

+ ご近所の口コミ医院情報をカタチにしました! +

デンキのモリ

[vol.18] 2009 WINTER

親しい人達と過ごす穏やかな時間
病院から住み慣れた我が家へ
貴方の人生に在宅医療という選択を!

教えてドクター

「認知症」について
糖尿病ってどんな病気!?



配布エリア

17万部発行!

— 東京都 —

23区・狛江市・調布市・三鷹市・府中市・
武蔵野市・国分寺市・多摩市・立川市

— 神奈川県 —

横浜市保土ヶ谷区・
横浜市港北区・
川崎市

福袋

プレゼントつき!

今回のクチコミ
医院レポートは

在宅医療
特集

特別保存版

小規模多機能型ステーション ってどんなところ?



介護が必要になっても、住み慣れた家・地域で安心して生活できるように、必要に応じて施設への「通い」を中心に「訪問」「泊まり」の3つのサービス形態が一体となり、24時間切れなくサービスを提供できるのが大きな特徴です。

A 対象になる方は!

介護保険による要介護認定を受け、ステーション所在の市区町村に現住所のある方が対象です。

A 費用も安心!

基本的には月額定額制なので、介護保険の利用限度額を超えることはありません。(ただし食事・宿泊代とその他サービスを併用の場合を除く)

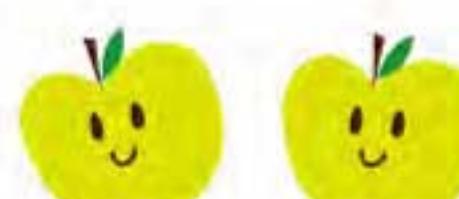
A 認知症への対応も

少人数制で顔なじみのスタッフが家庭的な雰囲気でサービスを提供しますので、環境を変えないケアが効果的といわれる認知症にまさにふさわしいサービスが提供できます。

看護師やケアマネージャーも配置専任のケアマネージャーが登録の利用者さんのケアプラン作成に対応します。また、看護師も配置されています。

現在、全国で1300を超える小規模多機能型ステーションが開設されています。サービスや利用区域の詳細については市区町村担当窓口やケアマネージャーにお問い合わせ下さい。

ジャパンケアサービスグループでは現在18カ所の小規模多機能型介護ステーションを運営中です!



(株)ジャパンケアサービス
東京本部
通所・小規模サービス
係長 永井 悅子

夜間対応型訪問介護が安心をお届けします!

ご自宅でも、病院のようにケアコールができる介護保険のサービスです。夜10時から朝7時までの間、「もしも」のときにコールボタンを押すと、すぐにオペレーターが対応し、スタッフ出動の必要性を判断、速やかに駆けつけます。また、緊急時には主治医への連絡、救急車の要請もします。

現在32カ所で夜間対応型訪問介護ステーションを開設し、サービスを提供しています。ご契約後、ケア

コールを設置するだけで、すぐにご利用可能! 面倒な工事や設置費用は一切不要です。

ご利用料金

1ヶ月基本料	通話料	訪問料金
1,105円 (23区内)	42円 (1分)	別途 (介護保険適用。限度額を超過する場合は自己負担)

こんな時に ケアコール

- 転んで起き上がれない
- 気分が悪くなった!
- 不安で誰かと話したい
- トイレに行きたい



株式会社ジャパンケアサービス
ハッピー品川・夜間対応型訪問介護
管理者 成島 慎二

★お問い合わせ
ジャパンケアサービスグループ (24時間受付・無料)
0120-413-365 受付 RK0911



CONTENTS

在宅医療特集

教えて! ドクター 「認知症」について

こだまクリニック 木之下徹先生

糖尿病ってどんな病気!?

メディカルフィットネスオレオス 管理栄養士 菅裕紀さん

はじめての在宅医療

ゲンキのモトおすすめ!! 介護アイテムカタログ

医院・クリニック特集

取材・特派員プロフィール	16	新宿ヒロクリニック	20
一生堂クリニック	16	板橋区役所前診療所	20
上田クリニック	16	梶原診療所	20
千歳台はなクリニック	17	あおぞらクリニック	20
ながしまクリニック	17	増田クリニック	21
松村医院	17	クリニック川越	21
ホリィマーククリニック	17	くすの木ファミリークリニック	21
かわいクリニック	18	田村クリニック	22
鈴木内科医院	18	立川在宅ケアクリニック	22
中野なおクリニック	18	南大沢メディカルプラザ	22
おぎくぼ正クリニック	18	港北ニュータウン診療所	22
杉並堀ノ内クリニック	19	荻窪デンタルクリニック	23
林脳神経外科内科クリニック	19	林歯科医院	23
あづま通りクリニック	19	戸越銀座通り歯科	23
衛藤医院	19	つるまき皮膚科	23

設置協力医院リスト

「ゲンキのモト」読者プレゼント!
アンケート・プレゼント応募用紙
「和光堂」豪華福袋プレゼント!

幼稚園や保育園にやってくる!
伝統芸能 人形劇
にんぎょうげき

人形劇ひとすじ32年! しままいや、昔なつかしの遊びもあります。
楽しさいっぱい、夢いっぱいの舞台と一緒に楽しみましょう!

座 ゆめこば

ご興味をお持ちの方、お気軽にご相談下さい!
E-mail: info@za-yumekoba.net TEL/FAX: 03-3948-7627



「認知症」について

こだまクリニック 木之下徹先生へ インタビュー

■プロフィール

木之下徹先生

1962年生まれ。東京大学医学部保健学科卒業、山梨医科大学医学部卒業、医療法人社団こだま会理事長・こだまクリニック院長。

[所属学会]日本老年精神医学会、日本認知症ケア学会、日本老年医学会など

認知症?
中核症状?
BPSD?

ところで認知症ってどういうもの?

認知症は「いったん正常に発達した知的機能が持続的に低下し、そのために社会生活に支障をきたすようになった状態」と定義されています。

認知症は過去に痴呆症と呼ばれていましたが、2004年に厚生労働省により「認知症」と名称変更されました。

認知症の初期段階は「老化によるもの忘れ」との区別がつにくく、放置されることが多い病気です。

双方の大きな違いの1つとして、「老化によるもの忘れ」は体験の一部を忘れてしまうのに対し、認知

症は体験したこと自体を忘れてしまうという点が挙げられます。「老化によるもの忘れ」は、神経細胞の減少や機能の低下によっておこり、これは誰にも免れることの出来ない老化現象なのです。

このような、通常の老化による減少より早くに神経細胞が消失してしまうような状態、これが認知症の原因となります。

認知症とはあくまでその症状のことを指し、その原因となる疾患は様々です。



原因となる疾患例

○ アルツハイマー病

○ 慢性硬膜下血腫

○ 脳血管障害

○ 正常圧水頭症

○ びまん性レビー小体病

○ 脳腫瘍

○ 前頭側頭葉変性症

○ 薬物中毒

など

あなたの知識は 本当に正しい?

在宅医療の現場で多くの認知症の方の治療にあたられている、こだまクリニック院長の木之下徹先生に「認知症」についてお聞きしました☆ そして今回のキーワードともなる「BPSD」! 初めて聞く方も多いのではないでしょうか? 果たして「BPSD」とは一体なに?? これを読めば認知症への理解が一層深まること間違いないです!



他人ごとじゃない! 身近な問題「認知症」!!

2008年現在、全国の65歳以上の高齢者数は2840万人。そのうち、認知症として医療機関にかかる認知症高齢者は約65万人、認知症と知らずに過ごしている患者数は160万人と推定。それらを合計すると認知症高齢者はなんと推計225万人に上るとされています!

(厚生労働省推計)

そして、団塊世代が65歳以上になる2015年時点で、その患者数は2005年の1.5倍にあたる302万人に膨れ上がると推定されているのです。恐ろしいことに、今の40代が65歳になる2035年には445万人に達するという試算もある程。今後、認知症の方が増加の一途をたどることは間違いない事実です!!



あなたが40歳以上の場合

結婚していて夫婦の両親が健在で65歳以上

認知症発症率8% (65歳以上)

両家の父母4人のうち
約30%の確率でどなたかが認知症の可能性アリ!

約30%

あなたが55歳以上の場合

結婚していて夫婦の両親が健在で85歳以上

認知症発症率15% (85歳以上)

両家の父母4人のうち
約55%の確率でどなたかが認知症の可能性アリ!

約55%

現在20代30代の方達にとっては、おじいちゃん、おばあちゃんという近しい家族が認知症である可能性大!

認知症は、将来的な危機ではなく、あなたの隣に今ある問題なのです!

