

POST IN FREE PAPER SINCE 1991 青いほすと

Issue.451 2010.8.31 [tue] 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 函館市弁天町20番3号 函館 どんく株式会社内
[総務・営業・折込業務] ☎(0138)23-5688 [編集室] ☎(0138)27-9210 [FAX] (0138)23-5699
[URL] http://oceanplace.jp/aopos/ [Eメール] aoi-post@aurora.ocn.ne.jp



心肺蘇生法の手順(8歳以上の方法)
反応の確認
肩を軽く叩いて呼びかけ反応がなければ応援を呼び、応援きた人に救急車

胸骨圧迫
胸の真ん中を4〜5センチ垂直に圧迫

に、適正に利用することも大切ですね。
また、本当に救急車が必要な人のために、

呼吸をしなければ人工呼吸
手や鼻をつまみ自分の口を大きく開けて息を吹き込む。胸が上がるのが分かる程度で2回行う。

応急手当の重要性
心臓や呼吸が止まってしまう手をごまねいて見ているのは、救命のチャンスが遠ざかります。救急車が現場に到着するまでの時間は函館市で平均6分程度かかるため、現場に居合わせた人の応急手当救命措置はとても重要です。

を頼む。AEDを持ってきてもらう。
気道の確保
片手を額にもう一方の手の指2本をあご先にあて頭を後方にそらすと、空気の通り道が空きます。
呼吸の確認
目で胸の上下運動を見る。耳で息の音を聞く。頬で吐く息を感じる。

函館市消防本部救急課に聞く 知っておきたい救急の知識

する。リズムは100回/分。
30:2
胸骨圧迫30回。人工呼吸2回を繰り返す。

- AEDを用いた応急手当**
電源を入れて音声ガイダンスに従う。
①電極を胸に貼る。
②除細動実施の音声の流れたらボタンを押し除細動を行う。
③除細動不要の音声の流れたら心肺蘇生法を再開する。

救急講習

毎月函館市消防本部で行われる「定期救急講習」をはじめ、学校や会社、町会などで救急講習を実施することも可能です。なお、9月8日に函館市消防本部4階で行われる「普通救命講習」は、午後1時半から午後4時半までで定員は20人程度(定員になり次第締め切り)お申し込みおよびお問い合わせは、お気軽にどうぞ。

取材協力
函館市消防本部救急課
☎27-0099



ご存じですか? 9月9日は「救急の日」

9月9日は「救急の日」。救急医療をはじめ救急業務への認識を深めようと、昭和57年に定められたものです。57年という時にあわてないためにも、日頃から救急への知識を持って正しい対応をしたいものです。

今回本紙では、函館市内の関係各機関に取材協力をいただき、救急に関する情報や豆知識、救急にまつわる函館の情報などを特集してみました。誰にとっても関係ある大切な救急の知識。いままでそれほど救急に関する話題に興味がなかった人もぜひこの機会に、救急に関する知識を深めてみてはいかがでしょうか。

いざという時のために、切り取って電話のそばにどうぞ...

119通報の要領

- 気持ちを落ち着かせる
- 「1」「1」「9」にかける
- 「救急です」とはっきり告げる
- 救急車が向かう住所をはっきり告げる → 「住所」「氏名」「目標となる建物」
- 現在の状態を、見たままの状態で簡素に伝える → 「年齢」「性別」「病気や怪我の状態」
- あなたの名前と、119番通報している電話番号を告げる



119番

救急です



救急の日・函館市での取り組み

昭和57年、全国的に「救急の日」が制定されました。

函館市でも9月9日の「救急の日」を含め、今年は9月5日〜9月11日までを「救急医療週間」とし、函館市消防本部救急課では、市内各地の学校や会社、町会などで各種救急講習を実施します。また『函館市医師会』や『市立函館保健所』でも「救急医療週間」に関わる行事が行われます。詳しくは、各団体にお問い合わせ下さい。

(取材協力/函館市消防本部救急課)

怪我した時のための知識

怪我に対する応急手当

怪我をした場合正しい応急手当をすることがその後の回復に大きく影響します。『函館赤十字 訪問看護ステーション リリー』の管理者で「赤十字救急法指導員」の東奈緒美さんに伺いました。怪我をした場合、落ち着いて状況をよく観察します。緊急性の有無、適切な手当の方法を判断する上で大切ですよ。

