

+ ホームドクターを探そう! +

ゲンキのモト

[vol.38] 2014 WINTER

ご近所のクリニック・医院の
クチコミ情報をカタチにしました★
かかりつけ医を探す道しるべに!

[無料]

ご自由にお持ちください

ぬりえが
ダウンロードできるよ!
パティントン ベア™のコンテンツはゲンキのモトHPから☆



教えてドクター/ インフルエンザと アレルギー

ママの自分磨き
小児の生活習慣病について

今回のクチコミ
医院特集は

子どもの
病気

17万部
発行



ドラキッズは「子どもが好きな幼児教室」

※幼児教室の顧客満足度調査
「イード・幼児教室アワード2014」において

第1位 に選ばれました!



※教室により、クラスの設定が異なります。上記のクラスの流れとは異なる教室もございます。

小学館の **ドラキッズ** 0120-415255
受付時間 9:30~17:30(日曜・祝日は除く) ドラキッズ 検索

ゲンキのモト

[vol.38] 2014 WINTER



- 表紙モデル
かねこゆいとくん(9才) はらだゆうごくん(2才)
 - 中面モデル
モレイラ・アイルくん(P9)
 - 編集長
伊藤みかこ
 - 編集・取材
赤坂野恵 永野百合子 府中綾子
 - デザイナー
仲鉢ともみ 片山裕子
太田三保子 金子ゆき
 - イラスト
金子ゆき ながたかず(P9)
 - スタイリスト
岡部みな子(P9)
 - 撮影
吉岡真理 小嶋雅人(表紙) 水口直史(P6)
 - 印刷
文化堂印刷株式会社
〒250-0002
神奈川県小田原市寿町1-10-20
TEL: 0465-34-9206(代)
 - キャラクター協力
株式会社グラディー
商品に関するお問い合わせは下記まで
TEL: 03-3412-9591
 - パディントン ベア™(Paddington Bear™)
に関する問い合わせ
コピーライティングアジア株式会社
TEL: 03-3377-8300
- PADDINGTON BEAR™
©Paddington and Company Ltd 2014
Licensed by Copyrights Asia
- 季刊誌 ゲンキのモト 冬号 VOL.38
発行日 2014年12月1日
発行部数 170,000部
発行制作 ゲンキのモト編集部
〒102-0082
東京都千代田区一番町4-5-202
TEL: 03-3264-1603
FAX: 03-3237-6766
E-mail: info2@genki-moto.jp

※ゲンキのモトは、商標登録されています。本誌掲載の記事、写真、イラスト等の無断複製・転写・転載を禁じます。



CONTENTS

子どもの病気 特集

- 2 冬の保湿対策
おすすめは「セラミドケア」
- 4 家族の肌を守る!
「セラミドケア」ならキュレル
- 6 教えてドクター!
冬の対策!!
インフルエンザとアレルギー
- 8 もう失敗しない! 空気清浄機選び
- 10 医院・クリニック特集
岡田小児科クリニック.....10 菊島小児科医院.....12
澤田こどもクリニック.....11 三尾医院.....13
森こどもクリニック.....11 中山小児科医院.....13
なおやこどもクリニック.....12
- 14 ママの自分磨き
信頼できる美容皮膚科.....14
皮膚科医に学ぶ美肌のつくり方!.....16
ドラッグストアで買える! 自分磨きアイテム!.....18
- 20 ゲンキのモト医院リスト
- 30 子どものためにしたいこと
【肥満】【便秘】小児の生活習慣病について.....30
【保湿】新発売arau.baby+モイストローション.....34
【体調管理】買って良かったベストBUYアイテム!.....36
【思い出作り】子どもと楽しく思い出を作ろう!!.....37
- 38 読者プレゼント!
プレゼント応募はがき

ココカラファイン からのお知らせ
早期発見のために **がん検診** を受けてみませんか?

