小な穴を開け、内視鏡下にヘルニアを切除した



ヘルニアは消滅している



脊椎関節の機能にはまったく影響はない

明石 加齢のため椎間板や椎

脊柱管狭窄症や椎体圧迫骨折にも低侵襲な治療法

— 脊柱管狭窄症とは？

明石 共に1時間〜1時間半程度。傷口が小さいので痛みや出血が少なく、入院期間はMEDで1週間、PELDなら1日と短期間で済み、社会復帰がスムーズです。ただ、ヘルニアの症状や脊柱管の状況によっては、適応にならないケースもありますから、一度ご相談ください。

— 手術時間はどのくらい？

明石 これも従来は背中を切開する大掛かりな手術が主流でし

て行います。

明石 骨の切除が大きい場合は、金具(スクリュー)を刺入して固定したりする固定術を合わせて行います。

— 手術で背骨がグラつくこと

はありますか？

明石 骨の切除が大きい場合は、金具(スクリュー)を刺入して固定したりする固定術を合わせて行います。

明石 骨の切除が大きい場合は、金具(スクリュー)を刺入して固定したりする固定術を合わせて行います。

明石 骨の切除が大きい場合は、金具(スクリュー)を刺入して固定したりする固定術を合わせて行います。

明石 骨の切除が大きい場合は、金具(スクリュー)を刺入して固定したりする固定術を合わせて行います。

明石 骨の切除が大きい場合は、金具(スクリュー)を刺入して固定したりする固定術を合わせて行います。

明石 骨の切除が大きい場合は、金具(スクリュー)を刺入して固定したりする固定術を合わせて行います。

明石 骨の切除が大きい場合は、金具(スクリュー)を刺入して固定したりする固定術を合わせて行います。

明石 骨の切除が大きい場合は、金具(スクリュー)を刺入して固定したりする固定術を合わせて行います。

明石 骨の切除が大きい場合は、金具(スクリュー)を刺入して固定したりする固定術を合わせて行います。

明石 骨の切除が大きい場合は、金具(スクリュー)を刺入して固定したりする固定術を合わせて行います。

明石 骨の切除が大きい場合は、金具(スクリュー)を刺入して固定したりする固定術を合わせて行います。

明石 骨の切除が大きい場合は、金具(スクリュー)を刺入して固定したりする固定術を合わせて行います。

明石 骨の切除が大きい場合は、金具(スクリュー)を刺入して固定したりする固定術を合わせて行います。

明石 骨の切除が大きい場合は、金具(スクリュー)を刺入して固定したりする固定術を合わせて行います。

明石 骨の切除が大きい場合は、金具(スクリュー)を刺入して固定したりする固定術を合わせて行います。

明石 骨の切除が大きい場合は、金具(スクリュー)を刺入して固定したりする固定術を合わせて行います。

明石 骨の切除が大きい場合は、金具(スクリュー)を刺入して固定したりする固定術を合わせて行います。

明石 骨の切除が大きい場合は、金具(スクリュー)を刺入して固定したりする固定術を合わせて行います。

明石 骨の切除が大きい場合は、金具(スクリュー)を刺入して固定したりする固定術を合わせて行います。

明石 骨の切除が大きい場合は、金具(スクリュー)を刺入して固定したりする固定術を合わせて行います。

明石 骨の切除が大きい場合は、金具(スクリュー)を刺入して固定したりする固定術を合わせて行います。

明石 骨の切除が大きい場合は、金具(スクリュー)を刺入して固定したりする固定術を合わせて行います。

明石 骨の切除が大きい場合は、金具(スクリュー)を刺入して固定したりする固定術を合わせて行います。

明石 骨の切除が大きい場合は、金具(スクリュー)を刺入して固定したりする固定術を合わせて行います。

明石 骨の切除が大きい場合は、金具(スクリュー)を刺入して固定したりする固定術を合わせて行います。

明石 骨の切除が大きい場合は、金具(スクリュー)を刺入して固定したりする固定術を合わせて行います。

明石 骨の切除が大きい場合は、金具(スクリュー)を刺入して固定したりする固定術を合わせて行います。

明石 骨の切除が大きい場合は、金具(スクリュー)を刺入して固定したりする固定術を合わせて行います。

明石 骨の切除が大きい場合は、金具(スクリュー)を刺入して固定したりする固定術を合わせて行います。

明石 骨の切除が大きい場合は、金具(スクリュー)を刺入して固定したりする固定術を合わせて行います。

明石 骨の切除が大きい場合は、金具(スクリュー)を刺入して固定したりする固定術を合わせて行います。

明石 骨の切除が大きい場合は、金具(スクリュー)を刺入して固定したりする固定術を合わせて行います。

明石 骨の切除が大きい場合は、金具(スクリュー)を刺入して固定したりする固定術を合わせて行います。

明石 骨の切除が大きい場合は、金具(スクリュー)を刺入して固定したりする固定術を合わせて行います。

明石 骨の切除が大きい場合は、金具(スクリュー)を刺入して固定したりする固定術を合わせて行います。

明石 骨の切除が大きい場合は、金具(スクリュー)を刺入して固定したりする固定術を合わせて行います。

明石 骨の切除が大きい場合は、金具(スクリュー)を刺入して固定したりする固定術を合わせて行います。

明石 骨の切除が大きい場合は、金具(スクリュー)を刺入して固定したりする固定術を合わせて行います。

明石 骨の切除が大きい場合は、金具(スクリュー)を刺入して固定したりする固定術を合わせて行います。

明石 骨の切除が大きい場合は、金具(スクリュー)を刺入して固定したりする固定術を合わせて行います。

明石 骨の切除が大きい場合は、金具(スクリュー)を刺入して固定したりする固定術を合わせて行います。

明石 ヘルニアの多くは半年ほどで自然消滅しますから、必ずしも手術の必要はないんです。安静を保ち、消炎鎮痛剤の服用や、刺激されている神経根に麻酔薬を注射する「神経ブロック」などの保存療法で、通常は治まってしまうものなんです。ですが「一日も早く仕事や家事・スポーツなどの社会生活に復帰したい」「痛みが長引いて困っている」「再発を繰り返す」

