

青いほすと

発行/株式会社青いほすとHD 〒040-8605 函館市弁天町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 【編集室】 ☎(0138) 27-9210 【FAX】 (0138) 23-5699
 【E-mail】 aoi-post@aurora.ocn.ne.jp 【URL】 http://oceanplace.jp/aopos/

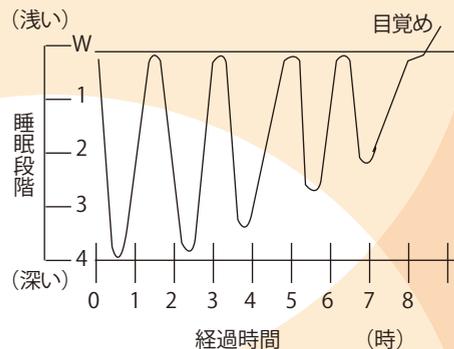
眠りの科学 監修/五稜郭メンタルクリニック 多田直人先生

眠りはなぜ必要か?

睡眠は脳と体を休ませる大切な時間です。十分睡眠がとれなければ脳が休まらず疲れが残り、うまく頭が働きませんし、体の疲れも取れません。睡眠中も脳の一部は起きていて、呼吸などの生命維持機能や、記憶を定着させる作業などを行っているのです。ただ眠ればいいのではなく、しっかりと眠り質のよい睡眠を取らなければなりません。いい睡眠がとれなければ寝起きは疲れているもの。目覚めがスッキリしていれば、それがいい睡眠ということ。睡眠時間の目安は7~8時間です。

眠りのメカニズム

人間は、眠りはじめてから1時間を前後して最も深い眠りに入り、しばらくすると浅い眠りに戻り、再び深くなるという睡眠サイクルをひと晩に4~5回繰り返していることが、脳波の測定で分かっています(グラフ参照)。睡眠を大きく2つに分類すると、最も浅い睡眠が「レム睡眠」といって、脳は起きている状態で、閉じたまぶたの下で眼球がすばやく動きますが、体は眠っています。寝返りが多くなったりします。深い睡眠は「ノンレム睡眠」といって4段階の深さに分けられます。体温は低くなり、脳の活動が低下しますが、ホルモンの分泌や免疫機能の働きは活発になり、新しい細胞が誕生して体の再生が行われます。このような睡眠サイクルは1回約90分で、それを4~5回繰り返して、7~8時間後に目が覚めるということになります。



快眠ポイント(1)

快眠のポイントはまず、ゆとりを持つこと、ゆとりのある毎日を過ごすことです。寝る前にやることや睡眠自体に注目しがちですが、まずは日中の過ごし方や寝ていない時間の過ごし方が大切です。不安、緊張、興奮が日中にあると、寝る前にそれらを忘れて、ぐっすり眠れるということとはできないものです。ですから、そんな時は気持ちの切り替えを…。ストレスや仕事の心配などがあっても「まあ、いいか…」と切り替えること。また、眠らなくては、と強く考えすぎると眠れなくなるので、「眠れないなら仕方ない…」と肩の力を抜くという切り替えも必要です。切り替え上手を心がけて!

快眠ポイント(2)

また、労働災害や交通事故の多くは睡眠不足が原因で起きていることが報告されています。短時間の昼寝、仮眠をとって寝不足を解消するのもいいでしょう。眠る前にリラックスするように、お風呂に入ったり、灯り、音(音楽)、香り、温度、寝具など、寝る環境への工夫もありますね。要は自分が寝やすいと思えるものがベスト。刺激の強く興奮するものは避けて…。また、寝る前にお酒を睡眠薬代わりに口にするのはやめましょう。依存度も高く、質のいい睡眠になるとはいえません。眠りに不安を感じる時は医師への相談をおすすめします。話すだけでもいい方向に向かうこともあり、不眠の原因にさかのぼって薬などの対応もしてくれます。不眠がうつ病やほかの病気の一症状として表れていることもあるので、心療内科、精神科、神経内科などで専門的なアドバイスを受けた方がいい場合もあります。



最近、よく眠れていますか?

美容と健康のための快眠生活

ナポレオンの睡眠時間が3時間だったというのは超有名な話。発明王・エジソンの睡眠時間も、1日3時間程度だったそうです。逆にアインシュタインは、1日に10時間以上も眠っていたのだとか。

歴史的人物の睡眠時間はさぞおき、一般的に人間の睡眠時間は8時間程度が健康といわれていますが、実際には3時間程度の睡眠の方が体調がいいとか、10時間以上寝ないとダメとか、睡眠時間と健康の関係は、個人によってさまざまなのです。いずれにしても、「健康はまず睡眠から…」と昔からよくいっように、心身の疲れを取ってストレスを解消させるためには、質のよい睡眠を取ることが大切なのではないのでしょうか。また、「ファッションモデルは、たくさん眠っている」という話もあり、美しさと快眠の関係も切り離すことはできません。

今回はズバリ、「眠り」というものに着目し、人間の眠りのメカニズムや快眠のための環境作り、快眠グッズ、さらには、夢とは何なのかという点にスポットをあててみました。寝つきが悪くて夜中に何度も目が覚めてしまう人や、朝早く目覚めてしまつてその後は眠れないという人ももちろん、自分ではぐっすり眠っているつもりなのに、何だか目覚めが悪かったり、体調がよくなくなつたりする人も、この機会にぜひ、正しい快眠についての知識を深めてみてはいかがでしょうか。