認知症の中核症状とそれに伴う「BPSD」について

「BPSD」という言葉をご存知ですか？

「BPSD」とは、Behavioral and Psychological Symptoms of Dementiaの略で「認知症に伴う行動と心理症状」という意味です。

認知症の方がいればそのうち70～90%の方にBPSDが現れると言われています。そして、BPSDは認知症の程度に関わらず出現する症状なのです。

BPSD（認知症の行動と心理症状）とは？

例えば、

● 実際は見えないものが見えると言う。

● 財布を盗られたと言い大騒ぎする。

このような症状は認知症の方によく見られます。でも実は、これらの症状は認知症の本質的な中核となる症状ではないのです!! これらの症状は、身体の具合や環境、時には薬や意識レベルの低下

（せん妄）によって影響される症状です。

「一体どういうこと？」と思われるかもしれません。下の図をご覧下さい。

中核症状について

たとえばアルツハイマー型認知症の場合、その中核となる症状として、記憶障害、見当識障害、判断力の低下、実行機能障害、失語・失行・失認のいずれかが必ず認められます。中核症状を根本的に治療する薬は今のところありませんが、アルツハイマー型認知症の症状の進行を遅らせる薬が出ています！



認知症の中核症状とBPSD



徘徊や妄想などのBPSDやせん妄は、認知症の症状と分けて考えなくてはいけません。BPSDやせん妄のせいで、認知症が重くなったり

と勘違いしてしまうことがあります。しかし、実は認知症は進行しておらず、BPSDやせん妄が悪化していただけというケースが多くあります。

木之下 徹先生からメッセージ！

BPSDにより、「人」らしい生活を送ることができなくなってしまいます。認知症の方と一緒に暮らす家族はどうしたらよいのでしょうか？
木之下先生にその解決法をお教えいただきました☆



認知症問題は明日の自分を救えるかどうかの問題

認知症を発症すると一緒にいるご家族は本当に大変な思いをされます。介護のために仕事を休んだり辞めなくていいけない場合もあり、経済的に困窮する方も少なくありません。しかも、介護の他にも生活はある。精神的にも肉体的にも疲れ、つい認知症のご本人を置いてきぼりにした介護、治療をしてしまいかがちです。しかし、データ

（2P表参照）では認知症はもはや他人事ではなく「明日は我が身」の問題であることを示しています。認知症の方をご自分と置き換えて考えるようになれば、意識が変わるのでないでしょうか。ご本人を追いやらず、置ききりにせず、未来の自分の姿として接してあげください。

決して孤立してはならない

認知症の方やご家族は、認知症であることが世間に知られ孤立することをとても恐れます。しかし、他人に言えず取り繕ったり、親しい人にもなかなか打ち明けられず、結局は孤立し疲弊しきってしまうケースが多いのです。それは、「認知症＝自我の崩壊」という誤った理解が世間を埋め尽くし、世の中から隔離しようという無意識の意識（I）が働いているかのように思えます。

孤立しないためには打ち明けられる人を作ておくことが大切であり、今は医師や看護師などの医療関係者、介護保険などの制度によるヘルパーやケアマネ、高齢者虐待防止法などの各種法律が用意されています。決して社会から孤立せず、周囲の多くの人の手を借りていくことが大切です。

BPSDは改善する。 理解することの大切さ

認知症は抑圧するのではなく、理解することが大切です。認知症の方は決して不理解ではなく理解の対象であり、理解することによってBPSDは改善することができます。認知症が発症したとしても人は人であることに変わりはありません。認知症を発症したオーストラリアのクリスティーン・ブライデンという女性は、自身の生き方を「認知症とダンスする」と表現しています。認知症発症後に結婚した彼女は、認知症をパートナーと共に受け入れ変化と共に生きることを選びました。認知症の方が一番必要としているのは、人生と一緒に歩んできた人に変化を受け入れてもらい共に生きようと決意する勇気かもしれません。そしてなにより、「人としてまとうできる社会」を必要としています。今これを読んでいる貴方がそれに気づき理解することで、その社会作りの一端になれると信じています。



医療法人社団こだま会
理事長
こだまクリニック院長
木之下徹先生



糖尿病って、どんな病気!?

高血糖が続くことにより、血管が障害を受け様々な疾病が併発する病気です。

症状は?

自覚症状がほとんどないのが、糖尿病の特徴です。のどが渴く、おしつこが近くなる、カラダが疲れやすくなる、しっかり食べているのに瘦せてくるなどの症状は、血糖値が高いまま放つておくと、徐々に現れることがあります。さらに進行していくと、腎症・網膜症・神経症などの代表的な症状を併発します。むくみが出る、物が見えにくくなる、手足がしびれるなどの症状が出てきたら、重症化のサインです。

原因は?

●1型糖尿病

自己免疫疾患、遺伝などが原因で膵臓のランゲルハンス島β細胞が破壊され、インスリンが不足することで起こると考えられています。

●2型糖尿病

遺伝的な関わりが多いですが、さらに生活習慣が関わってくことで発症しやすくなるといわれています。

運動不足、食べ過ぎや偏食、肥満やストレスなど様々な要因が影響しています。糖尿病の多くは2型です。

予防・改善するには?

運動

理想は20~30分の息が上がらないくらいの有酸素運動。時間が取れないときは、少しづつの積み重ねでもOK!

外出の際は、前に歩いている人を追い越すような気持ちで歩いてみたり、エスカレーターではなく階段を使ってみたり、消費エネルギーを増やしましょう。

食事

1日3食、同じくらいのエネルギー量にしましょう。朝は食べずに夜はてんこ盛り、なんていう食事は血糖値に悪影響を与えます。基本的に食べてはいけないものはありません。いろいろなものを少しづつ、腹八分目を心がけて。

1日に必要なエネルギー
=標準体重[身長(m)²×22]×25~30kcal

運動・食事の
プロに直接
教わりたい方は!

メディカルフィットネス オレオス
042-337-8502

〒206-0033
東京都多摩市落合1-35 ライオンズプラザ多摩センター3階

営業時間
月・水・木・土・日
10:00~18:00
火・金
10:00~21:00



運動 食事



オレオス
OreoS
メディカルフィットネスオレオス
管理栄養士
菅 裕紀さんに
お聞きました。

人気/糖尿病アイテム ★肥満の方にも最適!★

合成甘味料
不使用!

ラカントS

顆粒 150g 200g 600g 800g

黒砂糖にも似たコクのある味! どんなお料理にもよく合います。砂糖と同じ甘さだから面倒な重量換算は不要。「ラカント」で、毎日の料理が簡単にカロリーダウンできます!

お料理に



飴で初めてのカロリーゼロ! ヘルシーキャンディー



ラカントカロリーゼロ飴

(深み抹茶味・ミルク珈琲味・薫り紅茶味)

砂糖を使わずにカロリーゼロ! 合成甘味料・合成着色料は一切無添加。ダイエットにおすすめの低GIで、自然派素材にこだわったヘルシーカンディーです。

(特許第3502587「高純度羅漢果エキス」
第4216208号「低エネルギーキャンディー」)

飲み物には



ラカントSピュアティスト

3g×25本入り 3g×45本入り

毎日のティータイムに使う砂糖を「ラカント」に置き換えるだけで、カンタンにカロリーダウン! スッキリした甘さで1日使いきりにぴったりのサイズです。



購入ページはこちら!

<https://shop.saraya.com/>

ラカントのファイバージャム

(オレンジマーマレード・ストロベリー・ブルーベリー)

通信販売限定商品

お口にひろがる濃~いおいしさ♪ カロリーを一般的のジャムの半分におさえました。大さじ1杯にレタス約1.5個分の食物繊維を配合。おいしく手軽に食物繊維もとれます。



ラカントポン酢

360ml 通信販売限定商品

砂糖・みりん不使用のヘルシーポン酢! 国産のゆず・だいだい・すだちの果汁がたっぷり。さらに和風だしのうまいみをプラスして、まろやかな味に仕上げました。

ラカントを使ったケーキが登場★



右:ラカントマドレーヌ(抹茶) 下:ラカントパスク(チョコ)
左:ブランジェ・オ・トウフ



ラカントとは?

古来から漢方として親しまれている神果「羅漢果(ラカンカ)」の高純度エキスと、ワインやキノコに含まれる天然の甘味成分「エリスリトール」から作られた、カロリーゼロで植物由来の甘味料です。

砂糖と同じ甘さ

カロリーゼロで、甘味は砂糖と同じ。面倒な重量換算も不要なので、お料理レシピの砂糖を「ラカント」に代えるだけでOK! 毎日手軽にカロリーカットできます。



加熱しても甘さそのまま!

「ラカント」は熱に強く、加熱調理しても甘味が損なわれません。煮込み料理や、グリル料理、ケーキ・クッキー作りにも大活躍! 毎日の料理に美味しいお役立ていただけます。



こちらのケーキ お取り寄せできます!

下記アドレスからアクセスできます。

●ル・ボミエ 麻布十番店

港区麻布十番3-9-2

TEL.03-6435-0104

[営業時間] 9:30~20:00(年中無休)

<http://www.lepommier-patisserie.com/>



はじめての 在宅医療



今後ますます増える在宅医療!将来、自分や家族が実際に経験することになるかも。そこで、今から知っておきたい在宅医療のいろはと介護ケアをご紹介します☆

- 介護ストレス解消 p10
お風呂・清拭ケア



在宅医療 Q&A

Q そもそも在宅医療ってなに?