傷の手当て

傷には出血、痛み、細菌感染の危険があります。

(A) 傷の手当てをするときは、手当てする人は必ず手を洗いましう。傷口が汚れている場合は水道水で洗い流します。

(B) ガーゼあるいはきれいなハンカチを傷口に当てます。綿やティッシュペーパーは細かい繊維が傷口に残り、治癒の妨げになります。

(C) 出血している場合は素手で血液に触れないように、ビニール袋などを手につけて



腕の止血



腕の固定1



腕の固定2



頭の止血

ビニール手袋などをしてタオルなどを直接患部に当て、圧迫止血する。

患部を新聞や雑誌で固定し、重ねにしたバンテイスティックを履かせる。

骨折部分を下げないように固定し、なからバンテイスティックを両肩に回し、後ろで結ぶ。

傷口にタオルなどを当て、バンテイスティックをかぶせ、足の部分を交差させ、重ねにして結ぶ。

※骨折部は1箇所だけとは限らないので全身をよく調べましょう。

頭の怪我

頭を打った時は外に傷がなくても内部に異常が起きていることがあります。意識がはつきりしない時は内部に異常がある危険が高くなります。子供は特に頭部が重いため、頭から転ぶことが多いので気をつけましょう。

(A) 頭皮から出血したら、傷口にきれいなタオルなどを当てて直接圧迫止血をします。

(B) 頭皮の傷からは出血量が多いので、傷病者を動揺させないようにしましょう。

(C) できるだけ早く医師の診察を受けさせましょう。

(D) 時間が経つてから症状が現れることもあるので、半日から1日は安静にして体の変化に気をつけま。子供や高齢者の場合は、保護者や周りの人がよく観察しましょう。

(E) 取材協力/函館赤十字病院内・函館赤十字 訪問看護ステーション リリー ●堀川町6-21 ☎52-4363

運転中に救急車が来たら… 道路での運転者の正しい対応

車の運転中にサイレンの音が聞こえたら…。今回は、車の運転時に救急車など緊急自動車近づいてきた時の対応について、北海道警察函館方面本部交通課に取材させていただきました。



交差点付近で緊急自動車が近づいてきた時は、交差点を避けて道路の左側に寄って停止。交差点内に入ってしまった時は、交差点を抜けて左に停止。交差点や交差点付近以外では道路の左側に寄って緊急自動車に進路を譲ります。しかし、混雑時の片側2車線道路で右車線を走っているような時はなかなか左に寄れない場合もあります。そういう時は両車線を走行中のそれぞれの車が左により、緊急自動車に右側の進路を譲るのが原則です。

また、函館の場合は、交差点付近に市電の電停がある場合もありますが、電停付近で緊急自動車近づいてきたら、道幅が狭くなっている電停横の道路には進入しないようにすることが大切なのだそうです。すでに電停横の道路にいる場合は、すみやかにそこを抜けて左側に停止するようにしましょう。

そのほか、高い建物の多い場所や、函館にも多い変則的な交差点の場合、サイレンの音は聞こえてもなかなか緊急自動車の姿が見えない場合があります。それについて同交通課企画指導担当統括官の有馬秀二さんは「サイレンの音が聞こえているということは、緊急自動車がかかり近くまで来ているということです。まずは冷静になり、交差点が近い場合は減速し、周囲を見て緊急自動車を確認して「やむを得ない」とのこと。また、「道路状況により対応の仕方はさまざまです。それが正解」というものもありません。周囲の車の状況なども見て、自分の車がどこに寄ればいいのかを判断することが大切です」と話しています。

救急車の「速さ」が生命を左右する場合もあります。運転中に救急車が近づいてきた場合の対応についてこの機会にちょっと意識してみたいかがでしょうか。

(取材協力/北海道警察函館方面本部交通課)

函館市医師会に聞く 函館市における 救急時の対応について…

軽症での救急隊要請や、夜間のコンビニ受診などにより、対応する医師の疲弊や受け入れ病院の過重化などが深刻な問題となっている昨今。函館も例外ではなく、本来、医師の判断で転送されてくる重症患者のための救急医療機関に、夜間直接自家用車などで訪れる「ウォークイン」と呼ばれる患者が増加。問題となっています。

救急医療機関は、症状や緊急度に応じて受け入れ先を3段階に設定。急病ではあっても、入院などの必要がない軽症患者の対応は夜間急病センターや休日当番医などであり、急な発熱やケガなどの時は、まずこれらの医療機関を受診するのが原則。救急医療機関は自由に受診できる夜間診療所ではないということをしかりと理解し、良識ある行動を心掛けたいものです。

救急時の対応と 情報サービス一覧

- 休日当番医 (その日の新聞の朝刊で確認)
 - 内科・小児科・外科 [日曜日・祝日] 午前9時～午後5時
 - 眼科・産婦人科・耳鼻科 [日曜日] 午前9時～正午