究極の快眠
読者プレゼント

次のページ
をご覧ください。

睡眠と環境

《寝具》

●敷き布団

良い敷き布団の第1条件は体に心地よいもの。素材としては綿が睡眠中に出る汗をよく吸収し、フイット感もよい物です。1枚敷くよりも薄めの布団を2枚敷き、肌につく方は綿布団にし、下には羊毛布団や整体マット、低反発マットなどを敷くと寝心地が快適で身体的にも良いようです。上に敷く方は綿にフラクシリティを入れた布団もあり、このような布団を取り入れることもおすすめ。綿布団は日光に干すと水分がとれて綿が再生し、寝心地が良いだけでなく衛生的でもあり、さらに吸収した太陽のエネ르기が体に良い働きをします。

●掛け布団

羽毛が軽くて好まれますが、適度な重さがある方が安心感が生まれて安眠できます。すでに羽毛ふとんを使用している場合は、肌にあたる部分だけでも木綿または正絹にするのがいいでしょう。

●枕

自分の体にあつた枕が一番ですがサイズを限

定するよりも調節できる物がおすすめ。頭を置いた時、後頭部5、肩口3、首2の割合で3点に圧力がかかる枕が理想的です。体の状態は一定ではないので、その都度調節できるものがよいでしょう。また、枕は固めの物と柔らかめの物と、2つを用意し、体の状態に合わせて変えるのがいいでしょう。

枕もやはり感触のよいものが、心地よい眠りの大切な要素です。

取材協力/タジマ寝具

●柏木町225 ☎511944

《アロマセラピー》

植物の香りは、人を安眠に導く力があります。精油やアロマラルウォーターを使って心地よい眠りを演出しましょう。

○精油をコットンに2〜3滴たらし、枕元に置きます。

○アロマトリートメントに水を入れ、精油を5〜6滴落とします。アロマトリートメントはコンセント式とロウソク式がありますが、お好みでどうぞ。コンセント式のアロマトリートメントは水を入れる必要はありません。

○アロマトリートメントを受けること、不眠解消につながります。気持ちを落ち着かせるアロマなどを使ったトリートメントが安眠を誘います。

○洗濯のすすぎの時にリネンウォーターを約20ミリットル加えます。乾いた後、かすかに香りがあるようになります。リネンウォーターの作り方は

はファンダー、ローソクなど好みのアロマラルウォーターを水道水で3倍に薄めてできあがり。※精油には敏感肌、高血圧、妊娠中に使えないものがありますので、注意が必要です。

取材協力/アロマトリートメントスクール miyu

●市内本町227 ☎520017

《入浴》

○アロマオイルを5滴ほど、浴槽に入れよく混ぜる。

○バスルームにアロマオイルを入れよく混ぜて、浴槽に入れる。

○お風呂の温度は、体への負担が少ないうるめのお湯にし、ゆっくり入るのがベスト。体温がゆっくり上昇し、緊張が解けて心身がリラックスして眠りやすくなります。

○シャワーもぬるめの湯が快眠にいいようです。シャワーにはマッサージ効果もあります。ただし、体が冷えやすいので早く服を着用しましょう。

○ランダーやカモミール、セージなどのハーブを木綿の袋に入れて浴槽に浮かべます。

《就寝前のリラクゼーション》

○子供なら絵本などの読みかきかせが効果的。大人でも自分の好きな本や詩集を読むと気持ちも鎮静化する効果があります。

○軽いストレッチ体操をします。過度にやり過ぎないように注意。かえって眠れなくなります。

《照明》
○一般的に就寝の際の部屋の照明は20〜30ルクスがよいとされています。これは、おぼろげに物が見える状態です。間接照明として好みのスタンドやフットライトを置いて、ほのかな灯りで安心して眠りましょう。ただし、これも好みがあるので、真っ暗が落ち着くという人はそれでもいいのではないのでしょうか。

《音楽》

戸外に騒音がある場合は、ホワイトノイズを流すと効果があるとされています。ホワイトノイズとは、エアコンや換気扇の音のことで、それがなければ似た音を録音して流すといわれています。ホワイトノイズに近い波の音や風の音、雨の音などのCDも市販されているので、それを利用してもいいでしょう。

《温度》

人間が快適と感じる温度は25度前後ですが、個人差も多く、21〜30度の幅があります。一般的に室温が寝ている人の快適温度より低いと目をさます回数が増え、目覚めている時間が長くなります。逆に室温が上がると、寝返りを打つ回数が増え、目覚める回数も増えて眠りが断続的になります。室内をできるだけ快適温度にすることが大切です。

これでアナタも究極の快眠!

花園十字街の交差点から日吉町方面に向かって少し坂を上ったところにある『はなじり整骨院』隣接の『セラピールーム』の究極のリラクゼーションマシーン「アルファ21」が、癒しの世界と深い眠りへと導いてくれます。「アルファ21」には美容、健康、減量、緊張緩和など8つのコースがありますが、今回のオススメは「スリープコース」(熟睡)。カプセルに入り、アルファ波が出るゴーグルをつけると脳がリラックス。ヘッドホンからは、海や草原の風など自然のゆったりとしたサウンドが流れストレスを解消。さらに、アロマの香りで心身ともにリラックス。また、寝心地の良い温度とバイブレーションが深い眠りへと導いてゆきます。不眠症や寝不足の人、時差ボケの時などに最適で、短時間で数倍の仮眠効果が得られるのが特徴。深いリラクゼーション状態に導いてくれる「リラックスコース」も、ストレスやイライラなどで不眠気味の人に効果大。筆者も体験しましたが、短時間とは思えないすっきりとした目覚めを体験。これは、各コースそれぞれの目的に合わせたマッサージ、温熱、芳香、音楽、脳波誘導の相乗効果によって高い効果を発揮しているからなのだから。ぐっすり眠って疲れを取りたい人は1度体験してみたい。料金は1回25分で600円、6回回数券3000円。スリムコースのみ40分2000円、6回回数券10000円。受付時間は平日が午前8時30分〜正午、午後2時〜午後9時(火・木曜日は午後7時まで)。土曜日は午前8時30分〜正午、午後2時〜午後5時。祝日は午前8時30分〜正午。毎週日曜日休診。駐車場有。

●日吉町3-42-20 ☎56-3810

「アルファ21」の究極の快眠を、本紙読者5名様にプレゼント!!

