

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

スポーツのケガなら 「スポーツ整形」にお任せ!

2015 vol.49

1-2月号

隔月刊

知る識るNippon ニッポン

幸福度1位「福井県」

突撃! イムス探検隊
大規模複合型介護施設
クローバーのさと

遼河はるひ“はるひの出来事”連載開始!

IMS Healthy Cooking
サンドイッチでおもてなし!

永浜いりあの「アウトドア見聞録」

ほしのえな 開運風水占い

無料

福井県小浜市の越前ガニのセリ市

マイ・ホスピタル

Vol.49 2015.1-2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

Panasonic

〔本体〕

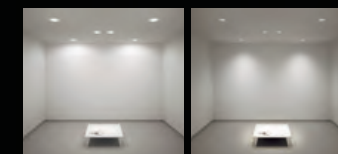
LEDの放熱性を高め、
外周部に光を回す設計。

〔反射板〕

LEDの周囲をウェーブ状に。
LEDからの光が
連続するよう光学設計。

〔導光板〕

LEDの光を面全体に
行き渡らせるよう光学設計。



パネルミナ

ワンコアLED

〔拡散パネル〕

仕上げを工夫することで、
均一に面発光させながら
明るさもアップ。



顔が全体的に明るく。影が強くなる。



LED照明

パネルミナ

Panasonic LED

パナソニック株式会社 エコソリューションズ社 マーケティング本部 都市環境商品営業企画部
〒105-8301 東京都港区東新橋1丁目5番1号 TEL.03-6218-1131(代表)

詳しくはこちら

パネルミナ

検索

Wonders!
by Panasonic

LEDは、次世代へ。
「まぶしさ」の研究から生まれた、明るくやさしい光のパネル。

最新の治療と、復帰のためのリハビリを提供

スポーツのケガなら「スポーツ整形」にお任せ！

高島平中央総合病院



金岡恒治早稲田大学
スポーツ学術院教授
(左)とロンドン五輪
の水泳会場にて

スポーツのケガを
克服し、
復帰をめざす治療を
——先生のご専門は「スポー
ツ整形」と伺いました。一般
の「整形外科」とはどう違う
のでしょうか？
元島 私たちの目標は、ケガや
故障を負ったスポーツ選手が一
日も早く、安全に競技に復帰し、
以後も安心して継続できるよ
う、治療方針を組み立て、リハビ
リをサポートすることです。
一般の整形外科では大事を
とって「練習は当分休みなさ
い」「もうスポーツは諦めな
さい」と言うことがあります
が、十分な説明がないと、プロ

の選手に限らず、試合を控え
た生徒さんも、一般のスポー
ツ愛好家も簡単に納得しませ
ん。内緒で再開して悪化させ
ることもある…。
私たちは患者さま一人ひとりの
希望を聞き、コンディショ
ンを診ながら、無理のない復帰の
タイムスケジュールを示すよう
にしています。同時に本当に復
帰が難しいときは、心を鬼にし
て説得することもあります。
——スポーツについて詳しく
ないとできませんね。
元島 スポーツ医工学と
いって、3Dカメラを駆使し、
さまざまな競技の動きを解析
する研究があるんです。体のど
こにどの程度の負荷がかかる

スポーツ選手を悩ませるケガや故障。
その原因とメカニズムを熟知し、最新の治療法から
再発を防ぐトレーニングまで提供できるのが
「スポーツ整形」の専門医です。
ロンドン五輪と仁川アジア大会水泳競技帯同ドクターを
歴任した高島平中央総合病院整形外科の
元島清香先生に、ケガの克服をめざす臨床現場の
実践について伺いました。

PRÊT-À-PORTER

その上をもっと自由に、どこまでも。



エントランス完成予想図

多彩なショップが揃う
セブタウン徒歩5分

全24タイプのプラン
全戸南西向き・3LDK

年始は1月2日(金)より
モデルルームオープン

全戸
南西向き 3LDK 販売
価格 3,600万円台～



駐車場をご用意しております。
お車をご利用の際はカーナビにて
「板橋区志村2-23-21」とご入力をください。

VERENA

ヴェレナ志村板上レジデンス

お問い合わせ先 ※携帯電話・PHSからも通話可能です。

0120-468-299

営業時間/10:00～18:00 [水曜定休・祝日は除く]

インターネット検索サイトでの
お問い合わせ・資料請求は

ヴェレナ志村板上

検索

モバイルサイトをオープン！

右記QRコードから、携帯/スマートフォ
ン用サイトにアクセスし簡単に資料請求
いただけます。

http://ns-j.mobi/shimura2 ▶



<売主> 見たこともない笑顔を。

日本総合地所
DAIWA

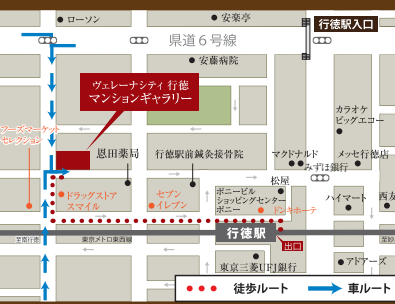
1013年4月、日本総合地所
大塚地所レジデンスに生まれかわります。



商業×医療×住まい×公園

総面積約67,000㎡の複合開発

モデルルーム公開中！



予告広告 ※販売開始まで契約または予約の申込、および申込順位の確保に
つながる行為は一切できません。平成27年1月下旬販売開始予定

※掲載のオープンエアリビングバルコニー写真は、II-EOBを撮影したものであり、形状・色等は
実際とは異なる場合がありますので、予めご了承ください。尚、掲載写真は有価のオプション品が
含まれており、家具・植栽・調度品・造作家具等は販売価格に含まれておりません。

2015年春
IMSグループ
「行徳総合病院」開業

24時まで営業
スーパーマーケット
「ベルク」OPEN!!