- A.患者さんが暮らす自宅や施設に、医療者(医師、看護師、歯科医師、理学療法士、作業療法士、栄養士など)が訪問して医療を継続的に提供することです!

Q どんな人が受けられるの?



- A.通院が困難で、病気や障害を持つため定期的な医療や助言を必要とする人が受けられます。よって、日頃健康な人が「風邪で熱が高く、動けないので来てもらいたい」などのケースは在宅医療の対象になりません!お年寄りのイメージが強いですが、難病や小児ガン、重度障害の子供達も、もちろん在宅医療を受けることができます。



Q 在宅医療を受けるには?

- A.まずは在宅医療をしてくれる診療所に連絡を取りましょう!現在の病状や過去の治療歴、今後希望する療養について伝えます。また、分からぬ事や心配な点などは相談に乗ってもらいましょう☆



Q 在宅の診療所はどうやって探すの?

- A.入院から在宅医療に切り替える人は、その病院のソーシャルワーカーに診療所を紹介してもらいます。介護を受けている人であれば、担当のケアマネージャーに相談しましょう。地域包括支援センターや医師会、訪問看護ステーションに聞くこともできます。書籍や雑誌、インターネットでも調べられます。

「ゲンキのモト」
でも調べられるヨ♪

困ったときは一人で抱え込まないで!

お助けサービスはこんなにもある!色々な人の手を借りて、介護する人もされる人も笑顔を忘れない暮らしを☆

訪問歯科 紹介センター

健康保険と介護保険が適用できる☆
入れ歯の相談もできます!

- お問い合わせ

0120-763-182

(9:00~19:00 土日祝日も可)

「訪問歯科紹介センター」のサイトは
<http://www.careproduce.com/dental/index.htm>

訪問リハビリマッサージ 紹介センター

健康保険ができる!

- *マヒ疾患(脳梗塞後遺症、脊髄損傷など)
- *拘縮疾患(麻痺性筋萎縮、パーキンソン病など)
- *通院が困難(寝たきり、歩行困難など)

- お問い合わせ

0120-86-8034

(9:00~19:00 土日祝日も可)

有機野菜など 安心の食材宅配

入会金や年会費がかからず、毎週ご自宅まで安全でおいしい食材をお届けるサービスです。

- 初めての方限定!

2700円相当の有機野菜などの
食材がつまつたおためしセットを、
なんと980円(しかも送料無料)
でお届けします☆



このQRコードから
応募できます☆

「オイシックス」のサイトは <http://www.oisix.com/genki>

老人ホーム・ 介護施設紹介センター 「ケアプロデュース」

相談無料です☆

- 二子玉川入居相談室

0120-17-6246

- 横浜入居相談室

0120-18-6246

(9:00~19:00 年中無休)

「ケアプロデュース」のサイトは
<http://www.careproduce.com>

有料老人ホーム情報館で相談



安藤館長に聞く!
有料老人ホーム情報館って
どんなところ?

これから入居を考える皆さんに、納得いただける老人ホーム選びをしていただきたいと開設された、「入居者」と「老人ホーム」の橋渡しをお手伝いする情報館です。厳選された全国の有料老人ホームのパンフレットを是非手にとってご覧になってください。また、経験豊富な常勤スタッフが、ご相談をお待ちしています。お気軽にご来館下さい!

こんな方はぜひ相談を

- 情報が多くてどこが良いのかわからない
- 老人ホームでも安心した医療が受けたい
- 家族が在宅介護に限界を感じている
- 病院退院後、在宅生活は難しい



神奈川県横浜市神奈川区鶴屋町2-17-1
相鉄岩崎学園ビル302
JR横浜駅西口より徒歩3分
開館時間10:00~18:00(来館自由)

「有料老人ホーム情報館」のサイトは
<http://www.roujin-homes.jp/>
お気軽にご相談ください

●有料老人ホーム入居相談室

0120-18-6246

相談
無料

入浴できない時の スキンケア!!

介護ストレス解消
お風呂・清拭ケア

いつも清潔に!
らくらくスキンケア

② スキナ 150g [医薬部外品]

お湯、水いらずの泡状の皮ふ清拭剤です。肌に伸び、拭き取るだけで汚れや雑菌を取り除きます。さわやかな香りが汗臭さや体臭を抑えます。

② スキナクレン 150ml [医薬部外品]

入浴できない時の局所清拭に!ティッシュペーパー等に泡を出し、汚れにあててふきとるだけ。おむつ交換時やデリケートな肌にも使えます。消臭効果もあります。

② スキナふきふき 500ml

お湯で薄めてタオルなどに浸して拭くだけで汚れをすっきり落せる液体タイプ。洗い流す必要がないので、初めての方でも簡単です。入浴できない時の肌の洗浄に!

らくらく
清潔に~



お湯のいらない清拭剤を使った清拭の基本



家族でつかえる
スキンケア!!



② コラージュD乾性肌用石鹼

100g

乾燥肌の方、洗った後のつっぱり感が気になる方におすすめする石鹼です。おだやかな脱脂力で汚れを落としながら、肌に適度なうれしいを残します。すすぎ落ちがいいので石鹼成分が肌に残りません。

② コラージュフルフル液体石鹼

100ml・250ml [医薬部外品]

真菌(カビ)の増殖を抑える有効成分「ミコナゾール硝酸塩」配合。菌による肌トラブルでお悩みの方におすすめします。肌の敏感な方にもお使いいただけます。肌にやさしく、きちんと洗浄・殺菌します。全身洗いにおすすめです。

② コラージュフルフル泡石鹼

150ml [医薬部外品]

真菌(カビ)の増殖を抑える有効成分「ミコナゾール硝酸塩」配合。菌による肌トラブルでお悩みの方におすすめします。泡で汚れが浮きあがりやすいため、ゴシゴシこすらなくても肌にやさしく洗えます。顔・手・デリケートな部分などに、おすすめです。



大切な家族をより良くサポートしていくために、日常で必要な人気アイテムをご紹介します!
とっても便利なものから家族全員で使える嬉しいアイテムまで!
QOLが向上する必見アイテムが勢ぞろい★



らくらく
シャンプー

いつも清潔に!
らくらく泡状シャンプー

② スキナドライシャンプー

140g

洗髪できない時に、お湯や水のいらない、泡状のドライシャンプーです。髪や地肌にのばし、拭きとるだけで汚れやにおいを取り除きます。

泡式ドライシャンプーによる頭部の拭き方



髪の毛をブラッシングしたあと、地肌と毛髪にスキナドライシャンプーをつけます。



タオルで汚れを拭き取ります。このとき蒸しタオルをつかうとさらに爽快感アップ!



ガーゼをかぶせたブラシで、さらに汚れを取っていきます。



最後はドライヤーで乾かし、ブラシで髪を整えて終了です!

入浴ができない方は、
清拭でも同じような
効果が期待できます!

清拭の効果

- ② 全身を観察し、皮膚の異常を発見できる
- ② 高齢者とコミュニケーションがとれる
- ② マッサージ効果がある
- ② 血行が良くなり生理機能が高まる
- ② 手足、全身を動かすことにより拘縮を防ぐ

介護ストレス解消
肌質改善に

毎日使える安心・便利なスキンケア

お肌をいたわる天然由来成分のスキンケアグッズで、
毎日お肌しっとりすべすべになりましょう☆

乾燥肌・敏感肌に!
肌質改善スキンケア

- ① アトレージュAD+
- ② <トライアルセット>
- ③ フェイスウォッシュ(泡状洗顔料) 50mL
- ④ 薬用スキントリートメント(化粧水) 30mL
- ⑤ 薬用フェイスモイスト(乳液) 19mL
- ⑥ アンチエイジング効果の高いプラセンタエキス配合のスキンケア。キメを整え、肌密度の低下したお肌に弹力を与えるぶるぶるのお肌へと生まれ変わらせてくれます。敏感肌の方も安心してお使いいただけます。

株式会社アンズコーポレーション

旅行にも
便利!



無料サンプル
ご希望の方は!

下記サイトの申し込み
フォームにてお申し込みください。
住所・氏名・メール
アドレス・電話番号及びコ
メント欄に「ゲンキのモト見
ました」と入力ください。

<http://atorregue.jp>



こんな方に
オススメです。

- ① 洗面所への移動が困難
- ② うがいができない
- ③ 口臭が気になる
- ④ 口の中に食べかすが残りやすい



元気に過ごすための 拭き取る口腔ケア!!

口の中をキレイにすることで
食事が美味しいいただけます。

うがいのできない方や
摂食嚥下障害のある方に!



いつでもどこでも
お口スッキリ。口臭予防にも!

