

函館市、北斗市、七飯町全123,300世帯無料配布 応援します! あなたの生き方

POST IN FREE PAPER
SINCE 1991

青いほすと

発行元/株式会社青いほすとHD 発行人/佐々木 喜美夫 編集人/青山 慎司
〒040-8605 函館市舟天町20番3号 函館どつく株式会社内
【総務・営業・折込業務】☎(0138) 23-5688 【青いほすと編集室】☎(0138) 27-9210 【FAX】(0138) 23-5699
【URL】<http://oceanplace.jp/aopos/> 【Eメール】aopos@alto.ocn.ne.jp
増刊号 2015.6.23[tue] 毎月2回(中旬・月末)発行

本紙限定! 花火大会特別会席膳先行予約 ホテルリソル函館

『ホテルリソル函館』10階レストランでは、8月1日の花火大会に行われる「花火大会特別会席膳」の予約を、本紙読者限定で本日よりスタートします。通常予約は7月1日からですので、予約の際は「青ぼ見た」をお忘れなく。花火を眺めながらゆっくりと味わえるメニューは「前菜6種盛り」「刺身3種盛り」「スズキの木の芽焼き」「鶏肉と夏野菜の炊き合わせ」「天ぷら盛り合わせ」「牛サーロインステーキ」「笹寿司」など、デザートを含む全10品。時間は午後6時から花火大会終了まで。料理の時間は、来店時間に合わせて対応。料金は1人6480円。おさませットは1620円。なお、窓際の席は先着順ですので、ご予約はお早めにどうぞ。



●若松町6-3 ☎23-9269

家は“使いやすい”ように変えていこう! 株式会社コスモサポート



大規模修繕やリノベーションなどと大げさに考えず、自分にとって家を使いやすくしていく。これが家を直す基本。例えば、トイレのドアを引き戸にすると出入りしやすくなります。幅の広い廊下を狭くして、左右どちらの壁にも触れられるようにすると、すぐ手すりに届くので安心ですね。床下にある水道の水抜き栓は、床上まで出るように延長したり、スイッチで開閉できる電動水抜き栓に変えるとか作業がとて楽になります。水道凍結防止ヒーターを巻くというのむひとつの方法です。自分への負担を軽くする“ちょっとした工夫”を、あなたも考えてみませんか? ご相談は『コスモサポート』までお気軽にどうぞ。



●西桔梗町854-9 ☎49-0151(担当/大野) <http://www.21cosmo.com>

ミシンは修理・調整でお得! 長持ち! 越野ミシン商会

「諦めていたミシンの調子が良くなった」と、利用者から評判の『越野ミシン商会』では、メーカー問わずミシンの修理・修繕を行っています。動かなくなったミシンはもちろん、糸がからむ、糸切れ、音が高い、針が折れやすい、目飛びする、厚ものが縫えない、布を送らない、糸調子が合わないなどといったミシンの不調から、診断を受けたことがないミシンまで承っています。ミシンの故障原因のほとんどは、油切れや調整不足。壊れる前にメンテナンスを。現在、「青ぼ見た」で、出張費5400円のところ3240円にサービス中。まずはお気軽にお問い合わせを。毎週日曜日、祝日定休。



●大手町12-5 コスモビル大手町303号 ☎27-6105 【携帯電話】090-8638-9844

SEASONS + plus

Summer

2015

道南にもいよいよ、短い夏がやってきました。
青い空...青い海...
短い夏だからこそ、真夏のひとときを満喫して、ひと夏の素敵な思い出を作りたいものですね。
さて、今回の青いほすととは例年恒例の夏の増刊号。今回もグルメ、美容、健康など暮らし全般に関する、この夏おすすめの情報が集まりました。
この夏、皆様はどんなふうに過ごしたいですか? ぜひ、この夏のお得な情報、楽しい情報をチェックして、とびきり素敵な夏をお過ごしください。



「麻婆カレー焼きそば」新登場!

中国料理 廣河

『中国料理 廣河』から新メニュー、「麻婆カレー焼きそば」(=写真、800円)が登場しました。焼きそばの上にカレー風味の麻婆豆腐がかけられたこちらは、カレーのスパイシーな香りと後からやって来る辛さがクセになります。もちろん麺と麻婆豆腐は良く絡み合い相性抜群なので辛い刺激を求める廣河ファンはぜひご賞味あれ。1月に登場して以来、大人気の「味噌カレー広東麺」に続く人気メニューになること間違いなし!