年始は1月2日(金)より
モデルルームオープン

第3期1次予定販売価格
2,300万円台～

VERENA

ヴェレナシティ 行徳

お問い合わせは「ヴェレナシティ 行徳」マンションギャラリー

0120-468-766

営業時間/10:30～18:00 [水曜定休・祝日は除く]
※携帯電話・PHSからも通話可能です。

www.mint364.com

ミント364

検索

モバイルサイトをオープン！

右記QRコードから、携帯/スマートフォ
ン用サイトにアクセスし簡単に資料請求
いただけます。

ns-j.mobi/gyououtu ▶



<売主> 見たこともない笑顔を。

日本総合地所
DAIWA

1013年4月、日本総合地所
大塚地所レジデンスに生まれかわります。

《IMSグループ様特典》詳しくは上記フリーダイヤルへお問合せ下さい。



新病院の9階に完備されたリハビリテーション室。大きな窓から緑豊かな景色が望め、理学療法士のきめ細かな指導の下、前向きな気持ちでリハビリに取り組むことができる



仁川アジア大会。プールサイドで水球選手の鼻出血について対応

「離断性骨軟骨炎」という膝や肘の関節軟骨の一部が壊死している治療はありますか？

元島 再生医療を活用した軟骨移植手術です。対象は主に「離断性骨軟骨炎」という膝や肘の関節軟骨の一部が壊死している治療はありますか？

元島 再生医療を活用した軟骨移植手術です。対象は主に「離断性骨軟骨炎」という膝や肘の関節軟骨の一部が壊死している治療はありますか？

「離断性骨軟骨炎」という膝や肘の関節軟骨の一部が壊死している治療はありますか？

元島 再生医療を活用した軟骨移植手術です。対象は主に「離断性骨軟骨炎」という膝や肘の関節軟骨の一部が壊死している治療はありますか？



高島平中央総合病院は2014年12月、地上10階・地下1階、230床の新病院として生まれ変わりました。救急医療の強化充実をはじめ、高度医療機器の導入、血液浄化センターや最新のリハビリテーション施設など、地域に求められる医療体制の整備を図っています。

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1-73-1
TEL:03-3936-7451 http://www.ims.gr.jp/takashimadaira-hosp/

◎記事内容に関するお問合せ：地域医療連携室 TEL.03-5921-3100

元島 幅広い層が対象なので、ご高齢の方には「転倒予防体操」を推奨しています。転倒予防体操は、腰痛にも効果的。イタリア・セリエAで活躍するサッカーの長友佑都選手の本『体幹トレーニング』がヒットしていますが、初心者でも取り入れられるメニューがあります。

注目！の再生医療と関節鏡視下手術

スポーツ整形の分野で注目されている治療はありますか？

元島 再生医療を活用した軟骨移植手術です。対象は主に「離断性骨軟骨炎」という膝や肘の関節軟骨の一部が壊死している治療はありますか？

元島 これは関節に1センチ以下の小さな穴を数カ所開け、先端にカメラレンズとライトがついた細い管に関節鏡や、その他の器具を関節に刺し込んで行う手術です。指用の関節鏡は直径わずか2ミリ。レントゲンやMRIでは見えない微細な病変を確認する検査にも使われます。創口が小さいので痛みや出血が少なく、回復も早いのが利点ですね。

一番多い症例は、膝の「半月板損傷」の手術でしょう。半月板は膝の関節軟骨の間に挟まっているので、剥がれる疾患で、成長期の子どもの発症します。肘だと少年野球のピッチャー、膝では陸上やジャンプ系の競技に多いですね。関節が痛んで、真つすぐ伸ばせません。

元島 これは関節に1センチ以下の小さな穴を数カ所開け、先端にカメラレンズとライトがついた細い管に関節鏡や、その他の器具を関節に刺し込んで行う手術です。指用の関節鏡は直径わずか2ミリ。レントゲンやMRIでは見えない微細な病変を確認する検査にも使われます。創口が小さいので痛みや出血が少なく、回復も早いのが利点ですね。

一番多い症例は、膝の「半月板損傷」の手術でしょう。半月板は膝の関節軟骨の間に挟まっているので、剥がれる疾患で、成長期の子どもの発症します。肘だと少年野球のピッチャー、膝では陸上やジャンプ系の競技に多いですね。関節が痛んで、真つすぐ伸ばせません。

元島 これも低侵襲な内視鏡下手術が進化し、予後は良好です。痛みや違和感があつたら、我慢せず早めにスポーツ整形を受診してください。治療の選択肢はどんどん増えていますし、スポーツをライフワークとしての方の心強い味方となります。

ありがとうございます。



高島平中央総合病院

日本整形外科学会専門医
日本体育協会公認スポーツドクター
日本整形外科学会認定スポーツ医

整形外科 医師
もとしま 元島 ともじま 清香

元島 はい。選手たちのメンタルケアにも心を砕きました。トップアスリートのメンテナンスも重要な仕事ですが、外来にいと成長期の小中高生の故障が心配です。指導者に医科学的な知識が不足しているため、痛みを我慢していたり、部の活の上下関係で無茶な練習を強いられたり。オスグッド・シュラッター病という、脛骨の成長軟骨が膝蓋腱に引っ張られてダメージを受ける、この時期に特有の疾患もあります。

十代前半までは体への負荷が偏らないように、3種類ほどのスポーツをマイペースで楽しむ方がよいのですが……。地域スポーツや学校スポーツに

元島 メタボリック症候群と言われた中高年の方が、体重を落とそうといきなりランニングを始め、膝を壊して来院される例も目立ちます。肥満の上に、筋力と骨密度が低下しているのですから当然ハイリスク。

ケガを防ぐには「体幹」の筋肉を鍛えるトレーニングがおすすめです。腰痛にも効果的。イタリア・セリエAで活躍するサッカーの長友佑都選手の本『体幹トレーニング』がヒットしていますが、初心者でも取り入れられるメニューがあります。

のか、その結果どんな障害が起こりうるか、データ化が進んでいます。整形外科医の協力を得て、ケガの原因分析も行われています。それらの成果が臨床現場に生かされるようになります。

スポーツ障害は突発的な事故（外傷）より、使い過ぎによる疲労骨折や軟骨損傷、筋肉・腱の断裂、炎症（障害）のほうが多いのです。その人の体質、骨や関節、筋肉の強度や柔軟性などにも左右されます。

元島 はい。選手たちのメンタルケアにも心を砕きました。トップアスリートのメンテナンスも重要な仕事ですが、外来にいと成長期の小中高生の故障が心配です。指導者に医科学的な知識が不足しているため、痛みを我慢していたり、部の活の上下関係で無茶な練習を強いられたり。オスグッド・シュラッター病という、脛骨の成長軟骨が膝蓋腱に引っ張られてダメージを受ける、この時期に特有の疾患もあります。

元島先生おすすめの体幹トレーニング

お腹を引っ込める

お腹の前から横にかけてある腹横筋を鍛えます。

①仰向けに寝て、足を骨盤の真ん中に広げ両膝を立てる
②大きく息を吸い込む ③息を吐きながらおへそを床につけるような気持ちで、お腹を引っ込め、その状態を5秒間キープする ④これを10セット

腰椎から骨盤にかけてある多裂筋を鍛えます。

①手と膝を床につき、四つんばいになる
②左手を前、右足を後に水平に伸ばし、5秒間キープ
③右手を前、左足を後に水平に伸ばし、5秒間キープ
④これを5セット

オスグッド・シュラッター病

成長期の10～15歳ごろに発生する疾患。膝を曲げるとき、膝蓋腱に引っ張られて脛骨結節に負担がかかるため、結節にある成長軟骨が損傷を受けて剥離することがある。写真は12歳の男児