- ① 口腔ケアウエッティー
- ② オーラルフレッシュ
- ③ 10枚入/100枚入

④ 口腔ケア用のウェットティッシュです。指に巻きつけ、
⑤ 口腔内の汚れを拭き取ります。さわやかなミントの香
⑥ りです。うがいがないので、胃ろうの方や嚥下障
⑦ 害のある方にも最適な商品です。

和光堂株式会社



爽やか
ミントの香り

毎日何度も手洗いを 繰り返すので、 手荒れが治りません(涙)

介護に手洗いはかかせないので、乾燥による手荒れは、みなさんお悩みですよね。軽症であれば、保湿をしっかりすると悪化することは防げるようになります!手洗いの後に、お肌に栄養たっぷりのハンドクリームをすりこむように塗って、毎日根気よくケアしましょう! プラセンタやコラーゲンといったお肌のモトになる成分が入ったハンドクリームがおすすめです☆いったん回復てしまえば、お肌はある程度の刺激から丈夫になりますよ!

しっとり
手荒れ
予防に!



- ① アトレージュAD+
- ② 薬用ハンドクリームキュアモイスト
- ③ 40g

さらっと伸びがよく、傷にも“しみない”ハンドクリームです。若返りのハーブ“ローズマリー”が血行を促進させ、ハリのある肌をつくります。1週間の使用で水分量が2倍にアップし、キメを整え透明感のある肌をつくってくれます。

株式会社アンズコーポレーション



ハンドケア
豆知識

せっかくハンドクリームを使うなら、
お肌を守るだけではなく、再生する
成分があると一石二鳥です!
ぜひ成分を調べて使ってみましょう。

お口のチェック

- 1 口臭がある
- 2 口の中に食べかすが残っている
- 3 舌苔(舌のよごれ)がついている
- 4 上あごに汚れが付着している
- 5 口の中が乾燥している
- 6 入れ歯を毎食後洗わない
- 7 口が大きく開かない
- 8 舌が出せない
- 9 歯ぐきや上あごに炎症がある
- 10 歯がグラグラしている
- 11 入れ歯がフィットしていない

→ 1~6は口腔内のケアを! 7~11は歯科医師に相談!

お口のケアは 命をまもる、 とても大切なケアです。



ご高齢の方が元気に過ごすためには、正しい口腔ケアをして、しっかり食事をすることが大切です。口腔ケアをおこなると、口の中の細菌が増えてしまい、だ液と一緒に細菌が肺に入ることが原因の「誤嚥性肺炎」のリスクが高まります。お口の乾きにお悩みの方や、うがいや歯磨きが困難になった方には特に心がけてあげましょう!お口を清潔にすることで、だ液の分泌が促され、お食事も取りやすくなります。お口の中をきれいに拭き取りながらマッサージしてあげるとさらに効果的☆「噛む」「飲み込む」がスムーズになります。毎日のケアで誤嚥性肺炎を予防しましょう!

介護ストレス解消
乾燥肌対策

香りに癒される保湿剤☆

心地よい香りでリラックスしながら保湿ケア!



保湿
+
リラックス



長時間
保湿



超高保湿

- ② ジョンソン®
- ② ドリーミースキン
- ② リラックス デイリーローション
- ② 200g
- ② 心地よい独自のアロマブレンドが心までリラックスさせてくれるため、おやすみ前やゆっくりくつろぎたいときに使うと効果的です。

- ② ジョンソン®
- ② ラスティング モイスチャー
- ② 高保湿ローション
- ② 200g
- ② シアバターがつっぱり感をやわらげ、ビタミンE誘導体がカサつく肌を柔らかくしてキメを整えます。ホホバ油がくすんだ肌に輝きとなめらかなトーンをもたらします。

- ② ジョンソン®
- ② エクストラケア
- ② ドライスキン高保湿ローション
- ② 200g
- ② 人気の高いマイルドフローラルの香り★
- ② ベビーオイル配合でカサつく乾燥肌も1日中しっとりうるおいが続きます。乾燥肌でお悩みの方に。

ジョンソン・エンド・ジョンソン株式会社

高齢者によく見られる 乾燥肌の悪循環とは?



乾燥肌による「かゆみ」はつらいものですね。高齢になると、皮脂が少なくなるのでお肌の水分がすぐに蒸発してしまいます。するとかゆみが起こり、我慢できなくて搔いてしまう、さらにお肌の炎症が悪化して、さらに搔く…という悪循環になってしまいます。そこで大切なのが、お肌の保湿。基本的には、つけたときの使用感がよくカサカサ感がとれるものがいいですね。お肌が湿っているお風呂上がりや手洗い後に使うと効果的です。右の3ステップケアをまもって、すべすべお肌になりましょう!

乾燥肌を予防する 3ステップケア

- 1 洗浄
ゴシゴシこすらず
優しく汚れを落とす。
お湯はぬるめで
熱すぎはNG!
- 2 保湿
角質まで水分補給
油脂成分で
肌をおおい、
水分の蒸発を防ぐ。
- 3 保護



介護ストレス解消
排泄ケア!

排泄ケアと オムツ選びの ポイント

こまめなとりかえ、丁寧な肌の清拭、ムレないものやその人の生活シーンにあったオムツを選びましょう。



毎日の介護が楽になる 排泄ケアの必需品!

紙おむつは目的別に多種多様そろっています。この表を参考にして「がんばらない介護」生活を!

生活自立度で排泄ケア用品を選んでみよう!

一人で歩ける・介助で歩ける



- ② アテント
- ② うす型パンツすっきり快適
- ② 肌着のように薄くてやわらか♪
- ② アテント
- ② うす型パンツすっきり快適
- ② すっきりフィット・ニオイも安心!
- ② アテント
- ② 超伸縮うす型パンツ
- ② ロング丈だから動いても大丈夫!

介助で立てる・座れる



- ② アテント
- ② 長時間パンツやわらか安心
- ② 包み込むようにやさしいはき心地
- ② アテント
- ② 長時間パンツやわらか安心
- ② 女性の排尿位置にあわせています
- ② アテント
- ② 尿とりパッドパンツ用らくらく交換
- ② つけやすさを向上!お出かけ安心☆

ベッドでの生活が中心



新発売

- ② アテント夜1枚安心パッド
- ② 強力6回吸収
- ② 長時間の使用でもお肌のベタ付きを防止!
- ② アテントテープ
- ② 背モレ・横モレも防ぐ
- ② モレもニオイも、これで解決します
- ② アテント夜1枚安心パッド
- ② スーパー4回吸収
- ② 夜間のスキンケアが気になる方に

アテント
大王製紙株式会社

西蒲田

かわいクリニック

JR京浜東北線 蒲田駅
東急池上線 東急蒲田駅

03-5710-8021

朗らかな笑顔と優しい語り
口が印象的な河井先生。
人と関わる仕事に就きた
いとドクターを志したそうです。そ
のため、日頃から患者さんとのコミュニ
ケーションを大切にしているのこと。
「長く一緒に頑張っていきましょう!」
先生からのメッセージです☆

在宅
専門

訪問エリア

- 大田区全域
- 川崎市(川崎区、幸区)
- 世田谷区の一部●品川区の一部



●お問い合わせ、ご相談時間

月火水木金土日祝
9:00~18:00 ○○○○○○★-

●土曜のみ9:00~12:00
〒144-0051
東京都大田区西蒲田7-48-3大越ビル5F
http://www.doctor-s.com/~sample/kawai/index.html

中野
新橋

中野なおクリニック

東京メトロ丸の内線 中野新橋駅 03-6379-6021

「安心な生活を楽しく一緒
に築いて行きましょう!」と語
るのは院長の三枝先生。
病院勤務時代に携わった手術患者
さんの退院後も診てゆきたいと在宅
の道に進まれた、明るく温かみある
先生です☆ 院内に看護師と薬剤師
が在籍し、通常は入院が必要な処
置も院内の処置室や患者さんの自
宅で行うことが可能です!

外来
あり

訪問エリア

- 中野区、新宿区、渋谷区、杉並区
(一部地域を除く)



●お問い合わせ、ご相談時間

月火水木金土日祝
9:00~18:00 ○○○○○○○

●〒164-0013
東京都中野区弥生町2-4-9
ソナシマ第3ビル2F
http://www.naocli.jp/
※外来は火曜夕方と金曜9:00~11:30に
完全予約制にて実施。

TEL: 080-5171-1198 (ソーシャルワーカー直通携帯電話)
【アイコン補足説明】
24時間対応

在宅医療において、緊急の場合は24時間電話
対応可能。必要に応じて往診に伺います。

大森

鈴木内科医院

JR東海道本線 大森駅

03-3772-1853

お父様の代から46年にわ
たり大森で外来、訪問診療
に取り組まれている医院さ
んです。各病院、ホスピスとの連携
を密にとられており、「患者さんが納
得し満足できる治療と一緒に考えて
いきたい」とお話しして下さいました。
患者さんの体だけでなく精神面にも
寄り添ってサポート頂ける素敵なお
先生です☆

外来
あり

訪問エリア

- 医院より半径2km以内



●お問い合わせ、ご相談時間

月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:30	○	○	○	○	○	-
15:00~18:00	○	○	○	○	★	○

●木曜のみ15:00~17:00(予約外来)
●訪問診療、往診は木曜13:00~15:00と
火曜13:00~18:00に実施(緊急時除く)