営業時間は午前11時30分～午後3時(LO/午後2時30分)、午後5時～午後10時(LO/午後9時30分)。毎月第1・3月曜日定休。駐車場有。

●富岡町1-42-6 ☎42-9750



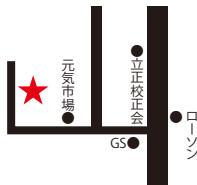
手もみ効果を体験してみませんか?

手もみのさとう



夏が近づいてきました。冷房や冷たい飲食などで身体が冷える機会が多い季節です。身体の不調の原因となる身体の冷えには、手もみ効果で血行促進を。リピーター客が多い『手もみのさとう』では、巧みな手技で1人ひとりに合わせた施術を行っています。各種コースは良心的な料金設定で、全身60分コース3500円、アイケアコース60分4000円など(各初回料は別途500円)。男性と女性のスタッフが

●大川町4-4 ☎40-8761

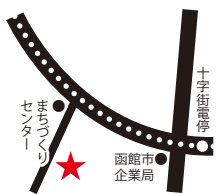


7周年記念のプチ贅沢なランチを召し上がれ レストラン・ヴァン



『レストラン・ヴァン』では、開業7周年を記念したランチメニュー「プチ贅沢な大人ランチ」(1700円)が好評です。「牛ヒレ肉のロースト」または「鮮魚とオマール海老のポワレ」からメインを選び、それに前菜、スープ、ケーキやフルーツのデザートバイキング、パン、コーヒーまたは紅茶が付きます。また、プラス300円で「花畑牧場のラクレットとベークドポテト」もセットにできます。「フレンチトーストプチコース」(1550円、前日午前11時30分まで要予約)もオススメ。営業時間は午前11時30分～午後2時30分(LO/午後2時)、午後5時～午後10時(LO/午後8時)。無休。ディナーは前日午前までの予約制。

●末広町3-5 ヴィラ・コンコルディアリゾート&スパ6階 ☎24-5300



頻尿、排尿痛、残尿感、胆石、尿路結石

よねざわ薬品



冷えや疲れ、ストレスなどが原因でも表れることがある尿の悩み。「人に聞かれないおしっこ」の悩みは、長年誰にも相談せず悪化してしまう人が多い」とは、『よねざわ薬品』の米澤弘美先生。「漢方薬顆粒(15日6480円)ならば体質に合わせて継続でき、症状が改善したと喜ばれています」とコメント。また、健康的な生活や食事を心がけていても、消化力が落ちて胃腸を離せない人、石のせいで激痛を経験した人には、「石流茶(30日7344円)なら、石の主成分となるコレステロールの硬化を防ぎ、溶かす働きもあるので健康回復を目的として継続されると良いでしょう」とアドバイスしています。営業時間は午前9時～午後6時30分。毎週日曜日、祝日定休。駐車場有。

●富岡町2-20-8 赤川通沿い ☎84-5339



ポイント3倍&トリートメントサービス!

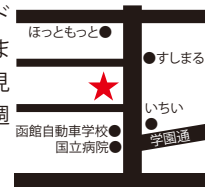
ヘアーズベリー



最新の技術と機器で「綺麗になりたい」願いを叶えてくれる『ヘアーズベリー』。カット(3675円)は、カラーまたはパーマまたはストレートメニューと同時の利用でカット料金が2625円とお得になり、豊富なメニューやロング料金がない点も魅力。夏に向けてイメージチェンジやヘアケアをしたい人は、7周年記念キャンペーン中がお得。7月8日～7月22日は、メンバーズカード

のポイントが3倍に! 商品の購入や新規利用も対象となり、ポイントが貯まると2000円割引券になります。さらに、7月8日～7月31日は予約時に「青ば見た」で、サロントリートメントをサービス。営業時間は午前9時～午後7時。毎週火曜日定休。予約優先。駐車場有。

●本通3-15-11 【フリーダイヤル】0120-980-830



台湾ラーメン(みそ味)が好評!