PET/CT検査4つのメリット

- 1回の検査で広範囲のがんを調べることができる
- 薬を注射して、機械で撮影するだけ
- 良性か、悪性かの推定が可能(※)
- 早期に発見できる(※)

(※)発見しにくいがんもあります。

PET/CTは、がんの早期発見のために
※2015年3月31日まで
受診医療機関 日本医科大学 健診医療センター
住所/東京都文京区千駄木1丁目12-15
TEL/03-5814-6651
http://www.pet.nms.ac.jp/index.html
※詳しい検診内容に関しては、日本医科大学健診医療センターまでお問い合わせください。
詳しくは、店頭ポスターにてご確認ください。

がん検診コース内容

Aコース ●PET/CT	Bコース ●PET/CT ●頭部MRI ●血液検査	Cコース ●PET/CT ●頭部MRI ●血液検査 ●脳PET検査	B・EコースはPET/CT検査と頭部MRIを併用し相互に補う形になりますので、より精度の高い診断を行うことが可能です。
119,600円(税込)	146,600円(税込)	173,600円(税込)	

冬の保湿対策

カサカサ

肌から家族を守ろう!

おすすめは「セラミドケア」

冬は家族のお肌にとって過酷な季節。乗り切るために必要なケアを、小児科の大野先生にお聞きしました!



自由が丘
メディカルプラザ
小児科
大野 貴美子
先生



知って
おきたい!
保湿剤の
選び方

「セラミド」を
守って補い
潤いを与える
タイプ

肌に優しく
低刺激性で
肌荒れを防止する
タイプ

水分の
蒸発を抑える
クリームタイプや
乳液タイプ

スキンケアで解
消できない肌トラ
ブルは、専門医に
相談しましょう!

「セラミド」は高
濃度配合のもの
がおすすめです。

Q 保湿したはずなのに
すぐ肌がカサカサに...

A 肌のバリア機能が低下して
敏感になっているのかも。

気候や体調の変化、加齢、紫外線など...様々な要因が肌のバリア機能の低下を引き起こします。バリア機能が低下した肌は、角層が乱れ、角層の働きを助ける「セラミド」も不足した状態。敏感で外部刺激を受けやすくなっています。刺激の少ない保湿剤で肌の角層をしっかり保湿し、「セラミド」を補うことで、バリア機能を高めましょう。

冬のカサカサ肌の主な原因

- ✓ 外気+暖房による乾燥のダブルパンチ
- ✓ 化繊など衣服の摩擦による静電気
- ✓ 熱めのお風呂に入りがち
- ✓ 皮脂や水分の分泌が少なくなる
- ✓ 寒さによる血行不良で新陳代謝が低下



Q 効果的な保湿の方法を
教えてください!

A 洗顔・入浴後が効果的です!
肌をこすらないようにやさしく。

肌の角層はとても薄くデリケートで、簡単に傷ついてしまいます。ゴシゴシこすらずに、やさしく保湿しましょう。

洗顔や入浴後すぐに保湿

洗顔・入浴後、肌が温まってまだ湿り気があるうちに保湿すると、しっかり浸透します。

マッサージしながら保湿

やさしくマッサージをすると毛穴が一時的に開くので、保湿剤の吸収率が高まります。

保湿の後はすぐに肌を覆う

保湿の後は、すぐに服を着たり靴下をはくなど、肌を覆いましょう。密閉効果で保湿剤の成分が肌に浸透します。

長風呂や熱いお風呂

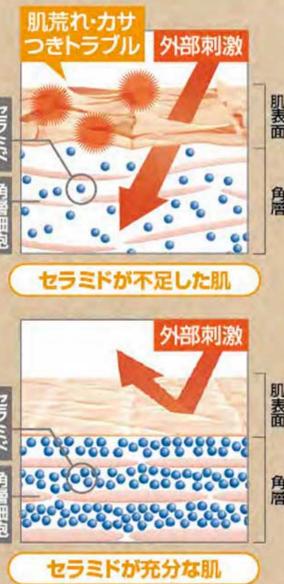
皮脂や肌の角層の保湿成分を流出させてしまいます。

化粧水だけの保湿ケア

水分が蒸発しないよう、乳液やクリームでフタをしましょう。

肌の 必須成分 「セラミド」 とは?

「セラミド」は肌の奥から生まれ、角層細胞のすき間を満たし、細胞や水分をつなぎとめています。外部刺激から肌を守る「バリア機能」をきちんと働かせるために、欠かせない成分です。



乾燥した肌のバリア機能を助けて潤いを与えるローション&クリームのサンプルセットは、こちらの20院でもらえます!