●木曜のみ15:00~17:00(予約外来)
●訪問診療、往診は木曜13:00~15:00と
火曜13:00~18:00に実施(緊急時除く)

●〒143-0023
東京都大田区山王3-29-1
http://www.myclinic.ne.jp/clinic_s_pc/

堀ノ内

杉並堀ノ内クリニック
(在宅事業部)都営バス 渋66系・宿61系、京王バス
堀ノ内二丁目停留所

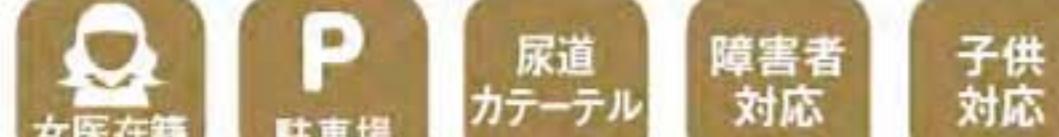
03-5929-1611

「いつも笑顔で患者さまの
ケアに努めています。在
宅で頑張っていらっしゃる
患者様やご家族の支えにな
れたらと願っています。」と優しくお話して下
さったのは、女医の守屋先生! こち
らは、内科、小児科、整形外科、皮
膚科、リハビリ科の外来がメインの
クリニックさんですが、訪問診療もさ
れています★ 小児科にも強い医院
さんです! 在宅でのご対応について
質問や不安がありましたら、どうぞお
気軽にご相談されてみて下さい!

外来
あり

訪問エリア

- クリニックより自転車で行く範囲



●お問い合わせ、ご相談時間

月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~18:00	○	○	○	○	○	※
						※

●※土日祝 9:00~13:00
●〒166-0013
東京都杉並区堀ノ内2-29-14
ライオンズマンション新高円寺1F
http://www.sugihori.com/index.htm

池袋

あずま通りクリニック

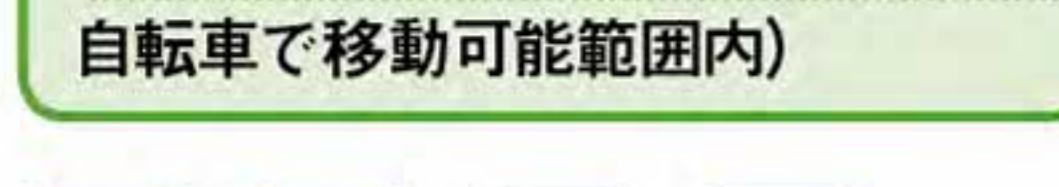
JR山手線 池袋駅、
東京メトロ有楽町線 東池袋駅、 03-3982-7203
都電荒川線 都電錦糸谷駅

地域密着型で家庭志向の
医療を目指す久保先生! そ
の延長として在宅診療にも
自然と携わるように。「その方その方
の目線に合った対応を心がけ、必ず
しも医療重視でない生活重視の在
宅医療を目指しています」とお話して
下さいました☆ じっくりお話を聞いて
くれる先生です!!

外来
あり

訪問エリア

- 主にクリニック近隣(豊島区内で
自転車で移動可能範囲内)



●お問い合わせ、ご相談時間

月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~13:00	○	○	○	○	○	-
						●
15:00~19:00	○	○	○	○	○	-

●水曜の外来は3名の女医先生が交代で
診察にあります。
●〒171-0022
東京都豊島区南池袋3-18-34-101
http://tadp.jp/03-3982-7203

ターミナル
ケア末期がんの方の身体的、精神的
な痛みを取り除く対応が可能。

モルヒネ

医師の管理下でモルヒネを使用し、副作用を
出さないように痛みを緩和する処置が可能。*子供
対応難病、小児がん、重度障害
などの子供の対応が可能。

南阿佐ヶ谷

林脳神経外科内科クリニック

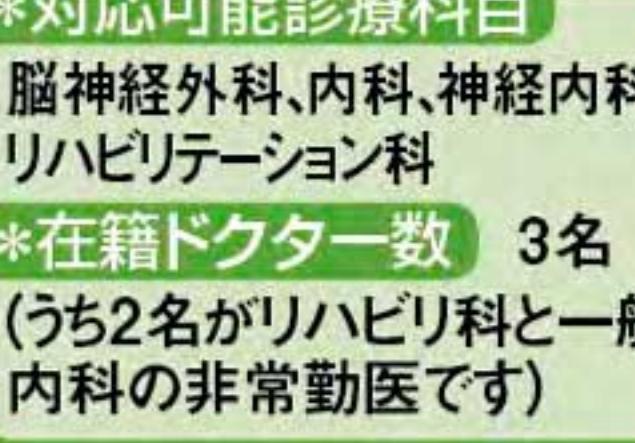
東京メトロ丸の内線
南阿佐ヶ谷駅

03-5305-8831

開業医では珍しい脳神経外
科がご専門の穏やかな林先
生!! 認知症ケアや脳卒中
後のリハビリケアを得意とされていて、
荻窪にあるデイサービスセンター「レー
ヴァ」でもご活躍されています☆ そ
ちらでは比較的介護度の低い方を対象
に、機能訓練指導員の指導のもとマ
シンを使ったリハビリを行っています☆
通所が困難な方には送迎もあり!

訪問エリア

- 杉並区全域、中野区、渋谷区、世田谷区の一部



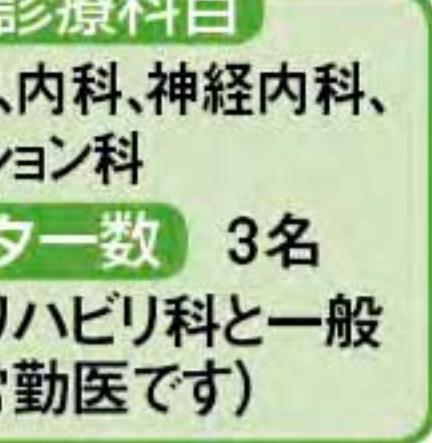
●お問い合わせ、ご相談時間

月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:30	○	○	○	○	○	-
15:00~19:00	○	○	○	○	○	-

●〒166-0004
東京都杉並区阿佐谷南1-9-8

訪問エリア

- 杉並区全域、中野区、渋谷区、世田谷区の一部



●お問い合わせ、ご相談時間

月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:30	○	○	○	○	○	-
15:00~19:00	○	○	○	○	○	-

新宿区

西新宿

都営大江戸線 都庁前駅

03-5909-1220

病院から自宅へ移る患者さんをしっかりとフォローできるようにと、医療機関が多く存在する都心に拠点をおいたという新宿ヒロクリニックさん☆重症患者さんを多く抱えるこちらでは、365日当直の医師と看護師をおき緊急時の対応にも万全を期しています!英先生は人材育成にも力を入れており、広域にわたる支援を可能にしてるのは、そんな真摯な先生と共に励む40名のスタッフとの連携のなせる業です☆

訪問エリア

- 新宿区
- 中野区
- 渋谷区
- 杉並区・世田谷区・目黒区
- 港区・豊島区・練馬区・千代田区の一部



●お問い合わせ、ご相談時間
月 火 水 木 金 土 日 祝
9:00~17:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○

●160-0023 東京都新宿区西新宿3-3-11 杉本第2ビル3階
※外来診療 内科(完全予約制)
月10:00~13:00/16:00~18:00
皮膚科 火16:00~19:00

<http://www.hiro-clinic.com/>

堀船

梶原診療所

都電荒川線 梶原停留所

03-3911-5171

もとは消化器・呼吸器科ご出身の平原先生。「がん患者さんの助けになりたい」と在宅医療の道に進まれた、緩和ケアに精通した先生です!患者さんの人生観、価値観を中心に据えて、医学的にキチンとした診断を心がけていらっしゃいます。誠実で熱心なお人柄で、スタッフさんと和気あいあいとお話しする笑顔が印象的でした☆

訪問エリア

- 北区南2/3エリア
- 荒川区一部
- 足立区一部
- 豊島区一部



●お問い合わせ、ご相談時間
月 火 水 木 金 土 日 祝
9:00~21:00 ○ ○ ☆ ○ ○ ★ ○

●★9:00~17:00
●〒114-0004 東京都北区堀船3-31-15
●<http://www.fureico-op.com/>
●緩和ケア専門外来、認知症専門外来

【アイコン補足説明】 24時間対応 在宅医療において、緊急の場合は24時間電話対応可能。必要に応じて往診に伺います。

板橋区役所前

板橋区役所前診療所

都営三田線 板橋区役所前駅

03-5375-9031

病院まかせでないグループでフォローするクリニック☆ グループ診療で大切な、チームワークがとても良くられた医院さんです!患者さんが話しやすい雰囲気作りを大切にし、できる限り分かりやすく説明する心がけていらっしゃいます。それぞれに専門分野をお持ちの温かで信頼できる先生がお揃いです。

訪問エリア

- 板橋区全域、豊島区・練馬区・北区・埼玉県和光市の一部



●お問い合わせ、ご相談時間
月 火 水 木 金 土 日 祝
9:00~20:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○



D octor's Profile [写真上中央]
英 裕雄 先生(48歳)
千葉大学医学部卒業
出身地 ●東京都(練馬区)
血液型 ●A型
ゲンキのモト ●こども達と遊ぶ!