『はなじり整骨院』より「アルファ21無料体験チケット」(お好きなコースで体験可)を5名様にプレゼント。応募はハガキに郵便番号・住所・氏名・電話番号を明記し、青いばすすとに対するご感想もたつぷりとお書きの上、〒040-8605、函館どつく内・株式会社青いばすとHD「アルファ21無料体験チケットプレゼント」係まで。締切は8月29日。

夢の話

人間は1度眠りに就くと、およそ90分毎に夢を見て、その後に深く眠ってまた夢を見る、という具合にひと晩5〜6回ほど繰り返します。そのうち、夢の中身が記憶に残るのは、夢の途中で目が覚めた時と、眠りの浅い時間が長い朝方に見た夢だけ。残りの多くの夢は記憶からなくなります。人間は日常の怖い体験や日頃のストレスなどをいつまでも覚えておかないために、脳の中で夢として1度映像化して整理し、その中で不要な記憶を消去しています。つまり夢は、過去の記憶を整理して消すために見るということですね。ですから、悪夢を見たからといって、必ずしも悪いことが起こる前触れなどということはないので、変に解釈して思い悩むことはありません。

予知夢は本当?

夢が現実となるという話があります。いわゆる正夢ですね。それに似た話で、初めての経験なのに、以前にも同じことを経験したような気がする...という「デジャブー」というものもあります。人間には予知能力があるとか、人間は生まれ変わっているとか、逆に、単なる記憶の錯覚であるという説もありますが、夢が人間の意識と密接な関係を持っていると考えれば、例えばとても想像力豊かな人が自分の未来像を思い描き、それが夢に出てくるという可能性はないといえません。人間の能力には、まだまだ未知の部分が多いわけですから、夢の内容が未来とつながっているということも、もしかしたらいえるのかも知れませんが...

夢占いってどういうものがあるけれど?

夢は本人の意識と密接な関係を持っているものですから、心理学の分野などでは、その人が見た夢の内容が、その人の心の状態と関係しているという考えがあります。夢占いや夢診断といった類いのものも、そういった考えからきているものといえるでしょう。



Naruhodo Topics [なるほどトピックス]

ケアマネジャーの実態調査を終えて

Voice

武田 春美

介護支援専門員研究会「ケアマネジャーネットワーク函館」および関係者の皆様のご協力をいただき、本年4月に「ケアマネジャー実態調査」をおこないました。本調査にご協力をいただきました、皆様に深謝いたします。

さて、本調査の目的は平成16年11月に国より提案されました、ケアマネジャーのスキルアップを図るための「生涯研修体系案」に先駆け、当市の現状と課題を明らかにし実情に即した研修を企画することです。函館市は、自然環境に恵まれているばかりでなく、地域力を高められるパワーのある街として、介護保険制度改正を来年度に控えた現在、多くの地域からその動向が注目されており、本調査の結果でも、他地域と比較すると当市の利用者は安定した状況でケアプラン等の相談を受けられる環境であり、ケアマネジャー各々が社会的地位や資格、処遇など多くの課題を抱えながらも、債務を重んじ日々の業務に励んでいる状況が推測されました。住民の皆様への生活の向上のためにも、今回の結果を生かして研修を企画していきたいと考えております。

私の関心は『地域ヘルスプロモーションづくり』。つまり、地域力を高める働きかけを20余年の保健・医療・福祉教育の経験から作り上げることです。高齢者介護から、障害者介護へ。さらに、地域住民全ての方々の心身の健康をコーディネートできたらどんなに素晴らしいか……。これは、若さゆえに仲間と共に、特に医師である夫を同志として、夜を徹し喉を鳴らしながら語り合い、実施してきた経過でもあります。その兆しは、来年度施行の国の「地域包括支援サービス」の動きからも読み取れます。

「地域が試される時」。地域ケアとは、ひとつひとつの課題を丹念に解決していく根気と情熱が必要であると、函館を離れ福島県民の地域ケアを担当する現在、改めて感じることで。

また、本調査の結果は、現在所属する「福島市介護支援専門員連絡協議会」との共同研究として、県の助成を受け発展いたしました。望外の喜びです。なお、本調査の詳細は、共同研究者「ケアプラザ新函館・たけだクリニック」武田良一と共に、今年度公衆衛生学会および東北公衆衛生学会にて発表させていただきます。

(福島県立医科大学看護学部講師)

リニューアルオープンで個展からカルチャーまで対応

いい画廊

函館市内における美術作品発表の中心的存在として知られる市内本町の「いい画廊」がこの8月11日に全面改築し、リニューアルオープンしました。オープン記念として8月16日まで、同画廊ゆかりの画家36人の作家展が開催されています。



1階のギャラリースペースは、展示作品の搬入から観覧までとても利用しやすい。100号の大型絵画の展示もできるように天井を高くゆつたりと作られています。スペースは広く使うことも、移動壁の仕切りを利用して別々の作品の同時展示をすることも可能になりました。また、入口は入館しやすいバリアフリーになっています。エントランス横には、鏡張りして給湯設備完備の力