- 函館市夜間急病センター [午後7時30分～深夜0時] 年中無休 外来診療で夜間の救急患者の医療を担当する機関。応急処置が原則。診療科目は内科・小児科・外科。
 - 五稜郭町23-1 函館市総合保健センター2階 ☎30-1199

- 北海道救急医療・広域災害情報システム 24時間体制で受診可能な医療機関の情報を提供。休日当番医の確認などもできる。【フリーダイヤル】0120-20-8699 【携帯電話・PHS】011-221-8699

- 小児救急電話相談 [月～土曜日] 午後7時～午後11時 ※日曜日・祝日・年末年始は休み 夜間、子供が急な病気やケガをした時に、看護師などが対処法やすぐに病院にかかる必要があるかなどをアドバイス。 ☎011-232-1599 【短縮ダイヤル】#8000 (家庭のプッシュ回線、携帯電話から)



メリハリは必要です

この季節になると、どこかちょっとだけ遠くに行きたくなるのは私だけでしょうか？

この街がいくら好きな人でも、たまには他の場所を見てみたい気持ちはあるはず。また、毎日毎日同じ場所です。物事を悪い方に考えたり、新しい発想が生まれてこなかったり。そんな時には、頭も体も空気の入替えが必要なんです。外に出ると何かとお金がかかると思い、家に引きこもってしまう方が多いのが現実ですが、たまには飛び出してみてもいいでしょう！ ほらほら家で音楽を聴いてないで、外に出ましょう！

今月のオススメCDの1枚目は「やもりの」の「あなたと歌おう」です。

1990年に矢野顕子が森山良子に「愛はたくさん」という楽曲を提供したことからお互いのコンサートにゲスト出演するようになり、ついにユニットとしてアルバムを発表するに至りました。個性豊かな2人の音がいい塩梅に混ざり合っていて、ふんわりほかほかの1品に仕上がりました。大人も子供も楽しめる長く付き合えそうなアルバムです。



やもり「あなたと歌おう」(3150円)



キャサリン・ジェンキンス「ビリーヴ」(2580円)

もう一枚のオススメCDは、英国ウェールズ出身のメゾ・ソプラノ歌手「キャサリン・ジェンキンス」の「ビリーヴ」です。幼い頃から教会の聖歌隊で歌っていたキャサリンは、名門英国国立音楽院でクラシックを学んだ後、2004年にアルバム「ブルミエール」でデビュー。瞬く間に英国を代表する歌姫になりました。今作は、セリーヌ・ディオンのホイトニー・ヒューストンを大ヒットに導いた名プロデューサー「デイヴィッド・フォスター」を迎え、オペラ歌手という枠を飛び越えた素晴らしい作品に仕上がっています。

10周年記念フェア

上質で洗練されたフランス料理が楽しめる「イリュージョン」では、オープン10周年を記念し、日頃の感謝をこめて豪華スハシャルメニューを用意しています(9月1〜30日)。通常1人21000円のところを50%OFFの10500円で、優雅なフルコースが2Fプライベートルームにて贅沢な気分を味わえる昼夜共通の至福のコース(2〜5人)1日1組限定。10年間変わらぬ愛を込めてスハシャルメニューで構成された期間限定特別メニュー。



さらにランチタイムでは15000円で通常のコースが2Fプライベートルームにて贅沢な気分を味わえる昼夜共通の至福のコース(2〜5人)1日1組限定。10年間変わらぬ愛を込めてスハシャルメニューで構成された期間限定特別メニュー。



トは森産の第一かぼちゃのロールケーキ、バク、冷たいハーフティー付き。また、大好評のデカフェウットでは気軽にイリュージョンのフレ

ランチ(3800円)とヤク(1000円)、ワイン(1本1260円)、オードブル盛り合わせ(5000円)を自宅でお楽しみします。
営業時間は午前11時〜午後2時、午後5時〜午後10時。毎週水曜日定休。
●白鳥町17-14
☎4013588

イリュージョン

ゆったり安心の終身契約

高齢者マンション「アクアグリーン」

今年8月末、七飯町本町に同居できて、老人ホームや介護施設と違い自宅と同じように生活できます。高齢者のほとんどは自宅で暮らして続けたいと思っています。アクアグリーンや緊急時の対応などの環境を整えた「アクアグリーン」で、自宅と同じように住みながら安心できる老後を送りませんか？



お風呂、トイレ、大型収納などがついています。賃料は共益費を含めて、それぞれ48500円と、71000円。このスペースアクア、コインランドリーなどのほか、3食の食事や24時間緊急の対応、加齢に対応した生活支援サービス、在宅介護の利用もできます。随時見学可能です。ほかに函館市内にも2箇所あり、こちらは体験宿泊ができます。見学の申し込み、問い合わせは「タイムオブライフ」までどうぞ。
●七飯町本町29-1
☎4403335
「アクアグリーン」担当/大森