る手術が…

— そこで、ヘルニアを除去する手術が…

明石 ヘルニアの多くは半年ほどで自然消滅しますから、必ずしも手術の必要はないんです。安静を保ち、消炎鎮痛剤の服用や、刺激されている神経根に麻酔薬を注射する「神経ブロック」などの保存療法で、通常は治まってしまうものなんです。ですが「一日も早く仕事や家事・スポーツなどの社会生活に復帰したい」「痛みが長引いて困っている」「再発を繰り返す」

明石 ヘルニアの多くは半年ほどで自然消滅しますから、必ずしも手術の必要はないんです。安静を保ち、消炎鎮痛剤の服用や、刺激されている神経根に麻酔薬を注射する「神経ブロック」などの保存療法で、通常は治まってしまうものなんです。ですが「一日も早く仕事や家事・スポーツなどの社会生活に復帰したい」「痛みが長引いて困っている」「再発を繰り返す」

明石 ヘルニアの多くは半年ほどで自然消滅しますから、必ずしも手術の必要はないんです。安静を保ち、消炎鎮痛剤の服用や、刺激されている神経根に麻酔薬を注射する「神経ブロック」などの保存療法で、通常は治まってしまうものなんです。ですが「一日も早く仕事や家事・スポーツなどの社会生活に復帰したい」「痛みが長引いて困っている」「再発を繰り返す」

明石 ヘルニアの多くは半年ほどで自然消滅しますから、必ずしも手術の必要はないんです。安静を保ち、消炎鎮痛剤の服用や、刺激されている神経根に麻酔薬を注射する「神経ブロック」などの保存療法で、通常は治まってしまうものなんです。ですが「一日も早く仕事や家事・スポーツなどの社会生活に復帰したい」「痛みが長引いて困っている」「再発を繰り返す」

明石 ヘルニアの多くは半年ほどで自然消滅しますから、必ずしも手術の必要はないんです。安静を保ち、消炎鎮痛剤の服用や、刺激されている神経根に麻酔薬を注射する「神経ブロック」などの保存療法で、通常は治まってしまうものなんです。ですが「一日も早く仕事や家事・スポーツなどの社会生活に復帰したい」「痛みが長引いて困っている」「再発を繰り返す」

明石 ヘルニアの多くは半年ほどで自然消滅しますから、必ずしも手術の必要はないんです。安静を保ち、消炎鎮痛剤の服用や、刺激されている神経根に麻酔薬を注射する「神経ブロック」などの保存療法で、通常は治まってしまうものなんです。ですが「一日も早く仕事や家事・スポーツなどの社会生活に復帰したい」「痛みが長引いて困っている」「再発を繰り返す」

明石 ヘルニアの多くは半年ほどで自然消滅しますから、必ずしも手術の必要はないんです。安静を保ち、消炎鎮痛剤の服用や、刺激されている神経根に麻酔薬を注射する「神経ブロック」などの保存療法で、通常は治まってしまうものなんです。ですが「一日も早く仕事や家事・スポーツなどの社会生活に復帰したい」「痛みが長引いて困っている」「再発を繰り返す」



日本整形外科学会専門医
日本整形外科学会脊椎脊髄病医
日本脊椎脊髄病学会脊椎脊髄外科指導医

高島平中央総合病院

整形外科 部長(脊椎)

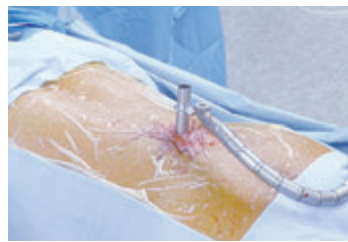
あかし ゆうじ 明石 裕地 医師

明石 主に器具の太さの違いです。MEDは約17ミリ、PELDは約7ミリの皮膚切開で管を挿入できます。スリムなPELDは、脊髄から分岐した神経が通る椎骨の隙間(椎孔)からもアプローチできるので、この場合は骨を削る必要がなく、また神経に触れることもありません。MEDとPELDは、ヘルニアの位置、大きさ、固さなど症状に応じて使い分けています。