ルチャースペースがあり、手芸やダンス、語学などの講座、会合、お茶会など幅広く利用できます。使用料は3時間で2000円(冷暖房費別途)。単発でも定期講座としても使用できます。カルチャースペースは午前、午後、夜間とそれぞれ空きがあり、それぞれ利用については予約が入っている期間もありませんので、まずはご相談下さい。駐車場有。

●本町3122
☎5113302

●東山31419
☎520822

競輪場にお笑いコンビ「カラテカ」がやってくる！ 函館けいりん



競輪動物園

今度の日曜日は函館競輪場が面白い！ 『函館けいりん開設55周年記念函館競輪(GIII)』が8月21、22、23、24日の4日間、市内金掘町の函館

競輪場が開かれます。初日の8月21日には人気お笑いコンビ「カラテカ」によるお笑いショーが①正午②午後2時2分③午後2時2分④ミニテレビで開かれるほか、「仮面ライダーヒビキ」のショーが①午後12時28分②午後2時36分③の2回にわたって公園広場で開かれます。また、当日はイベント広場に「競輪動物園」が開設され、何と55匹の可愛らしい動物達がやってきます。(午前10時～午後4時30分。そのほか、会場では屋台・緑日コーナーが設けられ、

よさこいショーなども開かれるなど楽しい催しがいっぱい。また、期間中4日間、フリーマーケットや園芸コーナーなど盛りだくさんのイベントが行われますのでこの機会に家族そろって競輪場に足を運んでみてはいかがでしょうか。イベントの詳細は本紙8ページの広告をご覧ください。なお、期間中は毎日午前10時から入口にて先着100人に感謝米550グラム、お子様にはお菓子をプレゼントします。

●金掘町10-8
☎513121

生命保険の見直しで家計のダイエット

有限会社浜野代理店

生命保険の見直しで家計のダイエットを！ 市内在住の須藤要さん。愛さんご夫婦は2人のお子さんと4人家族。生命保険の更新を間近に控え、『有限会社浜野代理店』の無料相談を受けたことに…。須藤さんのお宅は定期終身保険に加入していましたが、ご夫婦が懸念したのは更新により月々の支払いが高くなる点。早速『ファイナンシャルプランナーの濱野喜司氏』を自宅に招いて、まずは家族のライフプランを作成。それまでは視野になかった

社会保険制度(遺族年金など)も加味しながら、保険料が毎月一定の全期型生命保険で見積りしてみると、保険の総支払い額を圧縮した上で貯蓄率を大幅アップし、老後や入院時のリスクを解消することが可能であることを知ったのだそう。

『有限会社浜野代理店』では複数の保険会社からの見積りによる個別のライフプランに合う保険選びのアドバイスから、保険のトータルに関する相談までを広く受け付けております。なお、同社主催による好評の無料個別相談会の今後の日程は次の通り。

9月8日(サンリフレ) 午後1時～午後3時
9月13日(サンリフレ) 午後1時～午後3時
9月13日(サンリフレ) 午後3時～午後4時
9月13日(サンリフレ) 午後3時～午後4時
9月13日(サンリフレ) 午後3時～午後4時
9月13日(サンリフレ) 午後3時～午後4時

9月23日(亀田福祉センター) 午後1時～午後3時
9月29日(サンリフレ) 午後1時～午後3時
9月29日(サンリフレ) 午後3時～午後4時
9月29日(サンリフレ) 午後3時～午後4時
9月29日(サンリフレ) 午後3時～午後4時

9月29日(サンリフレ) 午後3時～午後4時
9月29日(サンリフレ) 午後3時～午後4時
9月29日(サンリフレ) 午後3時～午後4時
9月29日(サンリフレ) 午後3時～午後4時

ききわけのいい髪にコントロール

美容室ROSE88



広がる、はねる、うねるなどのクセ毛は悩みの種。とはいつても縮毛矯正するほどでもなかつたり、「不自然に真っ直ぐなストレートは嫌…」という人も少なくないのでは…。そんな悩みを解決したい人に朗報です！

市内日吉町の『美容室ROSE88の新メニュー、髪質コントロール』コスメクリム』ならききわけのいい髪になる評判。扱いやすい髪から軽いクセ毛を整えるまで、幅広い表現力を持つこの「コスメクリム」はダメージを最小限に抑える化粧品ジャンルでの優しい方法を髪にダメージを与えずに、髪を元気に落とさず、着きのある髪を手に入れることができます(1か月、1か月半持続)。

料金も「ショート」(2625円)、「ロング」(5250円)とリーズナブルで、所要時間が45分というのも魅力。今まで諦めていた髪を解消したい人、ぜひ一度お試しあれ！詳しくは、電話でお問い合わせ下さい。営業時間は

午前9時～午後6時。毎週火曜日、毎月第3水曜日定休。駐車場有。
●日吉町3-43-23
☎556477

Kitchen ふうせつ

LUNCH BOX 日替わり弁当 700円



市内入舟町・入舟漁港前にある『キッチンふうせつ』の日替わり弁当(みそ汁・コーヒードリンク)は、ずり並ぶ7品のおかずのボリュームが圧巻。魚、野菜と栄養のバランスも考えられている。宅配も行っており、持ち帰り容器使用の場合は600円と割安。1個から会社単位の注文まで受付。5個以上の注文は、前日までの予約が必要。

営業時間/午前11時30分～午後3時30分、午後7時～午後10時頃 毎週日曜日定休
●入舟町5-13 ☎22-5257

法律講座

まちの弁護士さん暮らし相談室

監修/植松法律事務所
弁護士 植松 直
☎43-0519

利息制限法と出資法の定める制限利息の関係

問 いわゆるサラ金等の消費者金融業者の貸金の利息を制限する法律として利息制限法と出資法という2つの法律があると聞きましたが、両者の関係がよく分かりません。教えてください。