あなたのシミ、濃くなつていませんか？

秋の風が吹きはじめる頃、鏡を見て「シミが濃くなった」と感じたあなた！夏の紫外線を浴びた肌はシミが増えたり濃くなるだけではなく、シワやタルミにも大きく影響します。しかも、その状態を放っておくと肌の老化はどんどん進むので、早めのお手入れが必要です。

使用前



使用后



オタメは何とんでも「ビューティトリートメントサロンローズ」の「パワライトフェイシャル」の初回お試しは「50発787円、100発1570円、200発2570円」。

愛用する世界トップクラスのケアで、若々しい肌を取り戻しましょう。「パワライトフェイシャル」の初回お試しは「50発787円、100発1570円、200発2570円」。

うぞ、営業時間は午前10時〜午後8時(受付は午後6時30分まで)。駐車場有。
●戸倉町5-12
「フリーダイヤル」0120916722

輸入パンと手作りの本場ベルギーワッフル！

高松町の住宅街「ずらら団地」入口の一角に、輸入パンと手作りワッフルのお店「レストカフェ チャオ」がオープンしました。ワッフルは本場ベルギーと同じ製法で、各素材にこだわり、抗酸化力が高いアスタキサンチンを豊富に含む「美王卵」を使用しており、健康に良く、しつとりとした食感と濃厚な味わいが楽しめます。ドイ

ツラフランススライスなどの輸入パンは毎日15種類ほどを用意。カフェスペースでは輸入パンはもちろん、「バスタ」(650円)や「ドリア」(650円)などの食事メニューや、「ミハエ」(400円)、「ぜんざい」(400円)などのデザート類を提供。1番人気の「パンダラタンセット」(880円)やランチタイム(午前11時30分〜午後2時)限定の「定食」(800円)など、手ごろなセットメニューもあり！

9月1日(水)〜15日(水)の間は、「青いほす」と見たでワッフルと輸入パンが20%OFF(テイクアウトのみ)。ワッフル180円、輸入パン80円。営業時間は午前10時〜午後6時。無休。駐車場有。
●高松町523-1
高齢者専用 マンション「ソラソラ」1階
☎5744331



9月1日(水)〜15日(水)の間は、「青いほす」と見たでワッフルと輸入パン



スポーツ選手のケアは専門のトレーナーがオススメ!

スポーツに励み心身共に成長してゆく子供の姿は嬉しいものですが、体の疲れや痛みを訴える時もありますよね。プロスポーツ選手のトレーナーもしている『ストレッチングサロン』に伺ったところ、「近年は各スポーツのレベルがアップし、高度な練習や栄養管理の面も積極的に行われていますが、身体へのケアに関してはまだ意識が低いです。疲れた身体のまま練習を続けることは、怪我に繋がります」とのこと。



施術を受けていた中学3年生の女の子(=写真)は「施術後は体が軽くなって疲れも取れます。試合の前日の疲れがピークの時にも施術を受けましたが、当日はコンディションが良くアタックも決まりました」と話していました。「体はももちろん、ケアをしたという気持ちの影響はメンタル面にも作用します」と、トレーナーの船木京介さん。家庭でできるケアの指導も行っています。ご予約及びお問い合わせは、お気軽にどうぞ。学生割引料金は30分



2000円～。営業時間は午前10時～午後10時。毎週木曜日定休。駐車場有。取材協力/ストレッチングサロン

●富岡3-23-22 ☎40-1843

Sweets Time

ロワジュールホテル函館 マーブルラウンジ

フレッシュな野菜を使用したホテルメイドの野菜スイーツ「ベジタブルシュー」。クリームはカスタードと生クリームの2層仕立て。ほどよい甘さの中に、野菜の風味がふんわりと漂う優しい味わいが特徴的。



ベジタブルシュー 各180円

「コーン」「トマト」「ほうれん草」「かぼちゃ」の中から毎日3種類が店頭に並びます。数に限りがあるため前日までの予約にも対応。お得な「3個入りセット」(480円)もあり。

営業時間は午前8時～午後6時(ケーキの販売は午後10時30分～)。無休。
●若松町14-10 (1階)
☎22-0111
<http://www.loisir-hakodate.com>



Naruhodo Topics [なるほどトピックス]

電気給湯機「エコキュート」でエコ生活を! 小野寺機器

電化と水廻りの専門店「小野寺機器」では、灯油ボイラーから話題の省エネ型電気給湯機「エコキュート」への取り替えを推進するため、お得な「特別キャンペーン」を実施中です。「エコキュート」とは、大気中の熱エネルギーを取り込み、ヒートポンプを使ってお湯を沸かす電気給湯機のこと。従来の電気給湯機に比べて低い消費電力でお湯を沸かせるのが最大の特徴で、お財布にも地球環境にも優しい「次世代の給湯システム」として注目を浴びています。今回のキャンペーンでは、人気の2機種を用意。ファミリー向けの「パナソニック・370L」370L(タンク容量370L)は、セット希望小売価格(工事費別途)69万8250円が、38万4000円という驚きの価格に!