MEDとPELDの比較

	MED	PELD
傷口の大きさ	約17mm	約7mm
手術時間	約1時間半	約1時間
入院日数	1週間程度	1日程度
麻酔	全身	局所、硬膜外

※上記はおおよその数字です。



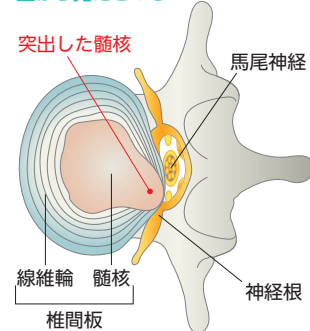
MED法の手術



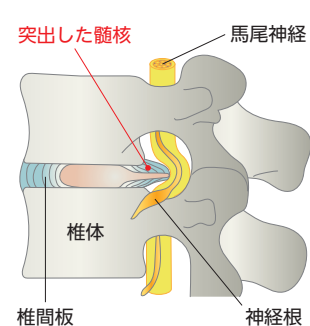
PELD法の手術

腰部椎間板ヘルニアの様子

上から見たところ

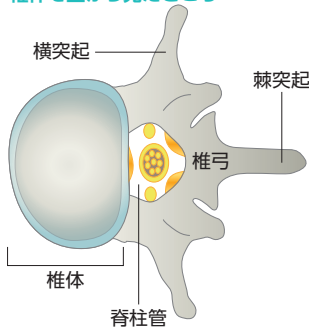


横から見たところ

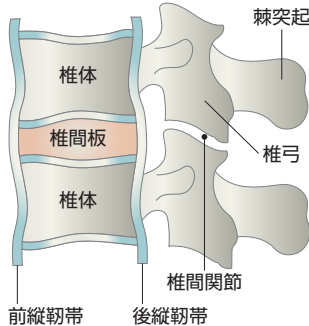


椎骨の仕組み

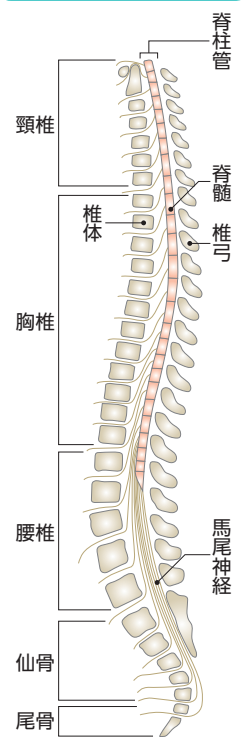
椎体を上から見たところ



椎体を横から見たところ



脊柱(背骨)と脊髄の仕組み



高島平中央総合病院は2014年12月に新病院としてオープン!

板橋区における救急医療の中核病院として地域医療に貢献する高島平中央総合病院は、さらなる医療の充実をめざし、16の診療科を持つ、10階建ての新病院として生まれ変わります。高度医療機器の導入や関節・脊椎センター、消化器センター、脳神経センターなどを整備して専門医療の質を高めるとともに、人工透析室やリハビリテーション室もより強化されます。



医療法人社団明芳会
高島平中央総合病院
〒175-0082 東京都板橋区高島平1-69-8
TEL.03-3936-7451
http://www.ims.gr.jp/takashimadaira-hosp/
移転後所在地:東京都板橋区高島平1-73-1

◎記事内容に関するお問合せ:地域医療連携室 TEL.03-3936-7451(代表)



スタッフの明るさが一番大事。“女子力”に期待

ふくしま ひろき
院長 福島 弘樹 医師

狭くて老朽化が目立った旧病棟に比べ、新病棟はとにかく明るくなりました。病棟が明るくなったことでスタッフも明るくなったと思います。そしてこれが一番大事なことだと実感しました。当院は今話題の“女子力”が発揮されている職場だと思います。これからますます“女子力”を発揮していただくことを期待しています。



患者さま目線で考えた病室づくり

まるやま みなこ
看護部長 丸山 美奈子

個室病室は3パターンあり、それぞれトイレ・シャワーユニットの大きさが違います。ベッドまわりの広さを優先するか、水まわりの機能を優先するかを選べます。病室のモデルルームの検討では、装飾品やテーブル、イス、カーテンまで、およそ病院らしくはないが、患者さまの目線で良いと思えるものを選ぶことができたと思います。新病棟の各所に展示した桐生織のアートパネルは、私が桐生織物記念館に向かいオーダーしたものです。お手玉や折鶴は、提供していただいた端切れを私たち看護師が約4日で作りました。



パンもジャムも手作りして特長ある食事に

わたなべ かずのり
栄養科 課長 渡辺 和則

当院の厨房は比較的広めに設計されています。パン焼き器を設置し、バリエーションのある焼き立てパンを提供。ルバーブ(西洋ふぎ)やイチゴのジャムも地元産で手作りしています。また、野菜の50度洗いや、真空調理、低温調理などを駆使して特長ある食事の提供を心がけています。



パンは当院の厨房で焼いているため、バリエーション豊かな焼き立てパンを提供できる

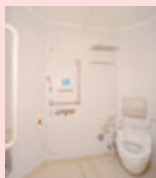


医療法人財団明理会
イムス太田中央総合病院
〒373-0021 群馬県太田市東今泉町875-1
TEL.0276-37-2378 http://www.ims.gr.jp/ohta/

◎記事内容に関するお問い合わせ：地域医療連携室 TEL.0276-37-7229

各フロアのカラーリングや、ニッチ(飾り棚)の桐生織の展示など、随所にデザインセンスの良さを感じました。院長がおっしゃる“女子力”が発揮されているのだと納得しました。

探検隊長から…



個室病室のトイレ付きシャワーユニット



ベッドサイドに掛けられた桐生織のアートパネル



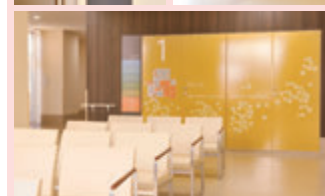
病室用ウォールユニットの横幅をベッド幅より長くしたことにより、水滴の落ちる可能性がある医療ガスのアウトレットを患者さまの枕元からはずすことができた。空間を広く見せる効果もある



廊下に設けられたニッチ(飾り棚)に、地元名産の桐生織を用いたアートパネルや手作りのお手玉・折鶴などを展示。雛人形用などの鮮やかで細かい文様の生地を使用



各フロアのカラーリングとデザイン



するようにデザインされています。特に、各階のフロアカラーは、イムスのロゴカラーを温かい雰囲気の内装に調和するような色彩にアレンジするとともに、それぞれのカラーから想起される植物や光のイメージをエレベーターホールの案内サインや、壁面サイン、各病室の入口サインに展開しています。また、各階廊下の随所にニッチ(飾り棚)を設け、地元の伝統工芸・桐生織を用いたアートパネルや看護師手作りのお手玉・折鶴などを展示して、憩いの空間を演出しています。