ラーメン専科 麵次郎田家店



『麵次郎田家店』の「台湾らーめん(みそ味)」(800円)が好評。東京などでも注目されている台湾ラーメンとは、唐辛子で辛みを付けた挽き肉を使ったラーメン。日本での発祥は名古屋市で、同市出身の中山武久店主がメニューに加えたもの。台湾ラーメンの多くは醤油味だが、この店では自慢のみそ味で見事に仕上げた。ピリ辛風味にとろとろチャーシューと中太ちぢれ麺が絶妙に調和した1杯は好評で、当初は冬期限定の予定だったが、現在は通常メニューとして提供している。ぜひ1度、ご賞味あれ! 営業時間は午前11時～午後9時30分。不定休。駐車場有。

●田家町5-19 ☎40-1663



好評、冷やし担々麺がカムバック!!

ラーメン専科 麵次郎石川店



『麵次郎石川店』で一昨年の夏、限定メニューで登場した「冷やし担々麺」(820円)が好評につき、味をリニューアルして通常メニューに加わりました。鶏ガラスープにピリ辛の肉味噌、辣油や花山椒が調和したこの逸品に、今回は練りゴマを増量することで、辛いなかにも独特のマイルド感を演出。ほどよい辛さと独特の旨味が暑い夏でも食欲をそそる1品。7月31日までの

期間中、この記事を読み切り抜いて持参の1グループ全員、ラーメンメニュー100円引で提供。営業時間は午前11時～午後9時(LO/午後8時50分、ただしスープがなくなり次第終了)。隔週水曜日定休。駐車場有。

●石川町349-17 ☎47-8633



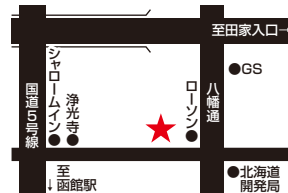
最新はなくても、あの中古はある!

パソコンショップブルーコンピューター



パソコン職人が経営する『パソコンショップブルーコンピューター』は、市内最大級の在庫数! 欲しかったあのパソコンやあのパーツが、安く手に入れます。なお、商品は随時変動していますので、早いもの勝ち。最良の中古品を、ぜひお見逃しなく。簡易点検&修理の見積り無料。そのほか、パソコンのことなら何でもお気軽にご相談ください。営業時間は午前11時～午後7時。無休。店舗前駐車場有。

●大川町6-2 ☎87-0516



函館の旬を味わうスカイレストランのランチタイム パノラミック



厳選素材を使った本格フレンチと、港街函館を望む大パノラマで幅広い年齢層から多くの支持を集めるスカイラウンジ『パノラミック』では、夏に旬を迎えるまぐろを使ったメニューを提供します。洋食中心の同店ですが、今回のおすすめは「まぐろ丼御膳」(通常価格1500円)です。築地市場から直送した中トロまぐろをぎっしり乗せ、中心にイクラの醤油漬けを添える豪華な一品。いつもと違う和

の味覚と共に、夏の函館を一望する極上のランチタイムをぜひどうぞ。営業時間は午前11時30分～午後2時30分(LO)、午後5時30分～午後9時(LO)。毎週水曜日定休。「青いぼすと見た」で、写真の「まぐろ丼御膳」通常価格1500円を150円引きの1350円で提供(7月20日まで)。

●青柳町10-3 ロイヤルシティ式番館12F ☎26-8682

カイロですっきり、身体の調整! カイロプラクティック・フィノス。

「背骨や骨盤の歪みは内臓にも影響し、身体に様々な不調を引き起こします」とは、「日本カイロプラクティック連合会」優秀A級会員で、米国カイロプラクティック医師会会員、経験豊富な『カイロプラクティック・フィノス。』の横山聡先生。「カイロプラクティックは痛くなく安全。高齢者やお子さんでも安心して受けられます。歪みを整

えて自然治癒力を高め、体の調子を整えましょう」と話します。施術後、よくなった体を維持するためのアフターケアの指導も有。7月31日まで「青いぼすと見た」で初回施術料5500円が3500円。営業時間は午前8時30分～午後7時。予約制。ホームページは「函館・カイロ」で検索。

●亀田本町65-24 ☎41-0299



大病につながる前に…はじめてみませんか?