※サンプルは、なくなり次第終了となります。ご了承ください。

- | | | | |
|------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|
| 世田谷区 かくた皮膚科クリニック
☎03-5429-2255 | 世田谷区 つるまき皮膚科
☎03-5426-4112 | 目黒区 自由が丘メディカルプラザ小児科
☎03-5731-3565 | 豊島区 みやけ医院
☎03-6903-7211 |
| 世田谷区 成城皮膚科
☎03-3417-5020 | 渋谷区 かずえキッズクリニック
☎03-3376-1662 | 中野区 皮膚科こかじクリニック
☎03-3383-5033 | 港区 虎ノ門ウィメンズクリニック
☎03-3502-1211 |
| 世田谷区 なおこ皮膚科クリニック
☎03-6805-7484 | 新宿区 プラザ30階クリニック
☎03-5323-4330 | 千代田区 飯田橋皮膚科スキンクリニック
☎03-3234-0140 | 調布市 川端皮膚科クリニック
☎03-3308-2286 |
| 世田谷区 えんどう小児科クリニック
☎03-6379-7127 | 杉並区 荻窪こどもクリニック
☎03-3391-6651 | 板橋区 みえこ女性クリニック
☎03-5943-1123 | 立川市 立川通クリニック
☎042-524-7929 |
| 世田谷区 ゆみこクリニック
☎03-5314-3511 | 杉並区 アトラスレディースクリニック
☎03-5327-6710 | 豊島区 優レディースクリニック
☎03-3984-2278 | 町田市 みむろウィメンズクリニック
☎042-710-3609 |



家族の肌を守る!

肌荒れ、カサつきをくり返しやすい乾燥性敏感肌に「セラミドケア」ならキュレル

※1:「セラミド」の働きを守り補い、うるおいを与えるケア

健やかな肌のための必須成分「セラミド」の働きを守って補い、潤いを与えるキュレルの保湿アイテム。乾燥しがちなこの季節、家族みんなでお使いいただけます。

特にカサつきが
気になる部分に!

キュレル クリーム
90g(ジャー)、35g(チューブ)

医薬部外品 顔・からだ用

カサつく肌をしっかりと丁寧に整える全身用クリーム。潤い成分(潤浸保湿セラミド機能成分※2・ユーカリエキス)が、肌の角層の深部まで浸透します。肌荒れを防ぐ消炎剤配合。

※2:ヘキサデシルリンPGヒドロキシエチルヘキサデカナジド

一家に一本!



しっとりするのに
べたつかない!

キュレル ローション
220ml(ボトル)、110ml(ボトル)

医薬部外品 顔・からだ用

のびがよく、べたつかない全身用乳液。潤い成分(潤浸保湿セラミド機能成分※2・ユーカリエキス)が、肌の角層の深部まで浸透します。肌荒れを防ぐ消炎剤配合。

※2:ヘキサデシルリンPGヒドロキシエチルヘキサデカナジド



薬用

乾燥性敏感肌
を考えた
キュレル 潤浸保湿
クリーム Moisture Cream
医薬部外品 弱酸性・無香料・無着色

Curel

乾燥性敏感肌
を考えた
Curel

キュレル 潤浸保湿
INTENSIVE MOISTURE CARE

ローション
(乳液タイプ)
Moisture Milk
医薬部外品
弱酸性・無香料・無着色



薬用

CM
オンエア中!



花王の
セラミド研究
since 1985

キュレルが支持される理由は?

「セラミド研究」のパイオニアだからです!

花王は、乾燥性敏感肌という言葉がなかったころから、肌トラブルをくり返す肌を見つめてきました。そして、肌の必須成分「セラミド」に着目。世界的にもパイオニアとして、約30年に渡り研究を続けてきました。1987年に世界で初めて「セラミド機能成分※2」を、セラミドの働きを守り補う保湿成分としてスキンケア製品に配合したのは、実は花王なんです。1999年誕生のキュレルは、約30年に及ぶ花王の「セラミド」研究の成果を活かし、乾燥性敏感肌の肌悩みにお応えします。

※2:ヘキサデシルリンPGヒドロキシエチルヘキサデカナジド



薬用

乾燥性敏感肌
を考えた

Curel

入浴剤
Moisture Bath Milk
医薬部外品

お風呂につかり
ながら保湿ケア!