新病棟完成により、婦人科・小児科の常勤医を増員するなど診療機能を拡大しました。リハビリテーション科スタッフも総勢約50名に増員。回復期病棟の在宅復帰率は平均して90%を超えるなど、さらに充実したリハビリテーション環境を提供しています。

婦人科・小児科など診療機能を拡大



412.78㎡という北関東最大級の広さで、中間に柱がないリハビリテーション室(新病棟1階)



リハビリテーション室奥に設けられた在宅療養用の機能訓練室(和室とダイニングテーブル)



レッドコードは、天井から吊るされた赤いロープを利用することで、体に負荷をかけずに機能向上が図れる



車椅子に乗ったまま、遊びながら、目と上肢の協調性・関節可動域の改善・動作の敏捷性などをトレーニングできる車椅子ボード 트레이ナー



リハビリガーデンの屋外歩行訓練場



独立した入退院受付(A館1階)。この室内にも桐生織を用いたアートパネルを飾っている

北関東自動車道を西側に向かうと、進行方向左側に望むイムス太田中央総合病院は、1976年に太田福島総合病院として創立。2008年2月にイムスグループの一員となり、2013年12月に6階建ての新病棟が完成、名称をイムス太田中央総合病院に変更し、病床数350床(一般212床、療養138床)の急性期にも対応した病院となりました。12月8日には新棟完成内覧会を行い、地域の461名の方が見学に来院しました。

新病棟は旧病棟に比べて廊下幅を広くし、6床の病室を4床に変更、全体的にゆったりとした造りになっています。

実は、新病棟建設中に病室のモデルルームを造り、看護師・医師・スタッフらで改善点を検討。その結果、洗面台やトイレの高さ、手摺りの位置、什器やカーテンの色など、数々の改善点を見つけて造りあげました。

特に、医療ガス・照明器具ス イッチ・コンセント・ナースコール等を納めた病室用ウォールユニットは、横幅を長くした特注品です。長くしたこと、水滴が落ちる可能性がある医療ガスのアウトレットを患者さまの枕元からよけて配置することができました。

地域の景観と調和するカラーリング

新病棟の内装・外装の仕上げやカラーリングは、山並みや田園に包まれた地域の景観と調和

新病棟完成で急性期にも対応した病院にイムス太田中央総合病院



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

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。

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。



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、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



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



1 手羽先を水で良く洗い、水気を取ってから片栗粉を薄くまぶす

手羽先はそのままの形でなく、切れ目を入れてから煮ると食べやすくなる

2 新ジャガは良く洗い、大きければ半分に切る。丸ごとの場合は、味がしみるように浅く切れ目を入れる

竹串などで穴をあけてもよい

3 ②をボールに入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で3分加熱する

ジャガイモに含まれるビタミンCは、デンプンに包まれているので加熱しても壊れにくい

4 サラダ油をひいたフライパンで手羽先の両面に焼き色が付くまで焼く

5 ④に新ジャガを加え軽く炒める

6 コーラとしょうゆを加え、沸騰してきたらアクを取り除く

カロリーゼロのコーラを使用しているため、低カロリー

7 紙蓋をして弱火で10分位煮汁がなくなるまで煮たら盛り付けし、別茹でした菜の花を添える

1 ブロッコリーを小房に切り、皿に並べ、大さじ1の水をかけ、ラップをして電子レンジ(600W)で2分加熱

ブロッコリーはビタミンCや皮膚を丈夫にするβカロテンも豊富

2 牛乳を鍋で温め、火を止めてポテトフレークを少しずつ加えて溶かす。さらにポターージュの素を加えて火にかけ、とろみがついてきたらバターを加える

火にかけながらポテトフレークを混ぜると粘りが出てくるので、いったん火を消して加えると滑らかに仕上がる

3 グラタン皿にブロッコリーを並べ、②をかけ、とろけるチーズをのせ、粉チーズ、赤ピーマン、スライスアーモンドをトッピングする

4 オープントースターで軽く焦げ目が付くまで焼く

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！

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 **織田栄養専門学校**
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

山崎恵美子 先生

大枝 萌 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

田中 寛乃 さん 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

協力：学校法人織田学園 織田栄養専門学校 TEL.03-3228-2111 Webサイト●<http://eiyo.oda.ac.jp> 栄養校blog●<http://moto.oda.ac.jp/>

おもてなし高知県

「高知県は、ひとつの大家族やき。」をスローガンに掲げ、県全体を家族に見立て、温かな県民性をアピールする「高知家」キャンペーンを実施しています。



- 1高知城 2土佐のおきやくイベント 3山内一豊像 4土佐のお座敷遊び
- 5土佐のおきやく 6土佐箸拳 7ひろめ市場 8木曜市
- 9皿鉢料理 10はりまや橋 11土佐名物「芋干」 12山内一豊の妻の像
- 13土佐のおきやくイベント 14土佐電鉄 15桂浜の坂本龍馬像

本当にある 「県庁おもてなし課」

2011年3月に角川書店より発売された有川浩さん著作の小説『県庁おもてなし課』は、高知県庁に実際に存在する「おもてなし課」をモデルにした物語です。高知県庁に「おもてなし課」ができたのは2007年。東京オリピック招致の滝川クリステルさんのスピーチ「おもて・なし」がクローズアップされる以前から、存在していたわけです。

おもてなし課の仕事は、観光地の「おもてなし一斉清掃」、「おもてなしトイレ認定制度」、「おもてなしタクシー」の利用促進など、多岐にわたっています。

2013年5月には、主演・錦戸亮、共演・堀北真希、船越英一郎で映画化（東宝）もされました。映画化の際は、おもてなし

県庁おもてなし課

有川 浩（著） 角川書店
単行本（2011/3）・文庫（2013/4）

内容：とある県庁に生まれた新部署「おもてなし課」。若手職員の掛水史貴は、地方振興企画の手始めに地元出身の人気作家・吉門に観光特使を依頼する。が、吉門からは矢継ぎ早に駄目出しの嵐…どうすれば「お役所仕事」から抜け出して、地元で観光客を呼べるんだ!? 悩みながらもふるさとに元氣を取り戻すべく奮闘する掛水とおもてなし課。地方と恋をカラフルに描く観光エンタテインメント。