健康を維持するために大切な毎日の食事。病態食、健康管理食のバイオニア『けんたくん』の宅配サービスお弁当は、難しい食事制限のある人でも安心。続けることが大切な食事制限を自分のペースで気軽にはじめてみませんか? 生活習慣予防やダイエットにおすすめは「ひまわり御膳」(1食625円、3個以上で注文可能)や、「多幸源II」(5食セット、2700円)など。お得な7食お試しセットで利用できるのは、糖尿病や肥満が心配な人のための「すみれ御膳」(4860円)や、腎臓病、人工透析中の人のための「れんげ御膳」(5430円)。ほかにも症状にあわせたメニューは豊富です。日替りメニューを美味しさ保つ冷凍状態でお届けするので、電子レンジで温めるだけで便利で安全に食べることができます。宅配エリアは旧函館市内のみ。詳しくはお気軽にお問い合わせを。

●中道1-25-15 【フリーダイヤル】0120-098-156



けんたくん

今、はじめよう! 高校受験コース

小・中学生の自立学習を支援する『未来塾』は、人間力育成を重視した新スタイルの学習塾。現在、「高校受験練成コース」を開設中。高校受験の準備を始めようと考えている中学生のみなさん、受験勉強をスタートしませんか? 基礎固め中心の“スタンダードコース”と、応用・発展問題中心に苦手単元を克服する“アドバンスドコース”がある「高校受験練成コース」のほか、曜日や時間を自由に選べる“フリーコース”もあるので学習スタイルにあわせた選択が可能。入塾料は1万円、高価なテキスト代は不要なので入塾費用は低価格。さらに、無料送迎も利用できる所以安心・安全です。詳しくはお気軽にお問い合わせを。入塾相談・体験学習は毎週土・日曜日、午後1時から。申込は前日までにメールまたは電話で連絡を(予約制)。問い合わせ時間は午前10時～午後10時。

●田家町6-1 北斗ビル3階 ☎050-1316-8134

【Eメール】miraijuku_hakodate@ybb.ne.jp 【URL】miraijuku2015.jp



未来塾

プレミアムブランドフレームをオトクに買えるサマーセール メガネスマイル

ブランド品から話題のフレームまで、様々なメガネをリーズナブルに選べることで人気の『メガネスマイル』では、ポールスター店とマックスバリュ堀川店合同で「サマーセール」を開催します。幅広い層からの支持を得るブランド「SAVOY(サヴォイ)」のフレームが全品30%オフだけではなく、芸能人ご用達ブランドとしても知られる「FENDI(フェンディ)」のフレームも30%オフでご提供。人気の軽量エアフレームは通常価格5400円を4860円。柔軟性があるためフィット感がよく、超軽量で長時間かけていても疲れにくい「ULTEM(ウルテム)」のフレームは通常価格9720円を7560円で提供します。ほかにも、ファッション性、機能性に優れたモデルがそろうメガネスマイルの『サマーセール』へぜひ! 「青いぼすと見た」で、メガネ一式お買い上げの方にレンズカラーを20%オフで提供します。(7月20日まで)。

ポールスター店
●港町1-2-1 ポールスターSC・B棟1階

☎40-7004

マックスバリュ堀川店

●堀川町4-5

☎31-5775



笑顔の実感体験

女性の夏の悩みといえば、5大不調の肩こり(四十肩・五十肩)、腰痛、内臓冷え、ストレス、むくみは、未病とされる病気未満の体の不調。『ホリスティックアカデミー』では、血行不良が主な原因となるこれらの不調を、「温熱施術」インディバで内臓や深筋層を芯から温めます。体内への環境を整えることで体を効果的に働かせ、改善へと導きます。健康管理士による施術は、眠ってしまうほどの温かさ



さと心地よさ。心も体も軽くなり辛い痛みやストレスからも解放され、笑顔をもたらします。通常1回8640円のところ、実感体験2回で8640円。あなたの体で実感してみてください…。営業時間は午前11時～午後8時。毎週日曜日定休。予約制(当日不可)。駐車場有。

●富岡町3-30-17 ☎45-9415

ホリスティックアカデミー



毎年好評、うな重の配達

今年の土用の丑の日は7月24日。季節ごとの味覚が評判の『旬暦 ひだか』では、国産うなぎ使用の「うな重」(=写真上、2800円)または、うな重におかずが付いた「うなぎ弁当」(=同下、4800円)を5個以上の注文から配達します。さらに、「うな重」または「うなぎ弁当」を6月中に注文すると注文した数だけ茶碗蒸しをサービス。7月23日から25日は、配達指定の混雑が予想されますので早めの予約がオススメ(店頭での受取可能、予約は前日まで)。営業時間は午前11時30分～午後2時(LO)、午後5時～午後8時30分(LO)。毎月第1・3水曜日定休。駐車場有。

●中道1-2-5 ☎31-5077



旬暦 ひだか

ここでしか買えないスイーツ!