答 貸金の利息について、利息制限法は、元本10万円未満の場合は年20%、元本10万円以上100万円未満の場合は年18%、100万円以上の場合は15%を上限利率とし、この制限を超えた利息(超過利息)の支払は無効であると規定しております。

他方、出資法(正確には、「出資の受入れ、預り金及び金利等の取締りに関する法律」といいます。)においては、利息が年29.2%を超過する貸付をした場合は刑事罰を科しております。

従って、利息制限法の上限利率を超えた金利は、法律上無効ではあるが、出資法の定める金利未満(一般的にこの範囲の金利は「グレーゾーン」と呼ばれています。)であれば、刑事罰までは科せられないという構造となっております。

消費者金融業者の多くは、このグレーゾーンの金利で貸付しているのが一般的です。

本来、利息制限法と出資法という金利制限の二重化自体、一般の市民にとって分かりずらく、また業者にとっても出資法に違反しなければ良いという考えを招きやすく問題と思われまます。将来的には立法的な解決が望まれるところとす。

編集室特選雑貨紹介

ZAKKA
夏の終わりの耐ハイなひとときに...
クラシカル ブラウン 耐ハイセット

残暑の中にもちよっぴり秋の訪れを感じそうな、夏の終わりの心地よいひととき。たまにはのんびりと庭先に出て焼酎を1杯…。そんな時にぜひオススメしたいのが、市内末広町の雑貨店、『ミ・カーサ』でみつけた「クラシカル ブラウン 耐ハイセット」(3675円)。焼酎好きなら、4リットルボトルを直接傾けて…なんて場合もありましようが、たまにはこんな洒落たセットで風情を楽しんでみるのもいいもの。クラシカルなデザインはもとより、ガラスを実際に手にしてみると、サクッと手になじむ大きさと形が最高。普段味わっている焼酎が、いっそう、美味しく感じられること間違いありません。
問/ミ・カーサ ☎27-8188



nice taste! nice shop! nice job!



体験教室に参加しませんか?
子供のための幼児教室「めばえ函館教室」は、オリジナル教材を使い遊びを通して子供の知能を伸ばすお手伝いをしています。
2歳から7歳くらいの頃は脳細胞の発達が進み、この時期に良い刺激を与えることで、自ら考え行動できる子供に成長します。教室では子供のよりよい成長に向け、一人ひとりの興味や考えのスピードに合わせて無理のない指導を行っています。
対象年齢は2〜7歳(年齢別クラス編成で、1クラス3人から9人に講師2人が授業をします。
イトーヨーカドー函館店2階の同教室では8月31日、9月1日、9月3日に、体験教室を実施します。それぞれ①2歳〜午前11時②2歳半〜午前11時③3歳〜午後3時30分④4歳〜午後5時⑤5歳〜午後7時⑥6歳〜午後7時30分⑦7歳〜午後8時30分
③④⑤⑥⑦は予約要。
また、8月20日〜9月11日には無料体験コーナーを開設します(9月3日〜4日は休め。時間は午前10時〜午後5時で、会場はイトーヨーカドー函館店内2階のちびっ子広場横。対象は2〜7歳。
詳しい内容は直接フリーダイヤルにて問い合わせ下さい。
●イトーヨーカドー函館店2階めばえ函館教室
フリーダイヤル
0120-557-115

市内本町の『居酒屋焼鮮郭』は、新鮮な魚介類を超格安で味わえる居酒屋として人気急上昇中! 店内にあるいけすには、捕れたてのイカをはじめ、ツブアワビ、ホッキ、ホタテなどか勢揃い。中でも「いけすイカ」(800円)は人気。「貝盛り合わせ」(2600円)や「真子ガレイ」(800円)も新鮮な味に魅了される逸品。新メニューの「もつ鍋」(2〜3人前800円)や黒ソイの旨味がたっぷり入った「あら汁」(500円)は夏ハアも吹き飛ばすうま味。セット(1280円、しつ

めばえ函館教室

真心をこめてサービスします! デイサービスセンターなごやか函館本通

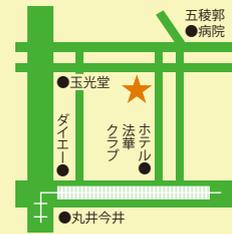
市内本通4丁目この7月25日、「デイサービスセンターなごやか函館本通」がオープンしました。関東では50箇所の施設を持つデイサービスセンターで、本道では函館が初めてのオープン。スタッフが「同、たくさんの人との出逢いを楽しみにしています。」
サービス時間(送迎有)の午前9時30分から午後4時までは、レクリエーションや日常生活に役立つ体操などが行われ、有意義な時間を過ごすごができます。食事もメインディッシュの



肉と魚、どちらかを選べる点が好評。高血圧や糖尿病などの食事も対応。入浴には、車イスや下半身麻痺の人などでも利用できる「リフト浴」を2機設置しています。特浴加算は不要。時間も1人ひとりがお問い合せ下さい。お問い合わせ時間は午前8時30分〜午後5時30分。毎週日曜日定休。
●本通4-17-29
☎31-6001
http://www.ymnd.co.jp

満足できるように設定している「自宅にいる気分」で入浴できる」と喜ばれています。重度認定の受け入れも可。
なお、8月末日まで食事付で無料体験を行っています。家庭的な雰囲気と、真心のこもったサービスを気軽に体験してみたい方は、電話でお問い合せ下さい。
●昭和3-5-1
フリーダイヤル
0120-441-324

「焼き鳥」(1000円)やおぶくろの味の和食、女性に人気の「ミックスサ」(800円)も、「会社帰りに軽く一杯」という人は、小鉢、刺身、焼き鳥、串物2本、飲み物1杯がセットになったお得な「晩酌セット」(1280円、しつ



「焼き鳥」(1000円)やおぶくろの味の和食、女性に人気の「ミックスサ」(800円)も、「会社帰りに軽く一杯」という人は、小鉢、刺身、焼き鳥、串物2本、飲み物1杯がセットになったお得な「晩酌セット」(1280円、しつ

旨い! 新鮮! 安い!