おもてなし課
チーフ
太田一美さん

おもてなし
トイレの
認定証

オレンジのステッカーが目印の「おもてなしタクシー」には、優れた接客マナー、観光ガイド知識を持つドライバーが乗車している。2014年1月現在、県内の約20%のドライバーが認定を受けている

課をはじめとした観光振興部のセットを、本物の県庁内の議会棟と本庁舎を結ぶ渡り廊下に組んで撮影。県庁職員の方もエキストラで参加しています。



高知県は、ひとつの大家族やき。

「おきやく」と
「高知家」
キャンペーン

高知では宴会のことを「おきやく」といいます。祝いごとなどに人を招いて、家で開く酒宴。料理と酒に心がほぐれて自然と会話が弾み、本音のつきあいが深まるコミュニケーションの場です。すごいのはまったくの赤の他人でも招き入れること。高知市では市をあげての年に一度の「土佐のおきやく」イベントが開催されます。街を会場にした大きな宴会のような



「土佐のおきやく2014」は、3月1日～9日、高知市中心街ほかで開催

龍馬パスポートで 高知観光が変わる！

イベントです。このように、高知ではお客をもてなすという意識がもともと高かったのです。こうした背景から高知県は、「高知県は、ひとつの大家族やき。」をスローガンに掲げ、高知県全体を家族に見立て、温かな県民性をアピールする「高知家」キャンペーンを実施しています。

高知県では、県内の主なパスポート参加施設（観光施設・体験プログラム・ご当地グルメ・道の駅・宿泊施設・おもてなしタクシーなど）に提示するだけでおトクな特典が受けられる「龍馬パスポート」制度を延長。対象施設でスタンプを集め、ステージアップすると賞品が当たる仕組みです。なんと、2013年12月現在で63340人の方が龍馬パスポートを保持しています。まずは、パスポート参加施設で「龍馬パスポート」申請書を入手しましょう。



龍馬パスポート。「青」から「赤」「黒」へと順にステージが上がる（2014年4月1日からは、5ステージになり、「黒」パスポートは新ステージ「ブロンズ」に交換。「シルバー」「ゴールド」の順にステージが上がる）

いの町 紙の博物館



和紙の歴史や資料を展示

日本三大和紙産地のひとつに数えられる高知県。いの町紙の博物館では、紙の歴史や原料から土佐和紙ができるまでの工程をパネルや現物でわかりやすく展示。職人による伝統の技法「流し漉き」の実演、色紙やはがきを作れる「手漉き体験」が人気。また、絵画・版画・美術工芸用などの土佐和紙をはじめ、各種紙製品を販売している。



友草喜美枝さんによる和紙漉きの実演



原料から和紙ができるまで



仁淀川が近い

いの町 紙の博物館

〒781-2103 高知県吾川郡いの町幸町110-1
TEL:088-893-0886
<http://www.k3.dion.ne.jp/~tosawasi/>



高知名物

土佐和紙



土佐和紙は種類も多く、現在でも約300種類の紙が作られ、薄くても強い（破れにくい）のが特長です。厚さ0.03ミリの手すき紙で一番薄い紙は、いの町（高知県吾川郡）だけでしか作られていません。いの町は、清流仁淀川が流れていて「きれい」な水が得られ、原料の楮が近くで栽培されています。吉井源太（江戸後期、明治の製紙家）を中心に、高度な「紙すき技術」と「精巧な用具づくり」が代々、伝わりながら土佐和紙づくりが盛んになりました。高知県内には手すき工場が27町あり、その内、いの町に12町、土佐市に9町あります。

読者プレゼントあり
詳細は巻末のプレゼントコーナー参照



筒井幹人副館長と、入口に立つシェイクハンド龍馬像



太平洋にせり出すようなデザイン

高知県立 坂本龍馬記念館

〒781-0262 高知県高知市浦戸城山830 TEL:088-841-0001 <http://www.ryoma-kinenkan.jp>



龍馬と中岡慎太郎が暗殺された京都・近江屋を復元展示



坂本龍馬記念館

高知名物

カツオの塩タタキ

カツオが水揚げされる港は全国各地にあります。やはりカツオといえば「高知」というイメージですね。その理由は高知市のカツオ購入量にあります。なんと、1世帯当たり年間約5キロ！2位の福島市と比べて約2倍を購入しています*。

カツオのタタキは、3枚におろして、焼く前（または焼いた後）に塩をふり、炭火などの強火で表面を炙ります。これを氷水でシメて切り分け、叩いてからポン酢などのタレをかければ完成です。叩くのは高知県のオリジナルだそうです。「タタキ」と呼ばれるのはこの動作からきたといわれています。

近年、高知では塩（と柑橘酢）だけで味わう「塩タタキ」の人气が急上昇しています！

* 平成24年家計調査年報より



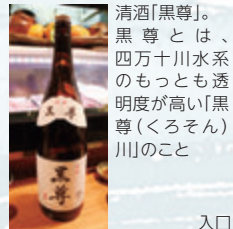
黒尊のカツオの塩タタキ

元祖・塩タタキの居酒屋「黒尊」

カツオの塩タタキを最初に世に出したといわれる「黒尊」。メニューはなく、大将おまかせのみ。取材して驚いたのは、黒尊では「塩タタキ」とは言わず、「焼き切り」と呼んでいたこと。理由は「うちでは叩いていないから」。さらに、「早く食べて」と言われる。通常のタタキのように氷水でシメていないので、どんどん熱がカツオの身の中に入ってくる。なので、「焼き切り」は出されてすぐが一番おいしい。