左足

大腿骨 膝蓋骨 腓骨 脛骨

20歳のバレリーナ(女性)。左足の脛骨を疲労骨折したため(矢印)、チタン製の髄内釘(ずいないてい)を挿入して補強した

脛骨疲労骨折の手術

20歳のバレリーナ(女性)。左足の脛骨を疲労骨折したため(矢印)、チタン製の髄内釘(ずいないてい)を挿入して補強した

髄内釘手術

関節鏡視下 前十字靱帯(ACL)再建術

前十字靱帯 後十字靱帯 大腿骨 脛骨 腓骨

前十字靱帯の位置



断裂したACL

膝の近くの、影響のほとんどない腱を利用して、前十字靱帯(ACL)を再建した



西側緑地と遊歩道



イベント広場から望む南棟(左)と東棟(右)



床が大理石のアトリウムホール



施設棟を、四つ葉のクローバーのように配置



新しいカタチ「東京板橋モデル」の介護施設 大規模複合型介護施設

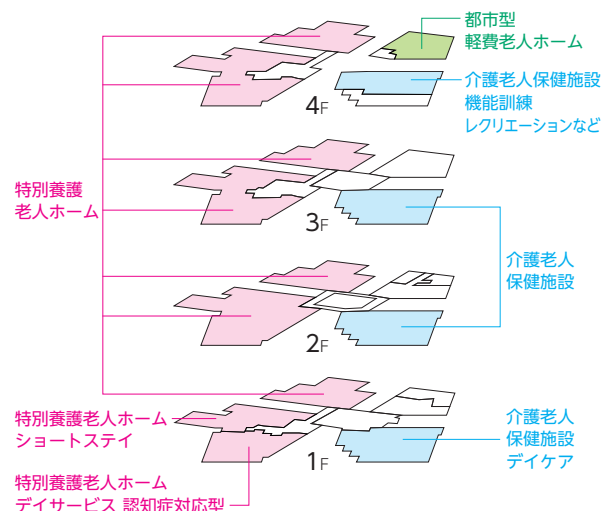
クローバーのさと

医療と福祉の 一体化を目指した 地域包括ケアシステム

大規模複合型介護施設「クローバーのさと」は、東京都の福祉改革の一環として、板橋キャンパス再編整備基本計画に基づいた「東京都板橋ナーシングホーム」民設民営化の公募に、IMSグループ（医療法人社団明芳会と社会福祉法人明東会の共同提案）の計画案が選定されたもので、2013年3月に工事着工、2014年10月1日にオープンしました。

「クローバーのさと」の名称どおり、上空から見ると四つ葉のクローバーを連想させる4つの建物内に、介護老人保健施設「イムスケア カウピリ板橋」、特別養護老人ホーム「イムスホーム カウピリ板橋」、都市型軽費老人ホーム「ケアハウス カウピリ板橋」の3つの施設を設置。

さらに、通所リハビリテーション・通所介護・認知症対応型通所介護の居宅サービスのほか、居宅介護支援事業所、訪問看護ステーション、訪問介護ステーション、訪問介護ステーション、訪問リハビリテーション事業所を併設した、計12のサービス「機能」を持つ大規模複合型介護施設を目指しています。なお、各事業名称の「カウピリ」とは、ハワイ語で「無償の愛・絆」を意味します。



遼河はるひ “はるひの出来事” 連載開始！



いつつもスカートの女の子が 宝塚の男役に!!



日舞の発表会にて(4歳の頃)

一度もズボンを
はいたことがない！
こんにちは、遼河はるひです！
号から1年間このコーナーを担当します。
のでよろしくお願ひします。
私、宝塚では男役でしたが、子どもの
時は一度もズボンをはいたことがあり
ませんでした。いつつもスカート！
ととても人見知りで、人前に出るの
が大の苦手でした。幼稚園の催し物の
フラダンスではマイクの前で何もしな
いで立ち尽くしていました(笑)。

りょうが
遼河はるひ
女優、タレント。元宝塚歌劇団の月組/宙組の男役スター。1994年、宝塚
史上もっとも倍率の高い(競争率48.25倍)年に宝塚音楽学校入学。82期
生。1976年2月2日・愛知県生まれ。血液型はA型。日本舞踊名取(西川
栄蔵)。ピアニスタ、チャイルドマインダーの資格を持つ。
NTV:「天才!!カンパニー」毎週 土曜日 11:35 ~
NTV:「PON!! PON!! ポシュレ」毎週 月 ~ 金曜日 11:16 ~
TBS:「ザ・ワンダーX」毎週 日曜日 19:00 ~
EX:「しくじり先生」(準レギュラー)毎週 木曜日 24:15 ~
CBC:「ゴゴスマ」毎週 金曜日 13:55 ~ 15:50(※東海ローカル)
BS-TBS:「ハイボール万歳!」隔週 月曜日 20:54 ~
★遼河はるひオフィシャルブログ <http://ameblo.jp/ryouga-haruhi/>

小学生の時はマスコットクラブに所
属していました。マスコットクラブと
は、フェルトでマスコット人形を作る
手芸クラブです(女性的でしょ)。です
が夏になると陸上部に呼ばれ、短距離
や幅跳びの選手として駆り出されまし
た。私、とても足が速かったんです。
3年生の運動会当日、高熱でしたが
親に内緒で学校に行きました。クラス
対抗のリレー選手、しかもアンカーだっ

高熱でも運動会の リレーに出場！

家族の前では平気だったんです。
小学生の時は、日本舞踊、公文、習字、
水泳、そろばん、ピアノ、と金曜以外
はすべて習い事をしていました。この
内、日舞だけは祖母から勧められて4
歳から始めました(その後、日舞は名取
に、他は親から勧められたわけでは
なく、すべて負けず嫌いな私からさせ
て欲しいと頼んだんです)。



妹(左)といっしょに

でも、家で
は縄跳びの握
りの部分をマ
イクに見立て
て、ピンクレ
ディのUFO



劇団四季にアコがれていた中学時代

中学生になり、劇団四季の『キャッツ』
を見て、すぐにファンになりました。で
すが、この時は、自分が舞台側に行くこ
とはまったく考えもしませんでした。
宝塚音楽学校を受験するきっかけに
なったのは、高校生の時に初めて観た、
宝塚の『華麗なるギャツビー』。
この続きは次回に！