おみやげの店 こぶしや函館店



ベイエリアに昨年オープンした『おみやげの店 こぶしや函館店』は、「はこだて明治館」の横にある白い建物。北海道の次世代スイーツとして春に全国放送の人気番組などでも取り上げられた「北海道シューラスク」を道南地区で唯一販売しているお店です。「北海道シューラスク」は、洋菓子店「サッポロスイーツガーデンパロム」のオリジナル商品。シュークリームの皮をたっぶりのバターで2度焼き上げていて、軽い口当たりと、

バターの風味がやみつきになると人気急上昇中のスイーツです。同店ではオリジナルとチョコレートの2種類(各1袋500円)と、各1袋ずつ入ったセット(箱入り1000円)を取り扱っております。お土産にもきっと喜ばれますよ。「青ぼ見た」で会計より5%OFF(年内有効)。営業時間は午前9時～午後6時。無休。駐車場無。

●豊川町11-7 ☎23-5248



白髪染めに天然無添加ヘナがオススメ!

ヘアサロン シンプルー



自然な髪色に仕上がります

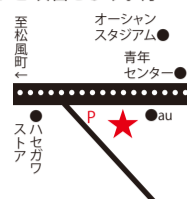
ヘナ ● 白髪や薄毛の悩みには、千代台町のヘアサロン『シンプルー』の天然無添加のIPMヘナがおすすめ。ヘナカラーは、ヘナにインディゴを加えて自然な髪色にし、トリートメント効果があるアーマラキー

アーマラキー ● や発色効果があるハーバルブレンドを配合。2～3週間に1度継続することで髪のボリューム感をアップし、頭皮の悩みを改善します。明

ハーバルブレンド ● るい色だけでなく、暗めの落ち着きある色もでき

インディゴ ● ます。ヘナは店で販売もしており、ご自宅での生え際の白髪染めにオススメ。ヘナカラーとヘナパックは各5400円～。カット1620円、シャンプー1080円、まつ毛パーマ2160円。ヘナカラー、ヘナパック、まつ毛パーマは要予約。営業時間は午前9時30分～午後7時。毎週日曜日、毎月第3月曜日定休。駐車場有。

●千代台町17-2 ☎87-0552



コース料理のような上質な料理

熊貓社中 洋食キッチンSato



『熊貓社中 洋食キッチンSato』は、「手作り料理と素敵なお時間」をテーマに、ソースやドレッシングまで全て手作り。なかでも、「ハンバーグステーキ～ソースシャンピニオン～」(=写真、ライス別990円)は、独自レシピの手ごねハンバーグに伝統的技術を守りながら、仕上がりにまでに1週間以上かけた自家製デミグラスソースに玉葱と茸を加えたソースが決め手。コース料理に出せるレベ

ルのハンバーグがコンセプト。ランチはライス、サラダ、ドリンク、デザートが付いて1290円。営業時間は午前11時30分～午後2時30分(LO/午後2時)、午後6時～午後9時30分(LO/午後8時30分)。但し、金・土曜日は午後11時(LO/午後9時30分)まで営業。毎週木曜日定休。駐車場有。

●山の手2-9-22 ☎080-6060-7193



加圧トレーニングが登場

SHAPE(シェイプ)

美容や健康のために有名芸能人がやっていることでも話題の「加圧トレーニング」が、七飯町にあるダイエットサロン『シェイプ』に登場しました。血流を制限しながら行うこのトレーニングは、短時間、軽い負荷で大きな効果が期待できます。運動が苦手な人や早く効果を実感したい人には特にオススメ。血流制限は専用の器具を使ってトレーナーが適切に行



います。7月末日までは初回3000円となっていますので、この機会に1度体験してみてください。効果的ダイエットに役立つ「DNA検索」(55000円)のお問い合わせも気軽にどうぞ。営業時間は午前10時～午後5時。毎週日曜日、祝日定休。完全予約制。

●七飯町本町4-23-26 ☎090-9753-2086



安くても美味しいランチバイキング

ホテルテトラ2階 龍鶴(りゅうかく)

梁川町・ホテルテトラ2階『龍鶴』の中華ランチバイキングが好評です。平日はもちろん、土・日曜日でも年中無休(年末年始を除く)で開催中のこのバイキングは、大人1004円、小学生648円、幼児無料という驚きの安さで、こだわりの中華料理を中心にスイーツやソフトドリンクを含め約30品目が楽しめるというもの。時間は午前11時30分～午後2時。時間内なら時



間無制限というのも嬉しいところ。事前予約で個室も利用できるの、ゆっくり会話をしたいグループやお子様連れのお母さん達におすすめ。交通便利で駐車場も完備しているので、ビジネスマンのランチタイムにもうってつけです。

●梁川町17-16 ☎55-1818

夏は、カジュアルビュッフェで楽しもう!