刺身盛の手前の緑色は「土佐めだ」。葉ニンニクをすり潰して白味噌と酢を合わせた、高知特有の調味料。炙りブリによく合う



清酒「黒尊」。黒尊とは、四万十川水系のもっとも透明度が高い「黒尊（くろそん）川」のこと
〒780-0870 高知市本町3-4-18
TEL:088-873-2624（要予約）



入口

高知名物

ぼうしパン



昭和30年代に、高知県のパン屋さん「永野旭堂本店」が製造・販売を始めて人気となったパン。丸いパンにビスケット生地をかけて焼くメロンパンにヒントを得て、パンにカステラ生地をかけて焼いたところ、カステラ生地が丸いパンのまわりに広がって帽子のつばのようになったことから、この名がついた。

47都道府県の
よしもと「住みます」芸人

おらが地元高知
びまん！



やがね 八金
〒780-0841 高知県高知市帯屋町1-2-15 植野ビル2F
TEL:088-824-8895 <http://www.active-group.jp/yagane.html>



土佐犬の横綱「土佐健龍號」

高知名物

土佐犬

とさいぬパーク

桂浜の坂本龍馬の銅像まで歩いて2分の「土佐闘犬センター」は、創立50周年を迎える2014年4月1日、「とさいぬパーク」へと施設名を変更。施設内には相撲の土俵に似た競技場があり、横綱の土俵入りや闘犬を目の前で見ることができる。土佐犬の子犬とふれあえる広場もあり、闘犬の資料やサンゴ美術品なども見学できる。



土佐犬の横綱土俵入り



バリアフリーの東入口

とさいぬパーク（旧名：土佐闘犬センター）
〒781-0262 高知市浦戸6（高知市立桂浜公園内）
TEL:050-3033-3166 <http://www.tosa.or.jp/>



土佐犬の子犬とふれあえる



スタッフの武政大樹さん

こうち旅広場

高知の観光スポットや旬のグルメ情報が入手でき、特産品もそろった高知観光情報発信館「とさてらす」と、NHK大河ドラマ「龍馬伝」のセットが再現された「龍馬伝」幕末志士社中がある。JR高知駅のすぐ前にあるので、高知観光前に訪れると便利。



「龍馬伝」の撮影に使われた龍馬の生家のセットを再現



おもてなしスタッフの
浦田愛さん



大迫力の三志士像が目印
（左から武市半平太、坂本龍馬、中岡慎太郎）

こうち旅広場

〒780-0056 高知市北本町2-10-17（JR高知駅前）
TEL:088-879-6400 <http://www.attaka.or.jp/tabihiroba/>

高知じゃ、男は「いごっそう」、女は「はちきん」と表すがで。豪快なイメージの「いごっそう」より「はちきん」の方が酒も強く豪快ながやき。そんな高知の女性ばかりがスタッフのお店が「八金（やがね）」。板前さんも女性で豪快な土佐料理はもちろん女性らしい繊細なお惣菜、高知の地酒が楽しみ、こじやんとくつろげる。ぜひ一度来てみよう！



よしもと高知県
住みます芸人
とどや まんげつ
淀家 萬月
特技：エアカンサー、中国ゴマ、
バルーンアート

臨床心理士

かわい よしこ
鶴川サナトリウム病院 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!」と憧れていました。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、どこかつながっている部分はあられるかもしれません(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くいます。

多角的な視点と 冷静な判断力が必要

業務では、外来で来院される方を対象に、認知症かどうかを査定する検査を担当しています。主治医の診察後、患者さまと1対1で、時には簡

『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



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力テストがその目安となる

単な道具を使いながら、認知症かどうか、進行具合はどの程度かをみていきます。何が“できるか”“できないか”といった症状をレポートとして主治医に提出。主治医と話し合っ

て、その後の対応を検討します。入院している患者さまを対象としたアプローチでは、「回想法」という手法があります。認知症は一度発症してしまうと根治は難しい病気です。残っている脳の働きを活性化、情緒の安定を目的に、さまざまなテーマに沿って、グループでゆったりと語り合うのが「回想法」です。そこでは私が司会進行役になり、患者さま同士が話をしやすいようにサポートします。

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も多く、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、ひとつひと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まいります。



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.fjcbcp.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



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を目的に、2013年から「IMSグループ心理士連絡会議」をスタートさせた。



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、パナナ

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/>

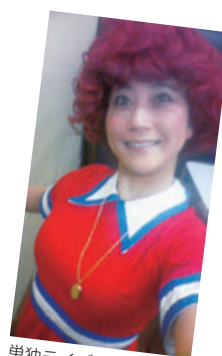


ブロードウェイ・ミュージカル『アダムス・ファミリー』

【出演】 橋本さとし、真琴つばさ、昆 夏美、柳下 大、菅原永二、澤 魁士、玉沢威雄 / 菊池銀河 (Wキャスト)、友近、鷲尾真知子、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

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、近所のスーパリーの屋上でカラオケ大会があったんです。



単独ライブでの「一人アニー」

2011年にはミュージカル『アニー』に出演しました。意地悪な孤児院の院長役でしたが、この時も超まじめに取り組みました。でも、この体験がいいネタを生むんです。子役の子のセリフ回しも面白いし、それ以上に、子役のお母さんたちを観察するのが面白い。すごいステージママもいるし…。この体験がのちのち、単独ライブのネタとして使えるんです。