『キャッツ』と
『ギャツビー』
中学生になり、劇団四季の『キャッツ』
を見て、すぐにファンになりました。で
すが、この時は、自分が舞台側に行くこ
とはまったく考えもしませんでした。
宝塚音楽学校を受験するきっかけに
なったのは、高校生の時に初めて観た、
宝塚の『華麗なるギャツビー』。
この続きは次回に！



小学校の運動会



屋上テラス(南棟)



イムスホーム カウピリ板橋(南棟)

「イムスホーム カウピリ板橋」の多床室はプライバシーを重視した仕切り壁構造(西棟1～4階)。どの部屋もゆとりあるスペースで陽射しのよい大きな窓とエアコンを配置。各フロアともクッション性の高い床材を採用して転倒時のリスクに対応している



“クローバーのさと”建設に当たっては、敷地内の樹木は極力残したそうです。みどりがたくさん残っていてすばらしいと思いました。夜になって部屋に明かりが灯ると、なぜか家庭的な温かさを感じました。



探検隊長から…



看護部 副介護部長
いのまた けいこ 猪股 恵子 認知症ケア専門士

認知症の方の在宅生活を支えるためには利用者さまはもちろん、ご家族のフォローも考えています。デイサービスとショートステイを上手に組み合わせてご家族の負担をなるべく軽減していただきたいと思います。認知症は症状が進む前に予防することが一番。認知症予防には地域のボランティア活動とのコラボも一案です。ますます進む高齢化社会、地域の元気な高齢者の力を借りするという手もあると思います。

社会福祉法人明東会
クローバーのさと
イムスホーム カウピリ板橋(特別養護老人ホーム)
ケアハウス カウピリ板橋(都市型軽費老人ホーム)
〒173-0022 東京都板橋区仲町1-4
入所・通所等に関する相談窓口:TEL.03-3957-1098



「デイサービス カウピリ板橋」のキッチンスペースと食堂(南棟1階)



認知症対応の「地域密着型デイサービス カウピリ板橋」ではユニット形式で食事を提供している(南棟1階)



「デイサービス カウピリ板橋」の機械浴室(南棟1階)



「ケアハウス カウピリ板橋」の居室はすべてエアコン付きの個室。洗面所も車イスに対応(北棟4階)

特別養護老人ホーム イムスホーム 都市型軽費老人ホーム ケアハウス カウピリ板橋



イムスケア カウピリ板橋(東棟)



個室療養室は16室。各部屋に窓・ベランダへの出入口・エアコンを設置。内8室は、老健では珍しい酸素配管を装備している(東棟2・3階)



広さ約400㎡を誇る「運動と知恵の館」機能訓練室(東棟4階)。天井にレッドコードを設置している



屋上テラス(東棟4階)



デイケア静養室(東棟1階)



デイケア浴室(東棟1階)。“クローバーのさと”にはニーズに合わせた6種の大浴室がある

介護老人保健施設 イムスケア カウピリ板橋



看護部 フロアリーダー
たなか まさと 田中 将人 介護福祉士

現在、“クローバーのさと”の看護部には230名のスタッフが在籍し、明芳会、明東会のどちらかに所属していますが、みな、“クローバーのさと”の職員と認識して働んでいます。“イムスケア カウピリ板橋”はリハビリに特化した施設ですから、利用者さまの在宅復帰がゴールです。ですが、在宅復帰してからの生活に繋がっていくような、その後のフォロー、支援サービスを心がけていると思っています。

どの部屋も窓が大きく、明るいのが印象的。クッション性の高い床材を採用するなど、利用者さまの快適性を重要視していると思いました。アトリウムホールは介護施設であることを忘れるような空間でした。



探検隊長から…

イムスケア カウピリ板橋

リハビリに特化した施設で、病状が安定し医療行為が必要とされない方に対し、看護・介護・リハビリテーションなど、包括的に専門性を発揮したサービスを提供しながら、明るく家庭的な雰囲気の中で1日も早くご家庭に戻るよう支援しています。また、一定の期間ご利用いただける「短期入所療養介護」、日帰りでもご利用いただく「通所リハビリテーション」、「ご自宅に訪問する「訪問リハビリテーション」「訪問看護ステーション」「訪問介護ステーション」「居宅介護支援事業所」などのサービス(機能)を併設しています。

医療法人社団明芳会

| | | |
|---------------|---------------------|-------------------|
| ① 介護老人保健施設 | 定員88名(多床室72床、個室16床) | イムスケア カウピリ板橋 |
| ② 短期入所療養介護 | 空床利用 | |
| ③ 通所リハビリテーション | 定員80名 | |
| ④ 訪問リハビリテーション | | |
| ⑤ 訪問看護ステーション | | カウピリ板橋 訪問看護ステーション |
| ⑥ 訪問介護ステーション | | カウピリ板橋 訪問介護ステーション |
| ⑦ 居宅介護支援事業所 | | カウピリ板橋 居宅介護支援事業所 |

医療法人社団明芳会
クローバーのさと
イムスケア カウピリ板橋(介護老人保健施設)
〒173-0022 東京都板橋区仲町1-4
入所・通所等に関する相談窓口:TEL.03-3955-9608

社会福祉法人明東会

| | | |
|--------------|----------------------------|--------------------|
| ⑧ 特別養護老人ホーム | 定員200名(多床室120床、ユニット型個室80床) | イムスホーム カウピリ板橋 |
| ⑨ 短期入所生活介護 | 定員20名(全ユニット型個室) | ショートステイ カウピリ板橋 |
| ⑩ 通所介護 | 定員40名 | デイサービス カウピリ板橋 |
| ⑪ 認知症通所介護 | 定員24名 | 地域密着型デイサービス カウピリ板橋 |
| ⑫ 都市型軽費老人ホーム | 定員20名(全個室) | ケアハウス カウピリ板橋 |

サンドイッチでおもてなし！

美味しいパンはそれだけでご馳走！ 具材にひと工夫してサンドイッチを用意すれば、家族はもちろん人を招いたときにも喜ばれます。
ぜひ我が家の新定番メニューに加えてください。

ご紹介する3品はホームベーカリーで焼き上げましたが、市販の食パンでももちろんOK。



A やわらかスクランブルエッグのふわふわサンド

ふんわり焼き上げたパンに、とろとろ感の残るスクランブルエッグを乗せました。卵に混ぜたマヨネーズが隠し味。とろけるような食感が小さなお子さんから高齢の方までお気に召すはず。ハーブとオリーブオイルはお好みで！

材料

●パン生地(1斤)
強力粉…200g 薄力粉…50g
バター…20g 砂糖…大2½(21.5g)
スキムミルク…大1(6g) 塩…小1(5g)
水…180mL
(室温25℃以上のときは、約5℃の冷水170mLに)
ドライイースト小1/2(1.4g)

●サンドイッチの具(4枚分)