●お問い合わせ、ご相談時間
月 火 水 木 金 土 日 祝
9:00~18:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○

*先生の得意分野
老年病、糖尿病
*対応可能診療科目
内科、その他の領域のガン
終末期患者さんの対応
*在籍ドクター数 10名
(常勤6名、非常勤4名)内科の他、
外科、精神科の専門医が在籍

●お問い合わせ、ご相談時間
月 火 水 木 金 土 日 祝
9:00~18:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○

★☆9:00~18:00
●〒173-0013 東京都板橋区氷川町1-8 ウッドブリッジ3F
※外来診療は内科、リハビリ科です
(外来専用TEL:03-5943-3052)
外来診療時間 火10:00~12:30

東日暮里

あおぞらクリニック

JR山手線・常磐線 日暮里駅

03-5604-1530

アットホームな雰囲気の中、常に先生やスタッフさん同士の間で患者さんの情報を共有できるよう努められています。「患者さんに明日に繋げる目標を作つてあげたい」と願い、そのご家族にも気遣いをみせて下さる山下先生に誠実さを感じます! とっても素敵な先生です☆

訪問エリア

- 荒川区
- 足立区
- 葛飾区
- 台東区
- 北区
- 文京区
- クリニックの半径16km圏内



D octor's Profile
山下 元幸 先生
高知大学医学部卒業
日本透析医学会認定透析専門医
日本泌尿器科学会認定泌尿器科専門医・指導医
出身地 ●大阪府

*先生の得意分野
泌尿器科、
透析(特に腹膜透析)
*対応可能診療科目
内科、皮膚科、精神科、
外部連携で歯科と耳鼻科
*在籍ドクター数 9名
皮膚科の先生は2名とも女医さんです!

●お問い合わせ、ご相談時間
月 火 水 木 金 土 日 祝
9:00~17:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○

●〒116-0014 東京都荒川区東日暮里5-48-2第一ビル9F
<http://www.dr-aozora.com/>

【アイコン補足説明】 24時間対応 在宅医療において、緊急の場合は24時間電話対応可能。必要に応じて往診に伺います。

【アイコン補足説明】 24時間対応 在宅医療において、緊急の場合は24時間電話対応可能。必要に応じて往診に伺います。

南花畑

増田クリニック(在宅医療部)

東武バス 第五都営住宅停留所 03-3885-6873

大学病院時代に経験した往診で在宅医療の悲愴な現実を突きつけられ、誰かがやらないことはと心に刻んだ増田先生。「在宅とは外来の延長で地域に根を下ろして行うもの」とし、あえて外来を設けたのは「逃げも隠れもせず責任を持つて在宅の診療にあたります」という先生の覚悟の表われだそうです!「我々の報酬は患者さんの笑顔」とまっすぐにお話下さる素敵な先生でした☆

D octor's Profile
増田 勝彦 先生(52歳)
日本大学医学部卒業、日本外科学会認定専門医、日本消化器外科学会認定医、日本医師会指導医、厚生労働省認知症サポート医、産業医、ケアマネージャー、足立区介護認定審査会委員
出身地 ●東京都 血液型 ●O型

●お問い合わせ、ご相談時間
月 火 水 木 金 土 日 祝
14:00~16:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○

*先生の得意分野
消化器外科、小児外科
*対応可能診療科目

内科、外科、整形外科、リハビリ科、
脳外科、皮膚科、泌尿器科、麻酔科、
小児外科、リウマチ科、肛門科、呼吸器科、循環器科、緩和ケア内科
*在籍ドクター数 37名

●お問い合わせ、ご相談時間
月 火 水 木 金 土 日 祝
9:00~12:30 ○ ○ ○ ○ ○ ○

★☆121-0062 東京都足立区南花畑5-17-1
増田クリニック3F
●<http://www.yosei.or.jp>

両国

クリニック川越

都営大江戸線 両国駅 在宅ホスピスケア 03-5669-8302
内科、婦人科外来 03-5669-8301

末期がん患者さんや一人暮らしのお年寄りを多く支援されているクリニック川越さん! チームで支える在宅医療を目指されています☆ 在宅医療の普及にも尽力されている川越先生は、病気を受け止める患者さんやご家族の心情に配慮された診療を心がけていらっしゃいます! 笑顔の絶えないお優しい雰囲気の先生です☆

D octor's Profile
川越 厚 先生(62歳)
東京大学医学部卒業
元東京大学医学部附属病院講師
元養育会病院院長
出身地 ●山口県 血液型 ●A型
休日の過ごし方 ●海辺に出て釣り、散歩
ゲンキのモト ●良く食べ、悩まない!

●お問い合わせ、ご相談時間
月 火 水 木 金 土 日 祝
9:00~17:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○

*先生の得意分野
在宅ホスピスケア
*対応可能診療科目

全科目
*在籍ドクター数
常勤2名、非常勤2名(麻酔科医、心療内科医)

●〒130-0021 東京都墨田区線1-14-4 両国TYビル3F
●<http://www.pallium.co.jp/clinic.html>
※外来診療 内科・婦人科・相談外来(完全予約制)
月9:30~12:00、火・水・金9:00~12:00

国領町

くすの木ファミリークリニック

京王線 国領駅

03-5438-0202

よく説明して、患者さんに納得して頂けるよう努めています。そして患者さんは遠慮せずに何でも話して欲しいですね。」と、気さくで和やかな雰囲気の中語って下さいました! 温かみあるお人柄の先生です☆

D octor's Profile
仁尾 弘成 先生(38歳)
東京慈恵会医科大学卒業
日本医学会放射線学会認定放射線診断専門医
日本救急医学会認定救急科専門医
出身地 ●神奈川県 好きな言葉 ●忍耐
ゲンキのモト ●患者さんが良くなること

●お問い合わせ、ご相談時間
月 火 水 木 金 土 日 祝
9:00~17:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○

*対応可能診療科目

内科、小児科、皮膚科、放射線科など(産婦人科以外で全て対応可)
*在籍ドクター数 3名

●お問い合わせ、ご相談時間
月 火 水 木 金 土 日 祝
9:00~16:30 ○ ○ ○ ○ ○ ○

●外来診療時間 月、火、水、金9:00~12:00
●〒182-0022 東京都調布市国領町8-2-9ライフタウン国領4号棟

新宿区

北区

荒川区

梶原診療所

堀船

ゲンキのモト・医院リスト



こちらのリストに掲載されている医院さんは、**スタッフが取材に伺ったおススメ医院さん**となっております。またこちらの医院さんの待合室では、**ゲンキのモト**を設置協力してくださっています。
※一部設置されてない医院さんもあります。



産婦人科・婦人科

東京都

四ツ谷レディス
クリニック
03-3234-5343
千代田区麹町6-4-14-2F
<http://www.yotsuya-lc.com/>

アイル女性クリニック
03-3534-0803
中央区乃木1-8-1 アイマークタワー203
<http://www.18.ocn.ne.jp/~ill-cl/>

いきした女性
クリニック銀座
03-3562-1966
千日曜不定休/9:25~12:00(カウンタ)
中央区銀座2-8-4
<http://ikeshitaikuo.com/>

対馬ルリ子
女性ライフクリニック銀座
03-3538-0270
中央区銀座2-6-銀座トレススピル
<http://w-wellness.com>

赤枝六本木診療所
03-3405-1388
港区元麻布3-1-30

赤坂見附
宮崎産婦人科
03-3478-6443
港区赤坂1-1-5 富士ビル8F
<http://www.akasaki-klinik.miyazaki-clinic.com/>

麻布十番
まみむインスクリニック
03-3405-0928
港区麻布十番1-5-19
ラトリエ・モモワールビル2F
<http://www.azabu-womens-cl.com/>

神田第二クリニック
03-3402-0654
港区西麻布3-20-14 梅田ビル2F
<http://www.kanda2nd.com/>

虎ノ門ウインズ
クリニック
03-3502-1211
港区虎ノ門1-4-4第二虎ビル3F
<http://www.t.womensclinic.jp/index.php>

女性ライフクリニック新宿
03-6273-1220
新宿区新宿3-14-1 伊勢丹新宿店 地下2階
<http://wlc-s.com>

たつきクリニック
[女性科] 03-5348-7074
新宿区西新宿7-16-14
ミクラ西新宿ビル2F
<http://www.tatsukid clinic.jp>