また、新製品のスリムタイプ「ダイキン工業・180L」(タンク容量180L)は、貯湯ユニットが新聞紙面大とコンパクトなので、狭いスペースにも設置できる



ダイキン工業・180L

と好評。こちらは、セット希望小売価格(工事費別途)66万1500円が、36万3000円に!

なお、各異着10台限定。後援:ほくでんサービス函館支店。取り替えを検討している人は、お得なこの機会に手に入れませんか。
●花園町28-3
☎3195500

小さい秋見つけた:

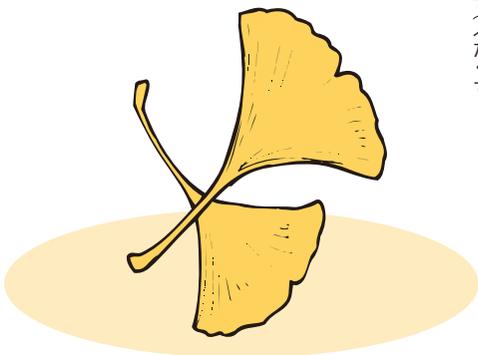
北ガスッキングスクールの10月のテーマは「小さい秋見つけた」。A・B2コースを行います。

Aコースは10月13日(水)午後6時30分～午後9時30分、10月14日(木)午前10時～午後1時(昼・夜ともに同じメニュー)になります。内容は秋の炊き込みご飯、鰻はさみ焼き、豆腐、かぼちゃのパンフティングほか。Bコースは10月27日(水)午後6時30分～午後9時30分、10月28日(木)午前10時～午後1時(昼・夜ともに同じメニュー)になります。内容は参鶏湯(サムゲタン)、中華風おこげご飯、マントルアほか。それぞれ定員は15人で受講料は各1500円。いずれも受講料には材料費・消費税が含まれます。

申し込みは電話で受け付け、定員を越えた場合は抽選。締切後は詳細のご案内を送付します。受付は月～金曜日の午前9時～午後5時。1グループのお申し込みは4人まで。キャンセルは開講日の3日前まで

北ガスッキングスクール

となっております。
●万代町8-1
☎426505



桔梗町に移転リニューアル! 美容室センプリガル・スペース

日吉町で営業していた美容室「センプリガル・スペース」が桔梗町に移転。8月1日より新店舗で営業を開始しています。オーナーの坪田喜久さん、千香さん夫妻は共に30代。バ



ランスと似合わせ「テーマ室」に全ての「アスタイル」のベイスとなるカットに力を入れているのが特徴。自宅でも再現しやすく、時間が経っても崩れにくいスタイルに定評があり、「カットの持ちが良い」と言われることもよくあるそう。桔梗町はオーナー夫妻にとって新しい土地。「不安もありましたが、地域に馴染んで家族ぐるみで来てもらえる店になれば」と話しています。

料金:カット(一般)3380円、パーマ/カット込6500円、カラー3500円。
営業時間は午前9時30分～午後7時(電話予約は午後6時30分迄)。毎



感謝祭特別セール!!

MAMA KUKU(ママイク)

手頃でおしゃれな生活雑貨を多数そろえる人気ショップ、MAMA KUKU(ママイク)が、イトーヨーカドー函館店の2周年とポルスター・スターC・店が9月4日(土)5日(日)のそれぞれ2日間、通常価格商品を全品20%OFFで提供!