卵…Mサイズ2個 牛乳…50mL
塩…少々 マヨネーズ…小1
ローズマリー、ディルなどお好みのハーブ…適量
ブラックペッパー…適量
オリーブオイル…小1

レシピ

①パンは15ミリ程度の厚さにスライスし、耳を切り落とす。②卵、牛乳、塩、マヨネーズをよく混ぜ合わせ、フライパンに流し込み、弱火にかけてじっくり加熱する。ヘラで底をなでるようにゆっくり混ぜ、火の通り過ぎていない、ふんわりした状態で火を止めお皿に移す。フライパンはテフロン加工のものがおすすすめ。③①のパンをU字にして②を挟む。④ちぎったハーブを乗せ、オリーブオイルとブラックペッパーをふりかけて仕上げる。

レシピ

●パン生地
(A～C共通 所要時間はAが5時間、B Cが4時間)
①パンケースにパン羽根をセットする。②ドライイースト(Cはドライイーストと黒ゴマペースト)以外のパン生地材料をパンケースに入れ本体にセットする。③イースト容器にドライイーストを入れる。④コースを選択して(Aはふんわりパンド・ミ、Bは食パン、Cはマープルパン)にスタートする。⑤Cのみ、ピッピッと鳴ったらふたを開け、5分以内に黒ごまペーストをケース底に入れ、ふたを閉めて再スタートする。⑥ピッピッと鳴ったら「取消」を押してパンケースを取り出し、2分程度さましてからパンを取り出す。



レシピ

①食パンの上下を横に切り落とし真ん中を四角くくりぬいてボックスにする。②ゆで卵を刻んでマヨネーズで和え、塩こしょうで味を調える。③トマトは3枚に、キュウリは9枚にスライスする。④スライスしたパンにバターとマヨネーズを塗り、レタスとハムを乗せる。⑤②のゆで卵、③のトマトとキュウリをサンドする。⑥①のボックスにサンドイッチを詰める。

C 黒ごまマーブルパンの黒みつバナナロール

人気の和風スイーツ感覚で作るデザートサンド。黒ごまマーブルパンを焼く代わりに、市販のサンドイッチパンを使うなら、黒ごまペーストを内側に薄く塗って風味を楽しみましょう。黒みつとクリーム、バナナが思いがけず好相性。



材料

●パン生地(1斤)
強力粉…250g 砂糖…大2½(21.5g)
塩…小1(5g)
スキムミルク…大1(6g)
バター…10g
水…180mL(室温25℃以上のときは、約5℃の冷水170mLに)
ドライイースト…小1(2.8g)
黒ごまペースト(市販品)…20g

●サンドイッチの具(4枚分)

ホイップクリーム…100mL
バナナ…1本
黒みつ…大2

レシピ

①ホイップクリームをボールに入れ、八分立てに泡立てる。ボールを氷水で冷やしながら一気に泡立てるのがコツ。②黒ごまマーブルパンを厚さ1センチ程度にスライスする。市販のサンドイッチパンなら、黒ごまペーストを内側に塗る。③②にホイップクリームを塗り、縦に4等分したバナナ、黒みつを乗せてロール状に巻く。④クッキングシートなどでキャンディ状に包み、冷蔵庫で5分間冷やして落ち着かせる。

B ボックスブレッド

こんがり焼いた食パンの“皮”をサンドイッチボックスとして活用したアイデアサンド。香ばしい匂いに包まれ、お弁当としてもうってつけです。具はゆで卵にハム、フレッシュなトマト・キュウリ・レタスを加えて栄養バランスも満点。

材料

●パン生地(1斤)
強力粉…250g
バター…10g
砂糖…大2(17g)
スキムミルク…大1(6g)
塩…小1(5g)
水…180mL(室温25℃以上のときは、約5℃の冷水170mLに)
ドライイースト…小1(2.8g)

●サンドイッチの具(3組分)

ゆで卵…1個 マヨネーズ…適量
塩、こしょう…少々 バター…適量
レタス…2枚 ハム…3枚
トマト…1/2個 キュウリ…1/2本

知っ得ポイント イースト

イースト(パン酵母)はパン生地に含まれる糖を発酵させ、アルコールと独特の香り&旨み成分、炭酸ガスを生み出します。この炭酸ガスが小麦粉を練り上げてできた、もちもちの「グルテン」に包みこまれ、パンがふくらみ焼き上がるというわけ。イーストそのものにも旨み成分のアミノ酸やビタミンB群、βグルカンなどの栄養素が含まれています。ドライイーストは水分を6～8%まで乾燥・休眠させたもので、生イーストよりずっと長持ち。ここでは、予備発酵の必要ないインスタントタイプを使っています。ドライイーストも古くなるとふくらみが悪くなるので、使い残りはフリーザーバックに入れて冷凍保存しましょう。

今回のツール

パナソニック

ホームベーカリー
SD-BMT1000

さまざまなタイプのパンのほか、ピザ生地、ケーキ、生チョコ、ジャム、お餅、うどん・パスタまで全34メニューをこなすスグレモノ。白慢はもちもち食感とふんわり食感などが選べるプレミアム食パン「パンド・ミ」。材料をセットするだけで、ねり、ねかし、発酵、焼き上げと全部おまかせで、香ばしく仕上がります。

・予約タイマー機能付き 幅24.1×奥行30.4×高さ34.7cm
・オープン価格



※パン生地材料の「大」「小」とは、パナソニックホームベーカリーに付属するスプーン「大スプーン」「小スプーン」を意味します。

幸福度1位福井県



日本海の荒波が打ち寄せる東尋坊。これほど巨大な輝石安山岩の柱状節理は、日本ではここにしかなく、地質学的にも貴重で、国の天然記念物にも指定されている

法政大学院の研究室による「47都道府県の幸福度に関する調査」の結果、福井県が堂々一位に輝きました。4部門、合計約40の分野で幸福度をまとめたもので、「安全・安心」1位、「労働・企業」1位、「生活・家族」3位、「医療・健康」9位で、トータル1位でした。「未婚率が低く出生率が高い、幸福な家庭像」「福利厚生面が充実し住みやすい」「犯罪・火災・事故が少なく安心して暮らせる」などと様々な点で高く評価されています。県名にも「福」が入っていますね。

福井県といえば、東尋坊、越前ガニ、鯖街道、ソースカツ丼、めがねフレームなど有名ですね。最近では恐竜王国、越前和紙、JK課も話題です。福井県で幸せを感じる食材は、なんと