キッチンルームSHIKI(四季)



この夏は、ロワジールホテル函館2階『キッチンルームSHIKI』で、楽しいビュッフェを! ホテルだけれどカジュアルな雰囲気の中で、好きなものを好きなだけ楽しめるランチ&ディナーが魅力的。

ランチでは、高温釜で焼き上げる焼きたてピザと季節のパスタをメインにイタリアンなメニューが色々。ディナーでは、ライブキッチンからのサーロインステーキ、アワビとフォアグラのロッシェニ、仔羊ロティのメインプレートからひとつと、ほかにビュッフェメニューからはフォアグラ入りロールキャベツ、ココウヴァン、ビーフシチュー、ズワイ蟹のグラタン等のフレンチメニューがズラリ! さらに、料理に合わせる7種の“マリアージュワイン”が1杯500円。グラスから溢れるくらいに注がれるのも見逃せないところ。料金はランチが1人1296円、ディナー2800円、小学生半額、幼児無料。個室も有(要問い合わせ)。時間はランチが午前11時30分～午後2時30分、ディナーは午後6時～午後9時(各LOは30分前)。ディナーでは事前予約で、「アニバーサリー特典」有。サプライズケーキと乾杯用ドリンク、記念写真をプレゼント。お誕生日、結婚祝いなど、様々なお祝いにどうぞ。

また、6月26、27、28日には、ディナーイベント「UTAGE宴」が開催されます。21日間熟成させたサーロインステーキとオマール海老をライブキッチンで豪快に焼きあげたメニューが食べ放題! ぜひ、お見逃しなく! 料金は3980円、小学生2480円、幼児無料。

7月末日まで、ディナー利用の際、「青ぼ見た」で、ビールまたはワイン1杯サービス。

●若松町14-10 ロワジールホテル函館2階 ☎27-8220



優しい施術が好評

あきこ整体院



今年3月にオープンした『あきこ整体院』は道南で唯一、「JBM総合整体」を受けられる女性専門サロン。痛い場所を直接もんだりするのではなく、痛みの原因となっている全身の連動部分を優しく施術し、痛みの緩和、改善を図ります。肩こりや腰、ヒザなどの痛みから更年期障害や生理痛といった女性特有の悩みまで、なかなか改善しない不調が

あるなら1度相談してみても。7月末日までの利用者で「青ぼ見た」と言った人に、年内有効の何回でも使える500円割引券を進呈。完全予約制。プロは「あきこ整体函館」で検索。部分整体3500円、全身整体5500円。営業時間は午前9時～午後5時。毎週日曜日、祝日定休。駐車場有。

●北美原3-18-20 ☎090-9427-6533(三浦)



終身契約ができるサービス付き高齢者向住宅を体験

コラソン



高齢者の住宅選びで重要な要素は、日常生活を意識した空間になっていること。身体の状況は人それぞれです。その人に最適な生活支援サービスと介護サービスを提供しながら、プライバシーが保たれた居住空間の確保が必要です。『コラソン』は、16畳のワンルームと、23畳の1DKがあり、夫婦世帯も入居可能。部屋には、台所、風呂、洗面、トイレ、収納のほか、大型の納戸もあるので荷物を持ち込むこともできます。湯の川温泉に近い高台の住宅街という立地で、近くには展望公園

やパークゴルフ場が整備され、自立高齢者が未永く暮らす理想の住環境。しかも終身契約なので更新手続きもありません。見学や入居相談は随時受け付けているので、気軽にお問い合わせを。

●高松町523-1 ☎44-0335(プライムオブライフ/大森)

家庭生活を意識したサービス付き高齢者向住宅

エテルナ函館市石川町



高齢者住宅選びで考慮しなければいけない要素は、価格、住宅設備、サービス内容など多岐にわたりますが、中でも最も重要となる要素が住み易さを大きく左右する「立地」です。

石川町の新興住宅街にある石川中央ショッピングタウン敷地内の『エテルナ函館市石川町』は、コープさっぽろ石川店をはじめ、整形外科、歯科などが隣接し、介護が必要となってもショッピングタウン内であれば歩行器や車イスでの利用も可能という理想の立地。