クリニック検索サイト 「ゲンキのモトのお医者さん」

過去のゲンキのモトで掲載された医院さんが、ネットで検索できる便利なサイトになりました。是非ご活用ください！



<http://genki-moto-doctor.jp/>

ゲンキのモト設置しています

きせきレディースクリニック
03-5316-3949
杉並区浜田山3-34-3
<http://www.kiseki-lc.jp/>

久我山レディース
クリニック
03-3331-3010
杉並区久我山2-14-8
<http://www.kugayama-lc.com/>

下平レディースクリニック
03-6377-0834
050-5846-1539
杉並区高円寺南1-4-12
<http://www.shimodaira-ladies.com>

小川クリニック
03-3951-0356
葛西区南長崎6-7-11
<http://www.oegawaclinic.or.jp/>

加塚医院
03-3910-3611
葛西区舟込2-5-5
<http://kaizuka.jp/index.html>

しのざきクリニック
03-5966-2249
葛西区長崎5-1-31
<http://www.sinosaki-clinic.com/>

松本レディースクリニック
不妊センター
03-5952-5633
葛西区東池袋2-6-3
<http://www.matsumoto-ladies.com>

優レディースクリニック
03-3984-2278
葛西区西池袋3-25-11
<http://www.yu-ladies.com/>

赤羽レディースクリニック
03-5249-5651
北区赤羽2-13-1 花川ビル2階
<http://www.akabanelady.jp/>

加藤産婦人科医院
03-3895-3521
荒川区町屋2-9-21
<http://www.kato-gyne.gr.jp/>

みえこ女性クリニック
03-5943-1123
板橋区仲町6-4-6 コスモガーデンビル2階
<http://www.mieko-clinic.com>

扇内医院
03-3990-2111
練馬区中村3-4-18
<http://www.oguchi.com/>

本牧レディースクリニック
045-628-3077
横浜市中区本牧2-12-2 F
<http://www.honmoku-ladiesclinic.com/>

おおたレディース
クリニック
0463-93-0833
伊豆原市伊豆原2-2-12
<http://ohta-s.com>

花岡由美子女性
サンテクリニック
03-5047-3307
練馬区東大泉5-29-8
<http://www.hanacka-yumiko.com/>

待木医院
03-3899-3541
足立区西竹の塚2-13-17
<http://www.machiki.net/>

湯原産婦人科医院
047-341-6185
松戸市原の原2番92
<http://juno-vesta-clinic-hattata.net/>

木下産婦人科医院
03-3602-7201
葛飾区東堀切1-15-10
<http://www.kinoshita-lc.com>

葛西産婦人科
03-3686-0311
江戸川区東葛西6-8-6
<http://www9.plala.or.jp/GT-KASAI/>

西島産婦人科医院
042-661-6642
八王子市千人町1-8-5
<http://www.nishi-jima-lc.com>

みなみ野レディース
クリニック
042-632-8044
八王子市西片倉3-1-4
<http://mininomoto.jp>

杉山産婦人科
丸之内
03-5222-1500
千代田区丸の内1-6-2
<http://www.sugiyama-lc.com>

月~水 9:30~11:30、13:00~17:00
金 9:30~11:30、14:00~18:00
土 9:30~11:30、12:00~16:30
日 9:00~11:30
7-10 菖蒲田TKビル3F
<http://cal.com>

月 9:30~11:30、13:00~17:00
金 9:30~11:30、14:00~18:00
土 9:30~11:30、12:00~16:30
日 9:00~11:30
7-10 菖蒲田TKビル3F
<http://cal.com>

月~水 9:00~11:30、13:00~17:00
金 9:00~11:30、14:00~18:00
土 9:00~11:30、12:00~16:30
日 9:00~11:30
7-10 菖蒲田TKビル3F
<http://cal.com>

月~木 9:00~11:30、13:00~14:00、
16:30~18:30
金~土 9:00~11:30、13:00~14:00
祝 9:00~11:30
14-15-10 日休
<http://cal.com>

月~木 9:00~11:30、13:00~14:00、
16:30~18:30
金~土 9:00~11:30、13:00~14:00
祝 9:00~11:30
14-15-10 日休
<http://cal.com>

月~木 9:00~11:30、13:00~14:00、
16:30~18:30
金~土 9:00~11:30、13:00~14:00
祝 9:00~11:30
14-15-10 日休
<http://cal.com>

月~木 9:00~11:30、13:00~14:00、
16:30~18:30
金~土 9:00~11:30、13:00~14:00
祝 9:00~11:30
14-15-10 日休
<http://cal.com>

月~木 9:00~11:30、13:00~14:00、
16:30~18:30
金~土 9:00~11:30、13:00~14:00
祝 9:00~11:30
14-15-10 日休
<http://cal.com>

月~木 9:00~11:30、13:00~14:00、
16:30~18:30
金~土 9:00~11:30、13:00~14:00
祝 9:00~11:30
14-15-10 日休
<http://cal.com>

月~木 9:00~11:30、13:00~14:00、
16:30~18:30
金~土 9:00~11:30、13:00~14:00
祝 9:00~11:30
14-15-10 日休
<http://cal.com>

月~木 9:00~11:30、13:00~14:00、
16:30~18:30
金~土 9:00~11:30、13:00~14:00
祝 9:00~11:30
14-15-10 日休
<http://cal.com>

月~木 9:00~11:30、13:00~14:00、
16:30~18:30
金~土 9:00~11:30、13:00~14:00
祝 9:00~11:30
14-15-10 日休
<http://cal.com>

月~木 9:00~11:30、13:00~14:00、
16:30~18:30
金~土 9:00~11:30、13:00~14:00
祝 9:00~11:30
14-15-10 日休
<http://cal.com>

月~木 9:00~11:30、13:00~14:00、
16:30~18:30
金~土 9:00~11:30、13:00~14:00
祝 9:00~11:30
14-15-10 日休
<http://cal.com>

月~木 9:00~11:30、13:00~14:00、
16:30~18:30
金~土 9:00~11:30、13:00~14:00
祝 9:00~11:30
14-15-10 日休
<http://cal.com>

このページの
公開期限は
終了しました



ゲンキのモト セイジョークラブカード 新規会員募集 キャンペーン!

先着100名様
和光堂 福袋プレゼント!!



「和光堂」豪華福袋の中身は、
「手・くちふき」をはじめ、ママさん
が喜ぶアイテム盛りだくさん!

ゲンキのモトを見て「セイジョークラブカード」に新規入会した方に限り、先着100名の方に「和光堂」豪華福袋!をプレゼント致します。

セイジョークラブカードについて

●お買い上げ金額合計100円毎に1ポイント差し上げます。500ポイントで500円分のお買い物券と交換。次回のお買い物からご利用いただけます。●入会金・年会費はかかりません。全国のセイジョーでご利用いただけます。

★応募方法は、下のゲンキのモト「アンケート&プレゼントハガキ」に、会員番号を記入の上お送り下さい。

下のハガキまたはメールで
E-mail : info2@genki-moto.jp
応募してね!!

応募締切：1月末

キリトリ線

ゲンキのモト Vol.18 アンケート&プレゼント

① 今号で良いと思ったページを教えてください。また役に立ったページはありますか?

② アナの良い! 信頼できる! 先生を教えてください。

③ 「ゲンキのモト」をどこで入手しましたか?

□薬セイジョー・ドラッグセガミ (どちらかに○) 店

□セイジョー通信 □その他の調剤薬局・ドラッグストア 店

□幼稚園・保育園 [園名]

□ジャパンケアサービスグループ [拠点名]

□病院・クリニック内 [医院名]

□その他

④ プレゼント商品のどんな点に魅力を感じて応募されたのですか?

ご希望の
プレゼント
記号

和光堂
福袋ご応募

★「セイジョークラブカード」新規ご入会(会員番号)を
ご記入下さい。

会員番号 /

住所	氏名	□女性	□男性
TEL	E-mail	年齢	子供 いる いない

★お子様について★
□幼稚園 □保育園 □その他() ____ 才 男／女
□幼稚園 □保育園 □その他() ____ 才 男／女

キリトリ線

〒102-0082 東京都千代田区一番町4-5-202 ゲンキのモト編集室
アンケートプレゼント係 TEL: 03-3264-1603 FAX: 03-3264-1604
E-mail: info2@genki-moto.jp

携帯からもアクセス可能! ハガキに貼付けて送ってくださいともOKです!

お薬に関する お悩みありませんか?

◇飲んでないお薬が
たくさんあるんだけど… ◇お薬が多くて
分らない! ◇このお薬、大丈夫?
(副作用とかが心配!) ◇日用品も一緒に
配達して!

お医者様から処方されたお薬を、 薬剤師が直接ご自宅までお届けします。

薬局でお薬を受け取る待ち時間を解消します!



まずはお電話でご相談ください!

お悩み
解決します!

【お客様相談室】

0120-950-368
ケータイはこちら▶ TEL. 042-368-8747

★受付: 10:00~17:00(平日のみ)

○在宅訪問エリアを
ご紹介します。

新宿区・渋谷区・千代田区・中野区・世田谷区・豊島区・
文京区・葛飾区・大田区・杉並区・府中市・調布市・町田市
※その他の地域についてもご相談させていただきます。



ご自宅まで、お薬お届けします!