いつでも冬の味覚の王者「越前ガニ」ですが、今は1杯が1万5千円以上する高級品で、とても気軽には食べられません。ちなみに越前ガニとは、福井県に水揚げされた雄のズワイガニのことで、雌はセイコガニ（セコガニ）と呼ばれます。セイコガニは雄の越前ガニより一回り以上小さいのですが、お腹に抱いている外子（受精卵）と、甲羅の中の内子（受精前の卵子）、そしてカニ味噌も

家で食べることが多く、とても人気があります。カニ味噌や身を少し甲羅に残して日本酒を入れ、甲羅酒としても楽しむ方もいます。セイコガニは地元の方が食べちゃうから、他の地域にまでなかなか流通しません（笑）。家庭の幸せを感じるのはセイコガニかも知れませんね。

なお、福井県では、中学3年生になると、全員が漁業関係者から「セイコガニ」の食べ方を学ぶそうです。

福井県 DATA

面積：4,189.89km²
総人口：789,633人（推計人口、2014年10月1日）
人口密度：188人/km²
県庁所在地：福井市
隣接県：石川県、滋賀県、岐阜県、京都府
県の木：松
県の花：水仙
県の鳥：つぐみ
県の魚：越前蟹
県出身有名人：橋本左内、岡田啓介、由利公正、梅田雲浜、白川静、竹内均、中野重治、水上勉、いわずさきひろ、川崎和男、田崎史郎、久里洋二、池上遼一、川本真琴、五木ひろし、伊丹幸雄、道端三姉妹、花菱アチャコ、宇野重吉、大和田伸也、大和田獏、清水國明、天龍源一郎、三屋裕子、中垣内祐一、藤田晋（順不同）

京は遠ても十八里 若狭の小浜と 京都を結ぶ 鯖街道

鯖街道は、若狭の国（現在の福井県）の小浜と京を結ぶ街道の総称です。主に魚介類を京都へ運搬するための物流ルートでしたが、その中でも特に鯖が多かったことから、近年になって鯖街道と呼ばれるようになりました。

鯖街道は1本の街道を指すのではなく、複数のルートがあり、その中でもっとも盛んに利用されたのが、小浜から熊川宿を通り、滋賀県朽木村を通って、大原から鯖街道の終点といわれる出町に至る若狭街道でした。この道では大



小浜の峠を越えて鯖を運ぶ女性（昭和30年代）※写真提供：小浜市教育委員会



鯖の大漁に沸く 小浜漁港（昭和14年）※写真提供：小浜市教育委員会



熊川街道を馬車で京へ（大正10年頃）※写真提供：小浜市教育委員会

若狭湾で早朝に取れた鯖は、一塩され、熊川までは女性が運びました。さらに午後からは「街道稼ぎ」とよばれた男たちが夜を徹して峠を越え、翌日の早朝に入浴したのです。京まで運ばれた鯖は、いい塩加減になっており、「若狭の一塩もん」と呼ばれ、塩鯖、刺鯖、鯖寿司などに加工されました。京都市上京区青龍町の出町橋には「鯖街道口」の石碑が残っています。



さば街道体験ウォーキング（起点の小浜市いづみ町商店街）

小浜市いづみ町商店街の道路に埋め込まれた「さば街道起点」



焼き鯖・へしこの専門店 創業250年 元祖 朽木屋



創業して250年になるという、焼き鯖・へしこの専門店。NHK朝の連続テレビドラマ「ちりとてちん」の焼き鯖屋のモデルになったお店です。鯖街道の起点、若狭小浜のいづみ町商店街にあります。

夏場、傷みやすい鯖を保存するために考え出されたのが「鯖の浜焼き」。鯖の浜焼き、通称焼き鯖は、ボリュームある鯖を1本丸ごと串に刺して、外はカリッ、中はジューシーに焼き上げたもの。地元の小浜では子どもでも一人1本が当たり前。そのまま、しょうが醤油でいただきます。

焼き鯖・へしこ・鯖缶を全国へ一年中配送。焼き鯖は夏場によく売れるそうです。

元祖 朽木屋（益田商店）
〒917-0084 小浜市小浜広峰39 TEL.0770-52-0187 <http://www.kutsukiya.com>

女将さんの益田恵子さん



情緒ある町並み 鯖街道 熊川宿



街道沿いに前川（用水路）が流れる熊川宿

熊川宿の町並みの特徴は、街道に面して（約1.1キロ）多様な形式の建物が建ち並んでいるところです。町屋の間に土蔵が建っていたり、町屋も「平入（ひらいり）」と「妻入（つまいり）」の建物が混在したり、「真壁造（しんかべづくり）」と「塗込造（ぬりごめづくり）」の建物が混在。情緒ある町並みで、観光スポットになっています。街道沿いに流れる用水路も約400年の歴史を持っています。

熊川宿
〒919-1532 三方上中郡若狭町熊川



街道沿いの衣料雑貨「嶋屋」

シリーズ日本の技

100余年つづくめがねづくりの歴史と魅力に触れられる めがねミュージアム

めがねミュージアムは、Made In JAPANの最新モデルが購入できる「めがねショップ」(買う)、自分の手で色や形を選んで実際にめがねフレームづくりを体験できる「体験工房」(楽しむ)、めがねの歴史をより深く知ることができる「めがね博物館」(識る)など、めがねを見て、触れて、体験できる場になっています。また、生産現場風景を再現したコーナーでは、元職人さんが実演しながら語り部として当時の様子を語ってくれます。



めがねのハンドメイドのルーツとスピリットが感じられる、100余年前の生産現場を再現した博物館の展示コーナー



福井でめがねが作られるようになった明治38年製造の赤銅めがね



エントランスの天井から吊っているモニュメントも、めがねフレームを集めてつくったもの

福井県内のメーカー約35社が製造する2,500本以上の最新・人気フレームを展示販売しているアンテナショップ



案内人を務める元めがね職人の榊幹雄氏

めがねミュージアムが入る「めがね会館」は、鯖江市のシンボルのビル

めがねミュージアム 社団法人福井県眼鏡協会
〒916-0042 鯖江市新横江2-3-4 めがね会館
TEL.0778-42-8311
※東京ショールーム「GLASS GALLERY 291」
港区南青山3-18-5モンテプラザ南青山 TEL.03-6459-2912

昭和50年代の終わりに、世界で初めてチタン金属を用いためがねフレームの製造技術を確立。軽量かつ耐久性に優れるチタンは、金属アレルギーを起こしにくい素材であることから、人体に優しいめがねとして世界に広まっています。



めがねミュージアムの展示品

なんと、鯖江市のめがねフレームの国内シェアは96%！世界でも約20%のシェアを持つ「めがねの聖地」です。鯖江におけるめがね枠製造は、明治38年に創始者と呼ばれる増永五左衛門が農閑期の副業として、少ない初期投資で現金収入が得られるめがね枠作りに着目。当時めがね作りが盛んであった大阪や東京から職人を招き、近在の弟子にめがねの製造技術を伝えたことが始まりといわれています。