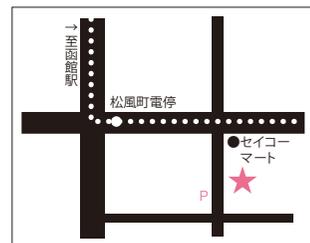


シヨップコンセプトは「お母さんの目線で着る、食べる、くつろぐ生活を集めているお店。パノ人達の「暮らし上手」をお手本にセレクトされたアイテムは、定番の白い食器を始め、機能性とデザイン性を兼ね備えたキッチングッズ、優しい風合いの衣類

※セール期間中は商品のラッピングとフレンドカードのポイントサービスはお休みさせていただきます。
函館ポルスター・C・店
午前10時～午後9時
(日曜日/午前9時～午後8時)
●港町1-2-1(B棟1階)
☎446621
イトーヨーカドー函館店
午前9時～午後9時
●美原1-3-1(地下1階)
☎626621

いい店 食べ歩き

大門 福寿し



CLOSE UP

この8月で1周年

パティスリー ジョリ ジョウ ジョニス

創業42年を迎えた『大門 福寿し』は、気軽に美味しいお寿司を食べてもらいたいと、親子2代の寿司職人が握っています。この時期なら近海物のマグロ、イカ、ブリが最盛期で、1番美味しい頃。地物の穴子もおすすです。若大将の長谷川憲さんは「初めてのお客様にはセットものをおすすめします。その上で好みのおものを注文していただきたいですね。気軽にお寿司を楽しんで頂ければと思います」と話します。寿司職人50年の大将と12年の若大将の2人は、あうんの呼吸でカウンターを仕切ります。写真は「上寿司会席」(3300円)で、上寿司、お刺身、ウニの柳川、お吸い物、漬物、お通し3点盛りが付きま。本

紙7ページの『プレゼントコーナー』掲載写真の「サバ巻き」は、自前ですめたサバを大葉とガリと一緒に巻いたさっぱり味で人気の逸品。サバ嫌いが一変したという人もいる美味しさです。宴会は飲み放題(2時間)が付いて4200円からで、寿司、お刺身、お通し、焼き物、揚げ物が付きます。内容は相談に応じて変更できます。ランチは前日までの予約で受け付けているので気軽にお電話下さい。ランチは1500円からで、2人からご利用可。店内は2~36人の宴会ができる部屋と10席のカウンターがあります。営業時間は午後4時~午後10時。毎週日曜日定休。 ●松風町15-2 ☎22-8028



この8月で1周年を迎えた『パティスリー ジョリ ジョウ ジョニス』にカクテルコーナーもあり、その場でケーキやお茶とおともに楽しむことができます。おすすのメニューは、月ごとに替わるポリノム満点のランチプレート(1050円)。1枚のプレートに、マリネやサラダ、ピザなどの料理4~5種類、パン3種が並び、さらにスープ、デザート、コーヒーまたは紅茶がセットになるという贅沢さ。パンはおかわり自由というのもうれしいですね。

高さ10センチもありそんなハートプレート(850円)はフランス産の高級はちみつを使い、アイズフルツ、生花

営業時間は午前8時~午後8時。ランチプレートは午前11時~午後3時、そのほかのメニューは午前11時~午後8時(土曜/日7時30分)。毎週火曜日定休。

●昭和124-2
☎431005

松風町15-2
022-8028



Writer's Favorite

●当番/花輪志保里●

オーラエネルギーに合わせたパワーストーン

天珠・パワーストーン『きららの風』

天珠やパワーストーンが欲しいけれど、どれを選んだらいいのか迷ってしまう...というあなたにオススメしたいのが『きららの風』。希望の場所や自宅まで出張サービスし、あなたの願いをサポートする天珠やパワーストーンをチョイスした上で1人ひとりのオーラエネルギーに合わせた作ってくれます。合わないものを付けて調子が悪くなる心配もありません。私にとっても大切なパートナーといえるこの天珠とパワーストーンに出逢ってからは頻りに体調を崩していた頃が嘘のような毎日買付けや中国で直接買付けしているので減多に手に入らない天



珠やパワーストーン、珍しい朱砂・黒砂入り天珠もあります。芸能関係者や著名人が愛用している点にも納得。前向きな気持ちをサポートしてくれる天珠とパワーストーン5万円(アフターフォローは紐の交換無料、その他は別途料金がかかります)があります。セルフセラピーカード(鑑定3500円)、霊視鑑定(30分5000円)も。完全予約制。電話受付時間は午前9時~午後10時。

☎08055940883
kiranokaze@ezweb.ne.jp

Health & Wellness 199



●松戸町27-16 ☎235165
http://www.olmura.or.jp/

大村病院整形外科
副院長
大村 健久

肩こり

『肩こり』とは頸から肩の上方、肩甲骨の周囲に起きる、ときに痛みを伴う疲労感、不快感と捉えることができます。表現としては、はりこり、つばり、重苦しさなどいろいろな表現があると思います。