居酒屋焼鮮郭



カー用品の豊富な品揃えで知られる『スーパーオートバックス函館』の超格安安心車検をご存じですか。北海道運輸局指定工場として知られるこの店の車検は、軽自動車なら税込合計費用49800円。サービスも満足ゆく内容。また、事前に愛車を持ち込むことにより、本人立ち会いのもと、事前見積りもしてもらえますので、車検総額が事前に分かるのも嬉しいところ。
大きな整備工場の横には、くろぎながら愛車の整備の様子を見ることが出来るスペースもあります。
0120-441-324



格安、安心の車検ならお任せ! スーパーオートバックス函館

竹のお盆
竹で作られたお盆は、がっしりとして丈夫なのに、それでいて特有のしなやかさが魅力。
竹のお盆にヒールと枝豆を乗せてススキをひと枝飾り、お月見で一杯なんている。

朝食に「ベコンエッグとグリーンサラダ」、紅茶の組み合わせを乗せたら食べ物
が美味しく映ります。



街角探訪

本紙記者のお気に入り

当番/野村保子

大場小夜子記者の話題のサークル 体験日記 ~社交ダンス体験の巻~



生徒さんは4月に入って、まずはブルースから学ぶそうです。



大会で優勝経験のある日根節子さんとダンス歴20年の瓜谷さんが、親切に指導してくれました。



まずは準備運動もかねて軽くステップ。ニューヨークという振りですが、右手・右足を出すのが正しいのですが、何故か足が反対!

ベシックの会
会長/日根節子 日時/基礎課程 毎週火曜 日午前10時30分~午後11時50分(月4回) 研究課程 有 会費/1000円 傷害保険 6か月分6000円(別途) 会場/函館市総合福祉センター
連絡先/☎539240(竹内) 10月開講の21期生を現在募集中です。



足が気になって、つい視線が下に...



今回一緒だった生徒さんは、初めてワルツを学ぶのだそう。まずはステップだけ練習。



先生がワルツの模範演技。練習室をフルに使って華麗なダンス。さすが!



社交ダンスをしていると、姿勢がピンとよくなります。

いい店みつけた!

*当番 花輪 志保里

『郷』の2号店となるこの店は、本格的な和食から和風創作料理まで様々なメニューが楽しめる『新日本料理』の店といったところ。

メニューは、いけすのエビ、ツブ、ホッキ、ホタテ、イカなどの新鮮なお造りをはじめ、揚げ物、焼き物、食事、酢の物などの定番のメニューのほか、季節限定

市内本町の日替わりメニュー「本日のおすめ」が魅力。定番メニューも新しい創作料理が続々登場と目が離せません。

女性が人気の「新鮮魚介のシーフードサラダ(880円)」はその日仕入れた活きのいい魚介類を使用。繊細な野菜の食感と豪快な魚介類のバランスは、食事にもつまみとしてもOK。

そのほか、蟹入りでフワフワの「手作りしゅうまい(600円)」は根強い人気。「豚のどろろ角煮(880円)」は、ほかでは味わえない逸品。おまかせ「和遊コース(4000円)」と「郷

コース(5000円)は、予約なしで1人前からOK。宴会プランは5000円(20人まで要予約)。

珍しい焼酎も充実。純和風の店内で、郷風和食を心ゆくまで堪能下さい。営業時間は午後5時30分~午後11時(LO)。毎週日曜日定休。

●本町22-11
グリーンエステートビル1階
☎31-2355

●パピル ●ピル
●バチンコ ●ダイエー ●丸井
●魚菜亭 ●ミスタードーナツ

はこだて医療情報 黒田消化器科外科クリニック院長 黒田 豪

日本外科学会認定医 日本消化器外科学会認定医
日本消化器内視鏡学会認定医 日本超音波学会会員

究極の内視鏡治療 ESD

これまでこの欄で、内視鏡(胃カメラ、大腸カメラ)が消化器系の診療においていかに重要か度々述べてきましたが、特にほかの検査より優れている点は、治療もできるということです。6月には、当院でも生ものから胃の中に入り込んで激しい胃痛を起こす寄生虫であるアニサキスを2人の患者さんから胃カメラで取り出しました。このアニサキス摘出は最も簡単で有益な内視鏡治療といえます。それでは、最も高度で有益な内視鏡治療は何かというと、胃、食道、大腸の早期癌を内視鏡を使って取ってしまう内視鏡的粘膜切除術(EMR)でしょう。EMR開発前は、早期癌でも開腹手術でしか治せなかったのですから、いかに画期的であるかわかりになると思います。そして最近、そのEMRがさらに進化した内視鏡的粘膜下層剥離術(Endoscopic Submucosal Dissection;ESD)という治療が開発されました。EMRでは直径2cm程度までの粘膜内癌(早期癌の中でもごく初期のもの)が対象でしたが、ESDでは粘膜内癌であれば大きさに制限がなく切除の対象になりうると考えられています。当然、手技は難しく、EMRが少々手の込んだ処置だとするとESDは外科的手術のようなもので、内視鏡下に電気メスのような器具で粘膜内癌を胃や食道、大腸の壁から剥がして取るという、とても高度な技術を要する治療です。内視鏡医の間では最近のトピックとなっており、使用機器の開発と相まって、ここ数年の間に急速に普及してきました。胃癌、食道癌、大腸癌ができてみてもごく早期(粘膜内癌)であれば手術をせずに治せるのです。そうなるとうち重要なのは、なんとしても粘膜内癌のうちに発見しなくてはならないという事です。効率的な間隔で定期的な内視鏡検査をすることは勿論、色素散布などを併用していいな観察が必要です。当院では鎮静剤を用いて苦痛のないように内視鏡検査を行っております。お気軽にご相談下さい。