『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

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。「こんなんで賞がとれるのか?」と思うと同時に、「もっと、自分の持っているものを人前で出したい」という欲求が芽生えた瞬間でもありました。『アダムス・ファミリー』は本当に楽しみです。この体験はきっと何かのネタになるでしょう(笑)。

2月の舞台『祝女〜shukujō〜』では大久保佳代子さんの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)



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。

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

Media Coverage

—メディアに紹介されました—

IMSグループ 中村哲也理事長

● 中村哲也理事長が2月17日・24日、ラジオ番組「政界キーパーソンに聞く」(ラジオ日本)に出演しました。元厚生政務次官・長野すけなり氏が、医療・介護行政の動向などについて、医療界・霞ヶ関のキーパーソンをゲストにむかえ討論する番組。民主党政調会長(元厚生労働副大臣)の桜井充議員と一緒に出演し、診療報酬改定、社会保障と税の一体化、混合診療の拡大、日本の医療が目指す方向性と課題などを討論しました。

東戸塚記念病院・整形外科・山崎謙副院長

● 「日刊ゲンダイ」(1月17日)の「この病院の看板診療科」にて、東戸塚記念病院・整形外科が掲載されました。

春日部中央総合病院

● 摂食回復支援『あいーと』が、2月2日「シューイチ」(日本テレビ)の「中山のイチバン」にて紹介されました。春日部中央総合病院脳神経外科部長の濱野正昭先生が、『あいーと』の特性と、患者さまの利用前後の栄養状況の変化についての説明、当院のNST(栄養サポートチーム)活動の内容などが放送されました。

横浜新都市脳神経外科病院

● 日経ヘルスケア(2014年2月、No.292)にて、「患者さんの満足と安心」医療の質を高めるチーム医療を実践している病院として、横浜新都市脳神経外科病院が登場。森本将史院長がチーム医療の大切さについてコメントし、チーム医療がもたらす患者さまへのメリットや、チーム医療がスタッフのモチベーションを高めており、円滑に運営するための現場での工夫などが紹介されました。

イムス葛飾ハートセンターの中原嘉則医師と月岡祐介医師 第27回日本冠疾患学会学術集会の 教育プログラムで1・2フィニッシュ！



左が中原医師、右が月岡医師

12月14日に和歌山のアバローム紀の国にて行われた「Challengers' live demonstrations 2013」本戦にて、イムス葛飾ハートセンター心臓血管外科の中原嘉則医師が、2013年のThe challenger of the yearになりました。

この大会は、第27回日本冠疾患学会学術集会の教育プログラムの一環で、若手心臓外科医のためのChallengers' Live Demonstrationsになります。予選に56名が参加、本戦へは8名が勝ち進み、本戦で中原嘉則医師は最優秀賞、月岡祐介医師は2位に選ばれました。

The challenger of the year 表彰状



医療法人社団明芳会
イムス葛飾ハートセンター

TEL.03-3694-8100
〒124-0006 東京都葛飾区堀切3-30-1

IMS国際医療支援機構

ミャンマー保健大臣がIMSグループ施設を見学

12月5日、ミャンマー連邦共和国からパー・テッ・キン保健大臣とチョー・カイン保健省国際保健局局长が来日され、キン・マウン・ティン駐日ミャンマー大使と共にIMSグループの施設を見学されました。板橋中央総合病院G館放射線治療センターのサイバーナイフの視察をはじめ、イムス葛飾ハートセンターで心臓カテーテル室やICU等を見学。また、パー・テッ・キン保健大臣の「医療は施設でなく、いかに個々人が患者のために尽くすかが重要」という言葉は、IMSグループとしても共感を覚えました。IMSグループは、今後も、ミャンマー連邦共和国の医療状況が少しでも改善されるよう支援を続けていきます。



前列右から2番目パー・テッ・キン保健大臣
後列左から2番目チョー・カイン局長

一般財団法人 IMS国際医療支援機構 (IIMA)

TEL.03-6268-0026 <http://www.iimaisims.org>
〒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

医師たちが挑む革新的医療

第1回先進医療推進フォーラム開催！

3月1日、第1回先進医療推進フォーラム(参加無料・先着1,000名)が開催されます。このフォーラムは、一般財団法人先進医療推進機構(AMPO)主催によるもので、現在第一線で活躍の医師の方々が講演され、より多くの皆さまに国内における先進医療の広がりをご理解いただくためのものです。

- 日時：平成26年3月1日(土) 14:00～17:30
 - 会場：ベルサール汐留(2階大ホール)
 - 代表理事：高久 史磨 日本医学会会長
 - 大会長：中村 哲也 IMSグループ理事長(先進医療推進機構 理事)
 - 座長：武田 隆久 武田病院グループ理事長(先進医療推進機構 理事)
- ※ AMPO ホームページより事前申し込みが必要となります。 <http://www.ampo.jp/>



佐原中央病院 2月にフルオープン

新築・増床内覧会および医療連携意見交換会を開催

1月28日、佐原中央病院は、新築・回復期リハビリテーション病棟38床増床内覧会、および地域連携を強化させることを目的とした医療連携意見交換会及び懇親会を開催しました。医師会の先生、地域医療・行政機関の方々を中心に約70名にご出席いただき、新病棟の離床センサーを搭載した利便性の高いベッド等を紹介。その後、医療連携意見交換会にて、病院概要のご案内とリハビリに関する症例等を報告しました。