あたまを支えるため、うでの位置を保つために頸や肩甲骨周囲の筋肉が緊張して『肩こり』が発生するといわれています。

そのために頸にこりが出やすい人もいます。

- 1、筋肉の緊張、痛みをとるために、消炎鎮痛薬や筋弛緩薬、シップなどの外用薬を使用します。またリハビリも併用します。
- 2、肩の疾患によるこりや四十肩、五十肩などの干渉波などの電気療法を行います。
- 3、頸の疾患：頸の神経、関節、骨と骨の間にある椎間板が障害をうけることにより、普通よりも肩が低い位置にあり、頸が長く出ている人もいます。
- 4、胸部、心臓疾患による関連痛：内臓に疾患があつたりすると、肩周囲に痛みが放散する場合があります。
- 5、眼精疲労、高血圧
- 6、心理的要因によるこり：緊張しやすい人や完璧を求める人や自律神経の不安定な人で発生しやすいといわれています。

【原因】

- 1、筋肉の使いすぎ：同じ姿勢で長時間の仕事、特に手作業などで下を向いて行う作業。コンピュータ、習字、長時間の運転などが上げられます。
- 2、肩の疾患によるこり：四十肩、五十肩などの肩の周囲炎など、肩を動かしたときに痛みがある状態では、肩をかばったために筋肉の緊張が強くなる場合があります。
- 3、頸の疾患：頸の神経、関節、骨と骨の間にある椎間板が障害をうけることにより、普通よりも肩が低い位置にあり、頸が長く出ている人もいます。

【治療】

筋肉の緊張、痛みをとるために、消炎鎮痛薬や筋弛緩薬、シップなどの外用薬を使用します。またリハビリも併用します。

また、筋肉の緊張や整形式以外の疾患が疑われる場合は、その病気の専門の先生へ紹介いたします。

何かありましたら、お気軽に整形外科医にご相談ください。

【原因】

- 1、筋肉の使いすぎ：同じ姿勢で長時間の仕事、特に手作業などで下を向いて行う作業。コンピュータ、習字、長時間の運転などが上げられます。
- 2、肩の疾患によるこり：四十肩、五十肩などの肩の周囲炎など、肩を動かしたときに痛みがある状態では、肩をかばったために筋肉の緊張が強くなる場合があります。
- 3、頸の疾患：頸の神経、関節、骨と骨の間にある椎間板が障害をうけることにより、普通よりも肩が低い位置にあり、頸が長く出ている人もいます。

星占い
8月31日~9月27日
★提供★
占い専科21
函館市梁川町18-20
TEL 55-1031

牡羊座 3月21日~4月19日
不安定な状況、メーデーで機嫌の不得策。うつらうつらと裏目極まり。不動産購入や転居はひとまず待つ。恋愛運、食中毒注意。

牡牛座 4月20日~5月20日
上り坂の良好な運気、諸問題から解放され何事も余裕を持って対応できる時。手かかっている事柄はおおむね調子で進捗。盗難注意。

双子座 5月21日~6月21日
波乱連発、感情的なトラブルを起しやすいため、何事も冷静に、目上には謙遜な姿勢で、散財注意。浮気心を出す。別れの兆し。怪我注意。

蟹座 6月22日~7月22日
低調な運気、不安定な努力が空しく、トラブルが多くなる。知力と体力を養いながら回復を待たねば。金運低調。節約と工夫要す。

獅子座 7月23日~8月22日
低気味、突発事故やトラブルに見舞われやすい時。予想外の出費が発生しても安易な借金は無駄。何事もやり過ぎが失敗のもと。体力過信×。

乙女座 8月23日~9月22日
運気上昇。活気が湧き、何事も順調に進む時。直感も冴え、行動力も増すが早急品として自分勝手な思い込みで動かないこと。浪費注意。肝臓注意。

天秤座 9月23日~10月22日
運気向上。上昇。気力活かし、湧いてくる。周りに優しく、我慢を強いられて。周りに優しく、我慢を強いられて。運約を心掛けて。恋愛◎。

蠍座 10月23日~11月21日
運気良好。諸事順調。多方面で試みや依頼が舞い込み、色々なチャンスやスキルも手算も余裕を持って言葉遣い注意。恋愛運、運気向上。

射手座 11月22日~12月21日
運気好調。飛躍のチャンス。諸事順調に乗り順調。人脈の充実と信用策で自給に専ら。恋愛運、家族の協力と周囲の評判が縁談成立決定。

山羊座 12月22日~1月19日
運気良好。難しい問題も解決し、物事がおおむね順調。何事も余裕を持って行動すれば吉。親族や友人の慶び事で多忙。出費とつかり注意。

水瓶座 1月20日~2月18日
運気上昇。失敗した計画や投げ出したプランなどを再挑戦のチャンス。積極果敢な姿勢で無計画な出費で無駄多し。衝動買い控えて。食へ過ぎ注意。