●宮前町10-10 ☎42-5566

ドクター講座 藤田歯科医院院長 藤田 義夫

歯髄炎

冷たい空気や飲み物、熱い食べ物などで、歯がズキンズキンと激しく痛んだ経験のある人は多いと思います。これは、いわゆる歯の神経が炎症を起こしている状態を歯髄炎といいます。痛みが軽い場合もありますが、我慢できない程の強い痛みが数日続くこともあります。歯の神経は脳から出た一対の三叉神経が分かれて上下の歯の1本1本の根の先から歯の中に入っています。右(あるいは左)半分は歯の神経は全部つながっていますから痛みが激しい時は歯だけでなく顔半分は痛みが広がり、上の歯が痛いのか下の歯が痛いのか大人でもわからなくなることがあります。

歯の中には空洞があり(歯髄腔という)根の先の針の先程の細い穴から神経だけでなく、血管、リンパ管が入りその空洞を満たしています。これが歯髄、いわゆる歯の神経です。

歯髄炎は歯髄が炎症を起こすために生じ、その原因の多くはムシ歯です。ムシ歯が深くなり、口の中の細菌が歯髄の中に入り込み、炎症を起こし、強い痛みを生じます。

ほかに知覚過敏や歯槽のうろろうが原因になることもあります。知覚過敏はムシ歯でない部分で冷たい水か歯ブラシの刺激でしめたり、痛みを感じることで、これが重症になると歯髄炎を起こすことがあります。

歯槽のうろろうは歯の周りの歯肉や骨が破壊される病気で、歯垢の中の細菌によって炎症を起こし歯肉がはれ、骨が溶かされていきます。骨が根の先まで溶かされると、根の先の穴から細菌が歯髄の中に入り歯髄炎を起こします。

ほかに原因はいくつかありますが、一旦歯髄炎を起こしたら、歯髄を除去する必要があります。いわゆる歯の神経を取る治療をしなくてはなりません。歯髄は歯にとって大事なもので、できるだけ取らない方がいいのですが、一度歯髄炎を起こした歯髄は元の正常な状態に戻ることはなく、そのまま壊死してしまいます。

神経を取った後は、根の先まできちんと薬をつめる治療が必要ですが、途中でやめたり、神経を取らずにそのままにしておいたりすると、あとで必ず根の先が化膿して大変な目にあいます。痛い歯は放置せずに必ず最後まで治療を受けるようにして下さい。

●柳町14-20 ☎31-3387

みなとまち市民プラザ

このコーナーでは、読者の皆様からのお便りや情報をお待ちしております。営利目的の情報は本紙広告をご利用下さい。掲載日は編集室にお任せ下さい。

●お申し込み・お問い合わせ●
TEL (0138) 27-9210 FAX (0138) 23-5699 (担当/青山)

楽しかった夏もそろそろ終盤。夏の疲れが出はじめる頃かも知れませんが、疲れには、やはり睡眠が一番。分かってはいるけれど、最近、何だか心地よい眠りにつけないという人や、快眠によつてより健康的になり、さらに美しさを追及したいという人のために、今回は「眠り」にスポットを当ててみました。

編集室では読者の皆様からのお便りをお待ちしております。

かしら新しくできないか」と前向きの意欲が感じられて、青いほすと大好きです。これからがんばって下さいね。

(亀田本町、E・T)

*ありがたいです。へへ、サップグリーンっていふんですか、あの色。作っている本人の中では「きみどり」なんですけど…(笑)。「読者の声」が少し大きくなりまして、これからもお便り下さいね。

皮膚科を訪ねて病状が改善しましたよ。いしも青いほすとが届くのを楽しみにしています。地域の情報がたくさん紹介されていて、とても参考になります。実際に紙面に載っていた皮膚科を訪ねて病状が改善し、とても感謝しています。青いほすとに出てきたから安心して受診できました。これからも信頼できる情報、それから季節を感じる情報を楽しみにしています。今回(6月14日号)の花と緑に親しむ特集、とてもよかったです。

(七重浜4丁目、Y・O)

*よかったですね。やっぱり健康策です。

たまくら、友達が出てたりして…

身近な情報なので、すごく楽しみに毎回見ています。たまくらに、友達が出てたりして、家族で見えています。たまくらの情報をこれからもよろしくお願ひします。

(富岡2丁目、S・Y)

お友達って、誰だったのかな?

関西弁好きだよ。いつも楽しみにしています。関西から引越してきました。北海道の人はみなさん優しくて、色々助けを頂いてとても感謝しています。田舎へ行けば、お年寄りの話や言葉が聞き取れません。関西弁聞きたいよ。

(日吉町3丁目、Y・E)

やっぱり阪神タイガースファンですか?