キュレル 入浴剤

420ml(ボトル)、360ml(つめかえ用)

医薬部外品

潤い成分(潤浸保湿セラミド機能成分※2・ユーカリエキス)が、肌の角層の深部まで浸透します。入浴効果を高め、荒れ性、しっしんなどの肌にも効果的。

※2:ヘキサデシルリンPGヒドロキシエチルヘキサデカナジド



プラスアイテム

潤いをとじこめて
ふっくら唇に!

キュレル
リップケア クリーム
4.2g

医薬部外品

「密着コート処方」で、唇内部にうるおいを閉じ込めて、外部刺激から守ります。唇の荒れ・ひび割れを防ぎ、ふっくらなめらかな唇に。



薬用

乾燥性敏感肌
を考えた

Curel

リップケア クリーム
Moisture Lip Care Cream
医薬部外品

高乾燥な唇の
集中ケア

唇の荒れひび割れを防ぎます

乾燥性敏感肌を考えた低刺激性

無香料・無着色・アルコールフリー

潤浸保湿セラミドケアで、
荒れて硬くなりがちな唇も
ふっくらとなめらかに

こちらの商品は、セイジョー・ドラッグセガミ・パワードラッグ
ワンズ・ココカラファインでお買い求めになれます。
店頭スタッフまでおたずねください。

※掲載商品に関しまして、一部、取り扱いがない店舗もございます。ご了承ください。



キュレル コーナー
がある店舗はこちらです!!



赤ちゃんのデリケートな肌
にも使える保湿剤をお求
めの方に、キュレルのロー
ションをご案内しています!



ビューティ担当 藤巻奈穂さん

ココカラファイン
経堂コルティ店



ひじ、ひざ、かかとなど特に
カサつきが気になる方に
は、キュレルのクリームが
オススメです!



管理栄養士 磯崎智子さん

ヘルスケアストアセイジョー



キュレルの入浴剤は、乾燥
する秋冬に人気のアイテ
ムです。お風呂上がりの乾
燥を防ぎますよ!



管理栄養士 倉田香里さん

ヘルスケアセイジョー
茶沢通り店



顔にも使える全身用クリ
ームはこれからの季節にび
たり。カサつく肌もしっかり
なめらくなります!



ビューティチーフアドバイザー 土屋素子さん

セガミ薬局
荻窪北店



教えて! ドクター
子どものインフルエンザ

Q なんてインフルエンザ って怖い病気なの?

A 子どもは重症化しやすいからです!

健康な大人であれば重症化する心配はありませんが、お子さんは重症化して気管支炎、肺炎、脳症になり、後遺症や死亡リスクが高まります。そうでなくても、

脱水になれば点滴のために入院するケースも多いでしょう。抗ウイルス薬はインフルエンザ脳症を予防する効果はなく、ワクチンで予防することが大切です。

インフルエンザが重症化すると → **気管支炎** **肺炎** **脳症** に!

だから 対策が必要!!

☑ ワクチンで対策
予防接種をすることで、
万が一かかっても重症
化を防ぐことができます!



☑ うがい手洗いで対策
小さいうちから教えれば、
1~2才の子でも出来る
ようになりますよ!



☑ マスクで対策
人ごみに行くときは、病
気をもらってこないよう
にしましょう!



冬はインフルエンザや鼻水など、子どもが
体調を崩しやすいからママはいつも心配...



でも、予防できることもじつは沢山あるんです!
早めの対策で、冬を元気に過ごしましょう!!

教えて! ドクター
子どものアレルギー

Q 10日以上も鼻水、くしゃみ が続きます...風邪ですか?

A それは、もしかするとハウスダストが原因!

空気がとてもこもりがちな冬のお部屋
は、アレルギーとなるダニの死骸や糞、
カビ孢子、花粉などの、いわゆるハウ
スダストが溜まりやすく、それらが原因

のアレルギーが考えられます。体調を
崩すとアレルギー症状は悪化するので、
冬はアレルギー除去とともに体調管理
にも気をつけましょう。



澤田こどもクリニック
澤田 雅子先生
・日本小児科学会認定
小児科専門医
・日本アレルギー学会
・日本小児アレルギー学会

こんなシーンで鼻水くしゃみありませんか?