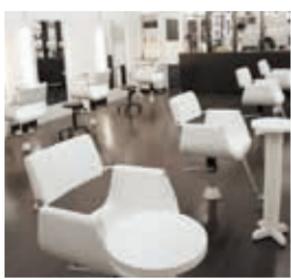
魚座 2月19日~3月20日
運気良好。神経質になて怒りっぽく攻撃的になりやすい。相手の立場に立ち思いやる気持ち。うつかり注意。恋愛運、橋渡しをお願い◎。

SPOT LIGHT

街で話題のお役立ち情報を青いほすと記者が徹底チェック！ 快適で潤いある暮らしのヒントにして下さいね！

10月のイベント参加資格ゲット、いまスグご利用を！ 美容室 Re

ダイエー上磯店内にある『美容室 Re(アールイー)』『モアルとしてダイエー上磯』では10月11〜15日の期間中、店内「ばれっと」で撮影会の魅力たっぷりイベントに参加(写真はプレゼントされます)。撮影写真は美容室前に展示して人気投票を行い、上位5人にはジグに参加した人全員に、参加資格をゲットできます。また、10月11〜15日の期間中、日替りで実施される「カウセンシングメーカーによるヘアビューティーカーを体験」の体験コーナーを受けられる無料チケットをプレゼントします。各体験「オーナーは11日が「DEMI」のスタイリングケア・毛髪診断ほか、「Shu uemura」のメイクアップ講座さらに「Peta」の話題のプラチナ電子ローラーPetaを体験してたるみをリフトアップ。12日は、「DEMI」のスタイリングとホームケア・毛髪



は、この美容室のミニヘア診断ほか。13日と15日は、「Kerastase Paris」の感動のヘアエステ体験。14日は「WELLA」のジェントルケア体験。なお、このカウセンシングに参加した人全員に、「Kerastase Paris」のシャンプールとトリートメントのミニヘアボトルをプレゼント。また、「DEMI」ワックス・ムースを10% off で購入することができます。そのほか、「DEMI」ワックス・ムースを購入した人には抽選でお好きな「DEMI」がプレゼントされます。営業時間は午前10時〜ラストオーダーがカット午後8時、パーマとカラーは午後7時(土・日曜日、祝日は午前9時〜)。無休。

●北斗市七重浜4-44-1
ダイエー上磯店内
☎488234

新しく循環器科を開設

齊藤内科消化器科医院

市内万代町の『齊藤内科消化器科医院』は昭和49年開院。以来36年、院長の齊藤紀先生は地域のホームドクターとして、地域医療の向上に尽力してきました。

この度、循環器専門医の齊藤誠先生を迎え、循環器科が専門診療科として加わりました。

齊藤誠先生は、院長の子息で万代町育ち。地域のことを熟知している医師です。岩手医科大学卒業後、2内科(循環器科)に勤務。以降岩手県内の病院に勤務し、昨年函館に戻られました。現在、市立函館病院に非常勤で診療にあたり、4月から齊藤内科消化器科医院で週3日診療を担当しています。循環器科開設にあたり、心臓の動きを24時間計測するホルター心電図、超音波検査器、上肢と下肢の血圧を測定して動脈硬化の状態を評価する機器を導入。循環器の状態を詳細に把握し、診断できるようになりました。

断できるようになりました。診断の結果、万が一高度な診療や検査が必要な場合には2次指定病院へ紹介するなど医療機関との連携も速やかに行えます。信頼できる医療機関が身近にあると、安心です。気になるところがあつたり、遠慮せずにご受診してみませんか？

齊藤内科消化器科医院
時間：月〜金曜日 午前9時〜午後5時30分、土曜日 午前9時〜午後2時、日曜日、祝日 休診。
●万代町1-13
☎451118



齊藤誠先生は、院長の子息で万代町育ち。地域のことを熟知している医師です。岩手医科大学卒業後、2内科(循環器科)に勤務。以降岩手県内の病院に勤務し、昨年函館に戻られました。現在、市立函館病院に非常勤で診療にあたり、4月から齊藤内科消化器科医院で週3日診療を担当しています。循環器科開設にあたり、心臓の動きを24時間計測するホルター心電図、超音波検査器、上肢と下肢の血圧を測定して動脈硬化の状態を評価する機器を導入。循環器の状態を詳細に把握し、診断できるようになりました。

断できるようになりました。診断の結果、万が一高度な診療や検査が必要な場合には2次指定病院へ紹介するなど医療機関との連携も速やかに行えます。信頼できる医療機関が身近にあると、安心です。気になるところがあつたり、遠慮せずにご受診してみませんか？