22.25㎡ IH付ミニキッチン居室

館内と居室は全て段差のないバリアフリーで、「ゆったりした空間づくり」を念頭に設計されている居室と共有スペースでは、自分に合った自然な時間を過ごすことができます。エテルナ函館市石川町は、一人ひとりの身体の状況に合った十分な介護サービスと、入居者全員のプライバシーとやすらぎを両立させた理想の住まいとなっています。

体験入居や短期入居の相談も受け付けています。介護認定申請の相談や、介護保険サービス利用の相談についても、併設している「居宅支援事業所」と「訪問介護事業所」で対応してくれるので安心です。随時、見学と入居相談を受け付けていますのでお気軽にお問い合わせください。事前予約すると送迎も可能なので、この機会にぜひご見学を。

●函館市石川町457-4
石川ショッピングタウン内
コープさっぽろ石川店隣
☎83-6820
担当/佐々木・奥野

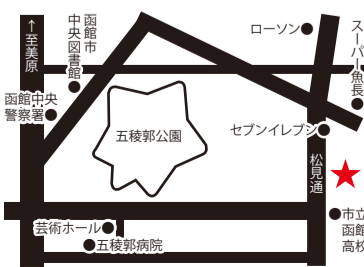


終身契約ができるサービス付き高齢者向住宅

翠の杜(みどりのもり)

五稜郭公園の東側、緑豊かな住宅街に『翠の杜(みどりのもり)』があります。図書館や美術館のほか、コンビニや病院など生活に必要な施設が徒歩圏内にあり、自立高齢者には最適な住環境。プライバシーを尊重した居室は、18畳のワンルームと28畳の1DKがあり、夫婦入居も可能です。各部屋には、台所、風呂、洗面、トイレ、収納のほか大容量の納戸も備えているので荷物の持込みもOK。建物内の共有スペースには軽食喫茶があり、入居者の食事提供もしています。翠の杜は身体の状況に合った安心で快適な生活支援サービス、介護サービスを提供。終身契約だから更新手続きもありません。見学や入居相談を随時受付中。まずはお問い合わせを。

●本通1-20-3 ☎44-0335(プライムオブライフ/大森)



歯科

歯周病菌は感染症、口内の除菌が治療への早道

前多歯科クリニック院長 前多壯晃



歯が抜ける代表的な原因である歯周病。歯周病は外部から歯周病菌が感染することで発症する病気であることは、これまで本欄でも何度か執筆してきました。

最近では歯周病菌や全身疾患につながる細菌等が、歯科医療機関から院内感染することが問題となり、すでに新聞報道などでも取り上げられています。今後ますます、歯科医療機関では、十分な院内感染対策を行うことが重要とされます。

さて、歯周病とは、口内に感染した歯周病菌が歯を支える骨を溶かしているというイメージがありますが、実は歯周病菌が増えると、歯を支える骨が菌から逃げようとして自ら溶けるのです。これが、歯が失われる原因につながります。一般的に歯周病は症状があらわれにくく、痛みが出た時には重症である場合も多いのですが、できるだけ早い段階で口内の歯周病菌の種類・数を確認し、早期に歯周病菌を死滅させることで、歯を支える骨が自ら溶けていくのを防ぎ、歯周病菌の有効な治療になります。

口内の歯周病菌の種類・数の確認で有効なのが「PCR検査」といわれる検査方法です。まず口内の唾液や汚れを採取し、その中からDNA検査により歯周病菌を確認。抗菌剤による投薬治療を行います。歯周病菌を死滅させます。個人差はありますが、通常1週間から10日ほどで、口内の歯周病菌を死滅させることができます。日常のブラッシングだけでは歯ブラシの毛先が届く範囲には限界があり、完全に歯周病菌を除去することは難しいのですが、抗菌剤の投薬治療による歯周病菌の死滅後であれば、その後の正しいブラッシングが歯の健康に効果的に結びつく可能性が高まります。

本欄は本紙記者が前多先生に取材し、執筆しました。
前多壯晃先生プロフィール／インディアナ大学歯学部歯周学インプラント科客員講師

美容外科

夏に向かってシミを放置してはいけません

五稜郭大村美容形成クリニック院長 大村勇二



シミには日光性色素斑、雀卵斑(そばかす)、脂漏性角化症、肝斑などがあります。

夏に向かってシミの予防と治療をせず、紫外線によるお肌の乾燥と日焼けを放置し

ていると、炎症が起り、より一層の色素沈着が生じて秋にはシミはより濃くなってきます。シミの治療は個人差がありますが、2週間程度で何らかの変化を感じ、自分でははっきり分かるような効果を感じるまでには数か月かかります。