◎千葉日報(1月31日)で紹介されました。



医療法人社団明芳会
佐原中央病院
TEL.0478-55-1113
〒287-0001 千葉県香取市佐原口2121-1



【病院概要】 合計217床

- 回復期リハビリテーション病棟:97床
- 特殊疾患病棟:60床
- 療養病棟:60床



車イス利用者さまが座ったまま入浴可能



左から中村理事長、大川看護部長、秋元院長、渡辺総局長



離床センサーなど最新式設備を搭載したベッド

太田市の介護老人保健施設と居宅介護支援事業所

IMSグループに加入しました

2014年1月より、群馬県太田市の介護老人保健施設と居宅介護支援事業所がIMSグループに加入しました。

新名称

医療法人社団明理会
イムスやぶづかロイヤルケアセンター
イムスやぶづかロイヤルケアセンター居宅介護支援事業所
TEL.0277-78-8533 〒379-2304 群馬県太田市大原町531-3

マイ・ホスピタル VOL.44 2014/3-4月号 隔月刊

- 発行日：2014年2月25日
- 発行所：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
- 発行人：竹内 哲雄
- 編集人：最知 浩一
- 編集長：中沢 武之 ■ 編集アドバイザー：平田 稔
- 編集スタッフ：荻野 陽子、荒木 珠子、渡辺 真紀、スティーブン ナイト
- コピーライター：大田 由紀江、星野 智昭
- フォトグラファー：前嶋 正
- デザイナー：上野 裕史
- イラストレーター：HALS
- 協力：IMSグループ本部事務局
- 印刷：株式会社ブリックス
- お問い合わせ先 マイ・ホスピタル編集部
<http://www.ims.gr.jp/contents/magazine/>
TEL.03-5220-5400 Fax.03-5220-3930
myhospital@i-cell.co.jp

次号のマイ・ホスピタルは2014年4月下旬発行予定です。
Printed in JAPAN

フィッシングナビゲーター 永浜いりあ

仕事やプライベート合わせて年間100～120日、海・淡水問わず、エサ釣り、ルアー釣り、へらぶな釣り、鮎釣り、フライフィッシングなど、あらゆるジャンルの釣りをこなす。釣りをきっかけにアウトドアの楽しさに目覚め、小型船舶免許1級、特殊小型船舶免許、小型旅客免許、ダイビングライセンスを取得。
趣味：ラグビー観戦、映画鑑賞、うなぎ食べ歩き、テレビ東京系開運!なんでも鑑定団!に出演中。



伊勢で釣ったメバルの煮つけ

味は、クセのないクリアな味わいで、脂肪が少なく淡泊な白身。塩焼きや煮つけにすると抜群の美味しさです!! 厳しい寒さの中、でもこの魚に会えると「春はもうすぐそこだな」と思っ

て寒さも乗りきれちゃいます♪

て、餌釣りでは、関西地方は10メートル前後の長いサビキ仕掛けで釣る船釣りが主で、関東地方では同じく船釣りでも、活きエビを使ったエビメバル釣りが主流です。小魚や貝類などを食べる食性のため、岸からのルアー釣りも人気があります。旬は冬から春ということもあって、春告げ魚とも言われています。

クロメバルの釣り方も色々あつて、餌釣りでは、関西地方は10メートル前後の長いサビキ仕掛けで釣る船釣りが主で、関東地方では同じく船釣りでも、活きエビを使ったエビメバル釣りが主流です。小魚や貝類などを食べる食性のため、岸からのルアー釣りも人気があります。旬は冬から春ということもあって、春告げ魚とも言われています。



伊勢で釣ったクロメバル

春告げ魚メバル

永浜いりあの 〈第6回 メバル〉



三重県伊勢サビキメバル釣りにて

愛用者のすっきり体験

おなかポコポコ動く感じがわかるんです。溜まっているものを吐き出すような感覚にビックリです！

※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、スツキリ！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を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、乱れ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

RICE PROFIBER

ライスプロファイバー

おそうじサプリ

通常価格 **4,750円** (税抜)
(293mg×90粒入) 30日分

毎月お届けのサブリ定期便
ご利用で**20%OFF!** (税抜)
3,800円

【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)、フルラン、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 ■本品は植物性カプセルを使用しています。【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。

料金受取人払郵便

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

FAX▲▲▲送信方向

7 6 1 - 8 7 8 8

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**

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。

①お名前(フリガナ) ②生年月日 ③電話番号 ④郵便番号・住所 ⑤キャンペーン番号: **9251** ⑥通常または定期便

お申込み方法

ご注文専用TEL **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

※携帯からもご注文いただけます。

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

WEB 情報満載 簡単アクセス

http://rice.vc/9251

携帯電話からも簡単アクセス

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… サブリ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 〒761-8788 香川県高松市国分寺町新名694-1

J-DM

ステラ薫子の開運星占い

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「ステラ薫子電話占い」(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。人間関係に躓きを覚えたら、自分を見直してみましょう。また投資情報が世間に出まわりますが、実行は慎重に。4月は新しい目標を早めに決めると運が味方に。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人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 4/20～5/20

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、親しい人との交流はな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、資格取得など自分への投資は吉。 ♡ 赤 ♠ 6

ふたご座 5/21～6/21

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が、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、運勢的には身近な人との絆を深めることが開運に。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で、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ので、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。 ♡ 黄色 ♠ 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発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、小言が増えちゃう暗示も。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。あなたも気遣い上手になり、人気も上昇していきます。また4月からの増税は節約対応を。付け焼刃の投資は避けましょう。 ♡ 深緑 ♠ 9

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ていく暗示。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、家族サービも忘れずに。休みを利用して、温泉旅行など特別企画を企画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も、日々の楽しみを増やしていくことに。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アが浮かんでくるようになります。これをやったら楽しそう、というものが閃いたら、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してください。 ♡ 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に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

PRESENTS

トイレットペーパー6巻 水引付きセット

びゃくだん

白檀の香り

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)

読者プレゼント

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し、その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抽選後ただちに断裁・消去し、当選された方のものは6ヵ月をこえて保有することはありません。

マイ・ホスピタル