「歩 AYUMI」は職人の手作業で生み出される鼻あてのカーブが絶妙で、どの日本人の鼻にもピッタリとフィットする

技のヤスリ掛け。そして、心を込めて磨き上げられています。



社長の増永昇司氏

マコト眼鏡は、艶感、滑らかさ、その極限の美しさを追求すべく、セルロイド一筋で勝負する会社です。創業者の会長は今でも現役のセルめがねフレーム作り職人として日々活躍中。マコト眼鏡のブランド「歩 AYUMI」はセルロイドを採用。職人の手で一枚一枚丁寧に削られ、細部にまでおおよそ熟練の技のヤスリ掛け。そして、心を込めて磨き上げられています。



鯖江の眼鏡産業の祖・増永五左衛門を祖父に持つ創業者・増永誠氏。現在、会長職のかたわら、現役のセルめがねフレーム作り職人として腕をふるっている



株式会社マコト眼鏡

〒916-0019 鯖江市丸山町2-5-16 TEL.0778-51-5063
「歩」ホームページ <http://www.ayumi-brand.co.jp/>

鯖江市 生産高全国シェア95%以上！ めがねフレーム

日本初！自治体に JK(女子高生)の課？ 鯖江市役所 JK課

「鯖江市役所 JK課」は、市民参加による住民自治や新しいまちづくりを進めてきた鯖江市による、実験的な市民協働推進プロジェクトのひとつ。「自分たちのまちは自分たちでつくる」という基本理念のもと、様々な市民・団体や地元企業、大学、地域メディアなどが連携・協力して、地域活性化の新しい自治体モデルを模索・提案しています。

JK課は、これまで市役所や公共サービスに直接関わることの少なかった「ゆるい市民」の地元 JK(女子高生)たちが主役。2014年4月のスタートアップ記者会見後は半年で53回の自発的活動をこなしています。

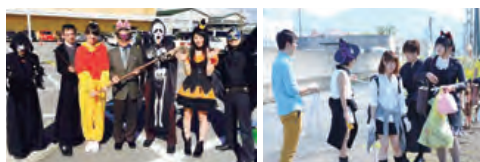
鯖江市役所市民協働課 JK課プロジェクト TEL.0778-53-2215 <http://www.city.sabae.fukui.jp/pageview.html?id=14528>

一例をあげれば、①若者が宝探しゲームや仮装を楽しみながらゴミ拾いする「さばえビカピプラン」 ②市内の若手パティシエグループとコラボの「オリジナルスイーツ開発」 ③図書館の自習スペースの空き具合がどこでも検索できるアプリ「Sabota(サボタ)」の開発、などなど、枠に縛られない柔軟な視点とセンスを最大限に発揮し、自分たちの町を楽しく面白くしていくための新しい企画やアイデアをカタチにしています。

さらにOC課(おばちゃん課)も発足。商店会のおかみさんや、主婦などが、鯖江のまちづくりに参加しています。



JK課スタートアップ記者会見(左は慶應義塾大学の若新雄純・特任助教、一番右は牧野百男・鯖江市長)



仮装を楽しみながらゴミ拾いする「さばえビカピプラン」

福井名物 ソースカツ丼

福井県で「カツ丼」を注文すると、写真のようなソースカツ丼が出てきます。一般的なカツ丼は「卵とじカツ丼」「卵カツ丼」などと注文します。福井のカツ丼は、ドロツとしたトンカツソースではなく、ウスターソースを掛ける(浸けた)もので、カツの下に千切りキャベツは敷きません。「ヨーロッパ軒」「レストランふくしん」などが有名です。



47都道府県のよしもと「住みます」芸人

福井県で「カツ丼」を注文すると、写真のようなソースカツ丼が出てきます。一般的なカツ丼は「卵とじカツ丼」「卵カツ丼」などと注文します。福井のカツ丼は、ドロツとしたトンカツソースではなく、ウスターソースを掛ける(浸けた)もので、カツの下に千切りキャベツは敷きません。「ヨーロッパ軒」「レストランふくしん」などが有名です。



ショコラ de ようかん



松田陽明堂
〒912-0022
大野市陽明町3-406
TEL.0779-66-5388



クレヨン
よしもと福井県住みます芸人
左/山坊主 趣味/特技:釣り・魚の手廻り/木登り・バク転・農業 右/クレヨンいとう 趣味/特技:ボクシング鑑賞/ボイスパーカッション・農業

恐竜化石の一大産地 恐竜王国 福井県

この成果をもとに、「恐竜」を中心とした国内最大級の地質・古生物学博物館として、「福井県立恐竜博物館」が平成12年にオープンし、現在では、入館者数が年間で70万人を超える福井県を代表するスポットとなっています。「因幡の白うさぎ」(古事記・稲羽之素戔)のお話では、うさぎは並んだワニの背を渡ります。このワニはワニのような鯢だらうと解釈されていますが、日本にも本当にワニはいたんですね。

国内最大級の地質・古生物学博物館

福井県立恐竜博物館

恐竜に関する資料を展示した、国内最大級の博物館。銀色に光るドームの内部にある展示室は「恐竜の世界」「地球の科学」「生命の歴史」の3つのゾーンから構成されている。

長径84m、短径55m、高さ37.5m、広さ4,500㎡という巨大なドームの無柱空間に、42体もの恐竜骨格をはじめとして、千数百もの標本の数々や、実物大の恐竜ジオラマ、大型CG映像などを見ることが出来る。



ドーム内のほぼ中央で展示されている動くティラノサウルス



上からも見ることができる恐竜ジオラマ



恐竜の全身骨格も充実



圧倒される大きさ、忠実に再現された実物大の恐竜ジオラマ



恐竜の卵を思わせる球状の恐竜博物館

福井県立恐竜博物館
〒911-8601 勝山市村岡町寺尾51-11
かつやま恐竜の森内
TEL.0779-88-0001

Media Coverage
—メディアに紹介されました—

※詳細は、IMSグループホームページ「メディア」にてご覧いただけます。

ウエストケアセンター

●TBSテレビ「いっぷく」(11月4日放送)、摂食回復支援食《あいと》を利用する介護老人保健施設として紹介されました。

明理会中央総合病院

●脳神経外科・星野達哉先生が「脳梗塞」について日本テレビより取材を受け、多数の番組で放送されました。
●「ナースパートナーズ」No.61(2014年12月号)の看護部訪問コーナーにて紹介されました。

横浜新都市脳神経外科病院

●NHKあさイチ(12月17日放送)にて、「顔と名前バッチリ！ スッキリ！ リメンバー！」と題して、副院長の服部伊太郎医師が相貌失認についてインタビューを受けました。