☑ タンスの衣替え

対策 洗濯してから着ましょう

☑ 混雑した電車の中

対策 マスクをしましょう

☑ エアコンの暖房

対策 エアコンフィルターの掃除

冬の対策!! インフルエンザとアレルギー

ワクチン
で病気を防ごう!!

ママの素朴なギモン
いつからワクチンは打てるの?
生後6ヶ月から接種可能ですが、免疫がし
っかりつくのは1才から。

こんなメリットも!!
妊娠中に接種することで、赤
ちゃんも生後6ヶ月までインフ
ルエンザの免疫がつきます!

1才から
抗体がつく

2回接種



12才未満の
子どもは

2回接種



妊婦さんも
打てます!!

1回接種



フルミスト
インフルエンザ4価
生ワクチン

最新インフルエンザワクチン情報!!
鼻からスプレーするワクチン

- 注射のワクチン(不活化ワクチン)より免疫
がつきやすい
- 1年間免疫がつく

2~49才
が対象

★2才未満と妊婦さんは対象外! 注射で予防してネ!

ワクチンと生活習慣の工夫で、
今年もインフルエンザにかから
ないようにしましょう! かかってし
まったら...

早めの受診を!!



冬は空気がこもりがち。
お部屋の空気環境を
考えよう!!

お部屋のどこに
ハウスダストが?



注意ポイントを見逃さないで!

寝室

リビング

玄関

アレルギーの原因となる
ハウスダストを取り除こう!

- ▶ 掃除機を丁寧にかける
- ▶ 丸洗いできる
ファブリックを選ぶ
- ▶ 空気清浄機を活用する

身近なことで
対策出来るんですね

空気清浄機選びのポイント!
加湿装置内はカビ・ダニの温床に
なりやすい! 清潔さを重視するなら
加湿装置なしを選んで!

もう失敗しない! 空気清浄機選び

いいものを見つけないママ達が先輩ママに聞きました!

空気の綺麗さを
実感したい♡

ママの空気清浄機選び
失敗あるある...

- インテリアに合わなかった...
- 電気が高い
- 加湿付きは汚れやすく掃除が面倒
- つけているのにホコリ臭い!
- 運転音が気になって、寝付けぬ

悩めるママ☆キレイ好き
岡埜めぐみママ

悩めるママ☆妊娠9ヶ月
砂走 志穂ママ

これは
一生ものかも!

先輩ママ☆
ブルーエア愛用歴2年
小田原 絵海ママ

ブルーエア 450E
~34 m² (21畳)

岡埜さん(以下敬称略) 妊娠中に当時話題だった加湿付きを買ったけど、加湿装置とフィルターを両方掃除しなくちゃいけないから、お手入れがとにかく大変なんだよね。
小田原 わかる! ウチは空気清浄機とは別に加湿器も持っているけど、2週間位ですぐにヌメヌメしちゃうよね。加湿って夏の間は必要ないし、空気清浄機のお手入れもラクだし、加湿機能はついてない方が断然オススメだよ!
砂走 ウチもお得だと思って加湿付きを買ったけど... 清浄機能も加湿機能も中途半端な感じで、オムツの臭いにも反応してくれないからホント残念!!

小田原 オムツの臭いはキツイね(笑) 我が家は1階と2階で比べたら、ブルーエアのある1階の方がホコリが少ないことに最近気づいたの! カラーとか料理の臭いもサッと消えるから、キレイになってるって実感するよ~
岡埜 あと、フィルターって洗っても、ホコリが固くこびりついてちやって本当に菌とかまで洗えてるのって思わない? 高い電気代かけて、バイ菌をお部屋にバラ撒いてるだけな気がして一時期しまい込んだりしたときがあった!
小田原 ブルーエアのフィルターは交換式だから、その心配はないよ! 交換する時も、古いフィルターを取り

出して捨てちゃえばいいからとってもラクチン!
岡埜&砂走 ええ~!! すごい簡単~! これは欲しいかも~!?
小田原 スチール製でつくりもしっかりしてるし、交換式フィルターだからずっと気持ちよく使えるし、ブルーエアは一生ものかもしれない!
砂走 寝室で使うにも、これくらい音が静かならいいよ! デザインも北欧っぽくてオシャレだし!
岡埜 前はあまり調べずに安易に買ったけど、やっぱり次は...