見やすい構成の紙面に感心しています。

近頃、ますます見やすい構成の紙面に感心しています。どのお店の記事も写真も、いい感じのものがなつて、と思えます。お店の前を通つてちょっと気になるついでに、ところもぜんぜん

ぜん知らなくて、へつ、こんなお店あるんだ、ふふ、ん、どのへん? っと思つても、やっぱり紙面の載せ方ひとつで興味がわく、でもです。

(中島町、Y・K)

*もつともつ、クマフックデザインを勉強して楽しい紙面作りを努力します。

『第2回アンソングエスタ・イン・函館』が9月4日に函館Y.W.C.A.で『朝鮮女性と連帯する函館の会』と『第2回アンソングエスタ・イン・函館』の共催による『第2回アンソングエスタ・イン・函館』が9月4日午前11時から市内松陰町にある函館Y.W.C.A.で開かれます。バナーや写真撮影、写真撮影が行われるほか、テンドーの実演と体験があります。参加は無料。詳細は函館Y.W.C.A. ☎515262まで。

嵯峨美子さんのシャッコンサー「初秋に再会」

9月16日に金森ホールで東京を中心に全国でライブ活動を展開している嵯峨美子さんのシャッコンサー「初秋に再会」

『和遊彩食 郷』より、10000円分の食事券を5名様に

今回の「いい店みつた」コーナーで紹介した「和遊彩食 郷」より10000円分の食事券を5名様にプレゼント(利用は松陰店のみ有効)。応募はハガキに郵便番号、住所、氏名、電話番号を明記し、青いほすとに対するご感想もたっぷりお書きの上、〒040-8605、函館どつく株式会社内、株式会社青いほすとH.D「郷」プレゼント」係まで。締切は8月26日。

どを50箇所厳選して紹介。応募はハガキに郵便番号、住所、氏名、電話番号を明記の上、〒040-8605、函館どつく株式会社内、株式会社青いほすとH.D「MILK50プレゼント」係まで。締切は8月26日。

青いほすと通販コーナー

お得な紙上ショッピングで暮らしイキキ、便利快適

乾いたノドに健康水!

家庭で簡単アルカリマイナスイオン水

健康はまず飲み水から。ラルパーを水道水に入れて『青いほすと』で紹介していただくだけで、マグネシウムたっぷりのアルカリマイナスイオン水を作ることができるといってスグレモノ。

アルカリマイナスイオン水は、老化を早めたり病気の原因にもなる活性酸素を中和させる働きをします。そのまま飲んでよいのはもちろん、毎日の料理に使用したり、ウイスキーの水割りにしてもいいでしょう。

使い方はいたって簡単。1〜2リットルのタンクまたは空きペットボトルに1袋を入れて冷蔵庫に入れておくだけでOK。1リットルなら約3時間、2リットルなら4〜5時間で、美味しく健康的なアルカリマイナスイオン水が出来るのです。

ミネラルパワー 3,150円

お申し込み ☎23-5688 (株式会社青いほすとHD)



1〜2リットルのタンクまたは空きペットボトルに1袋を入れて冷蔵庫に入れておくだけでOK。1リットルなら約3時間、2リットルなら4〜5時間で、美味しく健康的なアルカリマイナスイオン水が出来るのです。

好評発売中!!

エバメールゲルクリーム 3,700円

180g 宅配料込

株式会社青いほすとHD

お申し込み ☎23-5688 (本間)

お問い合わせ

配達までにお時間をいただく場合もあります。



編集後記

骨折した指のリハビリに時間はかかるし、健康診断の結果がよくないし、最近では自分の健康のことで不安がいつぱい。気がつけば「体にいい」と巷で噂のモノにはばかり興味を示すようになった今日この頃。このままだと真正正銘の「健康オタク」になりそう。(寛)

文化庁の調査によると、自分が使っている自信がない敬語は大事、という意識が高まっているという。一方で、若者言葉は広い年齢層に広がっているとか。敬語を使いこなせる人は「ヤバイ(かっこいい)」が若者言葉か今後生き残るかは「MILK」。(亜)

佐藤循環器内科医院でまたお世話になってしまった。私の風邪が悪化してしまっ原因は一般的に具合が悪いと思っレベルでは気が付かない点にあるらしい。友達の見護師さんからは「次は風邪ひく前においで」と無茶なことまで言われる始末。(B)

水遊び大好きな息子とよく行く元町配水所の噴水。パンプアップで時には全裸で泳ぎまくる。あまりに楽しそうでも私もひざまで水に入ります。一緒に遊んじやいました。緑も多くなり、混みあつていないお気に入りスポットなのです。(た)

●広告掲載のご案内●

各種コマースハルには、函館市内及び七飯・上磯町中心地域全126,000世帯無料配布の『青いほすと』をぜひ、ご利用下さい。

規格(縦×横)	掲載料金
31×119 (mm)	31,500円
65×119 (mm)	63,000円

●上記は凡例。ご予算により各種の規格を用意しています。
●当編集室にて広告版下を制作する場合には別途、版下制作費が加算されます。

お申し込み・お問い合わせ ☎23-5688

次号発行は8月30日(火)

超簡単、炊飯器クッキング特集

最近話題の炊飯器クッキング。手軽で美味しいお料理レシピを一挙紹介!! 乞うご期待!

発行/株式会社青いほすとHD
〒040-8605 函館市弁天町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 [編集室] ☎(0138) 27-9210
[FAX] ☎(0138) 23-5699 [E-mail] aoi-post@aurora.ocn.ne.jp
[URL] http://oceanplace.jp/aopos/

STAFF

発行者	佐々木 喜美夫
編集長	青山 慎司
副編集長	大場 小夜子
ライター	野村 保子 由井 亜紀 花輪 志保里 太田 陽子
DTP	武越 史幸
マーケティング	本間 尚子