薬 Healthcare セイジョー

【お客様相談室】
〒183-8539 東京都府中市美好町2-12-2
(フリーダイヤル) 0120-950-368 ●ケータイはこちら (Tel) 042-368-8747
受付▶10:00~17:00(平日のみ) HPアドレス▶http://seijo.co.jp/

セイジョー
おすすめ
アイテム



イチョウ葉エキスの有用性に着目し、製品化したことで有名な歴史あるドイツの生薬メーカー「Dr. W.シュワーベ製薬」製のエキスを使用しています!

ゲンキのモト Vol.18
PRESENT

応募は左記のアンケート&プレゼント応募ハガキをご活用ください。FAX、E-mailでの応募も可能です。どうぞご応募お待ちしています!



10名様

ラカント
カロリーゼロ飴セット
(ルクルイーズ味、薫り紅茶味)

日本初! 砂糖を使わざと表現したカロリーゼロのヘルシーキャンディ☆ ラカントエキスと食物繊維を配合した、糖尿病やダイエット中の方にピッタリの飴です!



入浴できない時に便利な洗浄剤。泡で拭き取るタイプと水に薄めた液で拭き取るタイプの2種類です! 手間のかかる清拭を簡単にしてくれると好評のシリーズ☆

お詫びと訂正

9月1日発行vol.17において1箇所、間違
がありました。P13:「日本の定期／任意予
防接種スケジュール」表のHibワクチンの
接種年齢に誤りがありました。正しくは、5歳
の誕生日を迎える前までに接種です。



この場を以てお詫びいたします。申し訳ありませんでした。

ジャパンケアサービス
とは?

ご高齢者の方が住み慣れた場所での生活を続けられるよう、
質の高い介護サービスをご提供しています!

いつもあなたのすぐそばに
「住み慣れた地域で自分らしく暮らしたい」にお応えします!

安心と信頼の介護サービス!

来てもらう

訪問介護

24時間365日

介護が必要なご高齢者などを訪問し、食事、着替え、
体位変換、排泄、入浴・清拭などのお手伝いをさせて
いただきます。

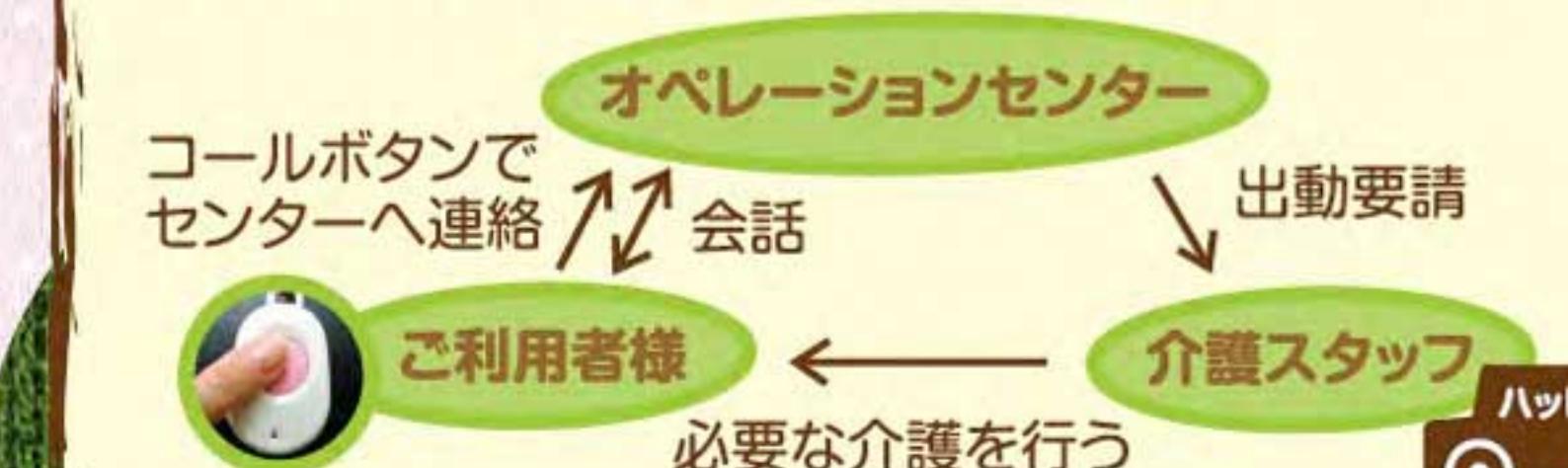
相談・計画する

居宅介護支援 ケアプラン作成

来てもらう

夜間対応型訪問介護

ヘルパーによる夜間帯の定期巡回や、緊急時の夜間訪問を行います。



来てもらう

訪問入浴介護

来てもらう

訪問看護

来てもらう

訪問歯科

介護で何かお困りのことがあれば、
お気軽に何でもご相談ください!

通う・暮らす

デイサービス 専用バスでの送迎

虚弱な方が寝たきり、認知症の方までを対象に、センターに
来て頂いて食事や入浴、健康チェック、レクリエーション等の
サービスを提供致します。

通う・暮らす

小規模多機能型居宅介護

通い
(デイサービス)

訪問
(訪問介護)

泊まり
(ショートステイ)

在宅での必要に
応じたサービス
を提供。

通う・暮らす

介護付有料
老人ホーム

通う・暮らす

認知症対応型共同生活介護
(グループホーム)

買う・借りる

福祉用具貸与・販売

介護を必要とする高齢者の方が、在宅において日常生活の様々な事を可能な限りご自分でできるよう全力でお手伝いします!
福祉用具の専門家がご相談を承り、一人ひとりに適した、安全で使いやすい福祉用具を選定から納品、使用説明までトータルでサポートします。



●お問い合わせ

http://www.japan-care.com/

ジャパンケアサービスグループ

よいサービス

365日

0120-413-365 [受付
RK0911]

介護にお困りの際は、
お気軽にお電話下さい!



健康美を追求する全ての人々に

加圧トレーニングスタジオ THE Club 22 Total Health Engineering

—— 22世紀型のダイエットプログラム ——

12/1
OPEN!!

まずは

無料体験

トレーニング



1 加圧トレーニング

通常の約100倍以上の成長ホルモンを分泌させると今注目のプログラム☆成長ホルモンは、肌の若返り、脂肪の分解、血行促進などに効果的と言われています!

2 振動マシン

上下左右前後の振動により、乗っているだけで靭帯や関節に負担をかけずに古い筋肉を壊し、新しい筋肉を作るトレーニングマシン☆

3 バイク&リラクルー

ご存知、エアロバイクによる有酸素運動で脂肪燃焼を促します!オプションの酸素吸入法を用いれば、脂肪燃焼効率は通常の1.4倍~1.9倍に!!

4 炭酸泉(足湯)

炭酸ガスを体内に入れることにより、脂肪分解や脂肪燃焼が促進され、脂肪細胞を少なくします。血行促進、リラックス効果もあります。

5 ZONE食

食事による栄養素カロリー比率を、炭水化物(40%)、タンパク質(30%)、脂質(30%)の割合にすることにより、脂肪を燃焼させ、痩せ体质の体を作ります。

ワンランク上の健康と美に、運動・医療・食事の3方向からアプローチ

運動 Training

こちらのトレーニングプログラムは、どれもより効率的に効果を実感できるものばかり!その秘密の1つが悪玉活性酸素を分解する「水素水」という水にアリ☆糖尿病や動脈硬化、生活習慣病、ガン、老化、アルツハイマーにも備えることができ、嬉しいことに無料で飲み放題なのです☆

医療 Medical

顧問医を務めるのは大ベストセラー「脳内革命」の著者、春山茂雄先生!!予防医学に力を入れている「春山茂雄クリニック」の院長先生でもあり、まさに健康づくりのスペシャリスト!他にも保健師や管理栄養士といった医療面をサポートしてくれるスタッフが揃っており、高血圧、高脂血症、糖尿病などの疾患がある方も安心して参加できます☆

食事 Zone diet

管理栄養士の指導が受けられるだけでなく、管理栄養士が考えた料理を食べられることがこちらの大きな魅力☆アメリカで大流行した「ゾーン・ダイエット」を実践するレストランでは、炭水化物:タンパク質:脂質を4:3:3の割合で料理を提供。ホルモンバランスを整え体脂肪が燃えやすい体を作ります。

限定1500人

プレオープン
特別会員

会員制 Club



渋谷区恵比寿4丁目5-3 ブエナヴィスタ恵比寿
TEL.03-5792-7770 営業時間 10:00~20:00



「ゲンキのモト」ランチお食事券

▼切り取ってご利用下さい▼

Restaurant **ZONE**^{Dr.Sears}
レストラン ゾーン 身体に優しい新感覚レストラン

お食事券

- 加圧トレーニング無料体験者限定
- 「ゲンキのモト」ランチお一人様一回限り
- 下記に住所・氏名・電話番号をご記入下さい
- メニューをご注文の際、本券をご呈示下さい

●加圧トレーニング無料体験者 お名前

●ご住所

●電話番号