竣工祝賀会、内覧会を開催しました
高島平中央総合病院 新築移転してオープン！

高島平中央総合病院は昭和48年の開院以来、地域に根付いた病院として、板橋区の救急医療の一翼を担ってきましたが、近くには高齢化率が40%を超える高島平団地があり、地域のニーズにさらに応えるべく、病床数の増加と診療機能の強化を行ない、生まれ変わりました。

11月21日に竣工祝賀会、22、23日に内覧会を開催し、4,327名の方が見学。竣工祝賀会では、板橋区の坂本区長をはじめ大勢の方にご出席いただきました。

新病院は診療機能の拡大やMRI、CT、血管造影撮影装置など、最新の高度医療機器を導入して診療の質と安全の向上を図るとともに、65床増床の230床で12月1日より稼働しています。

◎病院新聞 2343号(12月4日)で紹介されました。
◎医療タイムス 2180号(12月8日)で紹介されました。



エントランスホール



竣工祝賀会にて(左から2人目が坂本健板橋区長、3人目が中村哲也理事長)

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1-73-1
TEL:03-3936-7451

高島平中央総合病院
東京都脳卒中急性期医療機関に認定されました。

高島平中央総合病院は東京都脳卒中急性期医療機関に認定され、救急端末装置の診療科目に、脳卒中Aが加わりました(今までは脳卒中Bだけ)。12月1日より脳卒中発症24時間以内の症例やt-P A治療の適応のある患者さま、いわゆる急性期患者さまの救急要請に応えます。

新病院では関節・脊椎センター、消化器センター、脳神経センターの3つのセンターを軸に診療体制を構築し、さらなる診療機能の強化充実を進めていきます。

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1-73-1 TEL:03-3936-7451

マイ・ホスピタル
VOL.49 2015/1-2月号 隔月刊

■発行日：2014年12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、藤倉 洋
■編集スタッフ：荻野 陽子、荒木 珠子
■コピーライター：大田 由紀江
■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2015年2月下旬発行予定です。
Printed in JAPAN

京都大学iPS細胞研究所“CiRA”と共催
第2回 先進医療推進フォーラムを開催します！

IMSグループ中村哲也理事長が設立から参画している一般財団法人先進医療推進機構は、京都大学iPS細胞研究所“CiRA”との共催で『第2回先進医療推進フォーラム』(第5回CiRA一般の方対象シンポジウム)を開催します。

「先進医療 ～治らない病気への挑戦～」をテーマに、京都大学iPS細胞研究所所長の山中伸弥教授ら4名を講師としてお迎えしたシンポジウムで、参加費無料・定員800名の事前申込み制です。

- 日時：平成27年3月14日(土)
- 会場：京都劇場(京都市)
- 演題/演者：
 - 「がん治療の革命・ウイルス療法」
藤堂 具紀 教授 (東京大学医科学研究所 先端医療研究センター)
 - 「細胞シートを用いた心筋再生医療の未来」
澤 芳樹 教授 (大阪大学大学院 医学系研究科)
 - 「iPS細胞が拓くこれからの医療」
山中 伸弥 教授 / 所長 (京都大学iPS細胞研究所)
 - 「倫理の窓から見たiPS細胞」
藤田 みさお 准教授 (京都大学iPS細胞研究所)

なお、先進医療推進機構の活動の中には、優れた先進医療に関する情報を、インターネットを介して動画で紹介する「AMPO.tv」があり、IMSグループの医師4名も紹介されています。

「小さい傷で治す心拍動下バイパス手術」 イムス葛飾ハートセンター 吉田成彦 総院長
「ロボットを使った最先端の前立腺摘出術」 東京腎泌尿器センター大和病院 志賀淑之 院長
「脳血管内治療」 横浜新都市脳神経外科病院 森本将史 院長
「切らずに治す内視鏡治療」 イムス札幌消化器中央総合病院 丹野誠志 院長

◎参加申込：一般財団法人 先進医療推進機構 <http://ampo.jp>

平成27年3月にオープン。2月に内覧会
行徳総合病院 新築移転！内覧会を開催します。

行徳総合病院は、平成27年2月21日(土)、22日(日)に内覧会を予定しています。新病院は地上12階建て、病床は108床を増床して307床(ICU6床を含む)へと拡充。平成27年3月に診療を開始します。

医療法人社団明芳会
行徳総合病院 新住所：〒272-0124 千葉県市川市加藤新田202(予定)
TEL.047-395-1151

永浜いりあの 第5回 シーバス・サケ

アウトドア見聞録



久慈川のサケ資源有効利用調査で釣り上げたサケ

こんにちは。新年を迎える号となりました！
秋から冬にかけては、アウトドアのイベントが多く、毎週末のようにどこかに参加していました。今回は「2014横浜ボートフィッシング大会」と「久慈川サケ資源有効利用調査」をご紹介します。と思います。
横浜ボートフィッシング大会というのは、横浜の新山下から出艇して、東京湾にたくさん生息するシーバス(スズキ)をボート別で釣るといって、2014年で8回目を迎えたフィッシング大会です。
ボートで釣りをする楽しみは、陸からは届かないところにいる魚にアプローチできること。それから仲間とブライベートな空間で楽しめることも魅力です。景色をみたり、自然に触れ合いながらリラックスできて、海上で風を感じられるボートフィッシングが大好きになりました。
東京湾は、海側から観る景色に独特の良さがあります。中でも横浜は、みなとみらいやベイブリッジを海側から眺められ、ボートで出たからこそその楽しみがあるんです。アウトドアの現場から、こうしていつもたくさんの方の意見をさせていただいています。
9月～11月ころ、北海道から最南は茨城県で、サケ



釣った久慈川のサケと高知のおばあちゃんが作った野菜焼き。美味しかった！

が海から遡上してきます。サケは、川で産まれ、海へ下り、たくさんの栄養を蓄えて、産卵のためにまた産まれた川へ帰るのです。約2～8年で成熟し、一生に一回だけ産卵をして、その後はすべて死んでしまいます。そんなサケを「サケ資源有効利用調査」という形で、釣りの期間を決め、調査料を徴収し、決まった区間でのみフィッシングを許可し、釣れた魚の検量やウロコの採集をして、遡上等の調査に役立たせるといった活動が行われています。

私も毎年、北海道で、昨年から茨城県の久慈川でも参加しています。サケの生態を知り、それまで以上に好きになりました。
今年は、私のところにきてくれたサケを1本持つて帰り、美味しくいただきました☆
アウトドアナビゲーター 永浜いりあ
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、ナビゲーターとして活躍中。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。趣味はラグビー観戦、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。