まして、肝斑の治療においては一発逆転的な治療はありません。これからシミの予防と治療を行い、秋にシミで困らないように紫外線対策をしましょう。

まず肌の紫外線予防としてSPF20～、PA2+～の日焼け止めを必ず塗りましょう。内服はビタミンC、トラメキサム酸を適した量、専門医から処方して受けるのが最適です。

毎日の肌のお手入れは乾燥を予防した洗顔を行い、30歳以降の方はビタミンA、ビタミンC、コエンザイム(CQ10)フラレンなど肌の代謝を高め、ターンオーバーを改善し、肌の酸化を防ぐスキンケアをお勧めします。

大村勇二先生プロフィール／昭和大学医学部卒業。昭和大学形成外科へ入局。大村病院副院長。五稜郭大村美容形成クリニック院長。医学博士・昭和大学兼任講師・日本形成外科学会認定医・日本形成外科学会皮膚腫瘍外科指導専門医・日本美容外科学会正会員・国際美容外科学会正会員。

形成外科

鼻のホクロ

すどうスキンクリニック院長 須藤聡



ホクロの手術法は、普通は紡錘形(木の葉のような形)に切除して縫合します。

部位や大きさによって切除の方法は異なってきます。皮膚が厚い部位では紡錘形よりも円形にくり抜いて縫合した方が傷が短く目立たないこともあります。

鼻はホクロの切除としてはちょっと特別な場所です。鼻の部分は鼻根部(鼻の上部、眼の間)、鼻背部(鼻筋)、鼻尖部(鼻の先端)、鼻翼部(小鼻)に分けられます。鼻根部は皮膚が薄いので普通通り紡錘形に切除して縫合します。鼻背部、鼻尖部は皮膚が厚いので円形にくり抜いて縫合します。その方が傷が短くなり目立ちにくくなります。鼻翼部は鼻の穴の縁になるので、鼻の変形を起こしやすかつたりします。そこで、縫合の方向を変えたりして変形が起りにくいようにします。このようにして、鼻のホクロとして最も多い3～6mmの大きさのホクロを切除できます。それ以上の大きさのものに関しては周囲から皮膚を移動させたり、皮膚を移植する植皮の必要が出てきます。また、小さいものに関してはくり抜いてそのままにしたり、焼いたりします。

須藤聡先生プロフィール／昭和大学医学部卒業、昭和大学医学部形成外科入局、沼津市立病院、前橋赤十字病院、太田熱海病院などを経て平成7年より函館に在住。大村病院形成外科に勤務。形成外科学会、皮膚科学会、美容外科学会、褥瘡学会会員。

歯科

入れ歯でもアンチエイジング!

医療法人社団吉田歯科口腔外科院長 村田真介



高齢者では、多くの方が義歯を装着しています。使い慣れたものは違和感がなく良く噛めるので、まるで身体の一部になっているようです。ところが、ここで1つ悩みが生じます。いつの間にか「口の周りにシワが目立ってきた」、「何となく老けた感じの口元に」、「歯が見えない」等々。年だから仕方がない…と、諦めていませんか?

実は、このような口元の老け込みは、義歯を新しく作ることで簡単に解決します。この時、歯医者さんと歯並びについてよく相談しましょう。言葉は悪いですが、少し「出っ歯」気味にするとか、前歯の歯茎の部分を厚くするとか、前歯を自然な歯並びにするとかの工夫で口元の印象がだいぶ違ってきます。長いこと付き合う自分の体の一部なわけですから、遠慮することはありません。ある程度経験を積んだ歯科医は多くの患者さんの義歯を作っていますから、バリエーションはたくさん持っています。そのバリエーションを引き出していくのも患者さんの上手なかかり方です。遠慮しないで色々相談することがコツです。

今回は、1番相談の多い「アラカン女性」の口元アンチエイジングについて…。

村田真介先生プロフィール／岩手医科大学歯学部卒業、同大学第2口腔外科入局、八戸赤十字病院口腔外科勤務、函館協会病院勤務、吉田歯科口腔外科医院勤務、2011年4月より当職。