長く使えるものを選びたいよね~!

なるほど納得
「ブルーエア」っていいね!



ブルーエアを
作っている会社って?

スウェーデンの空気清浄機専門メーカー「ブルーエア社」。高性能な空気浄化システムと北欧ならではのスタイリッシュなデザインで、世界中から支持されている注目のブランドです。今、性能にもインテリアにもこだわる賢いママに選ばれています!

ママの安心ポイント

- 図書館よりも静かな静音性^{*1}
- 充実の国内サポート
- 3年間の長期保証
- ユーザーの94%が「満足」^{*2}

*1: ブルーエアの静音性は、騒音レベルが28dB。換気扇の騒音レベルは40dB。
*2: 18歳以上のユーザーを対象に2012年4月、ブルーエアユーザー調査より(日本国内での調査)

ゴミに出せるんだ~
スゴイ! らくちん!

ママの成功ポイント

細菌が怖いから
加湿機能はなし!!

こまめなお掃除をしないと加湿器の中は細菌の温床に! あえて加湿機能なしのものを選びました。

ママの成功ポイント

お財布に優しいから
子育て中には嬉しい

ブルーエア 1日の電気代 約17円
炊飯器 1日の電気代 約28円

ブルーエア~650E(「スピード」)24時間稼働した場合、換気扇~マイコン制御(5.5畳)稼働1時間あたりの消費電力は131Wh、0.5時間あたりの消費電力は65.5Wh、保潔1時間あたりの消費電力は14Wh~27Wh。
※実際の使用状況や環境によって異なります。

世界基準No.1^{*}の空気清浄機! ブルーエア

清浄力もあって
お手入れもラク!

世界基準 CADR 値で
No.1^{*}を獲得した空気清浄機!

CADR値とは、空気をどれだけ効率よく清浄できるかを数値化した、世界的な基準です。ブルーエアは、その基準で最高値を取得した世界基準No.1^{*}の空気清浄機なのです!!



リナママ
アイルくん(11ヶ月)

ブルーエア 270E Slim
~20 m² (12畳)

清浄
スピード

汚れの
除去力

ブルーエアの3つの特長

- 「ハイスピード清浄」で
お部屋の空気を滞留させない!
一般的な空気清浄機の2.5倍速^{*}清浄!
- 「高い除去率」で
ハウスダスト、花粉、細菌、
ウイルス、PM2.5^{**2}に対応!
0.1µm以上の微粒子
までも99.97%除去!^{**3}
- 「交換フィルター」で
衛生的&高性能維持!
交換フィルターなら、
お手入れするより簡単
キレイ!

独自の特許技術「HEPASilent[®]テクノロジー」^{**4}

従来、清浄スピードと除去力の両立は難しかったが、ブルーエアは粒子イオン化技術と、目の細かさが異なる3層のフィルターからなる独自の技術でその両立に成功!!

●お部屋(39畳)を清浄するのに要する時間(ブルーエア650E使用の場合)



*ブルーエアが採用している米国家電品協会規格「推奨フロア面積」と、日本電機工業規格の「適用床面積」が同じ場合の比較(理論上の数値、実際の効果は、部屋の状況や使用方法により異なります。)

Information

Blueair
Sense
my room, my Sense.



GOOD DESIGN
AWARD 2012
各国のデザイン賞を受賞!!
詳しくはHPへ

<http://www.blueair.jp/sense/>

*1: 米国家電品協会(AHAM)によるクリーンエア供給性能に関する基準CADRが米国、フランス、スペイン、中国、フィリピンで利用されていることから事実上の世界基準とする。また、ホコリ、タバコ煙、花粉の全項目で米国家電品協会(AHAM)によるクリーンエア供給性能に関する基準CADRの検査上限値を超える値を記録していることから、ブルーエア650E対象(2011年4月現在)
*2: PM2.5を含む0.1µm以上の微粒子99.97%除去できる性能を保持。
*3: Camille社による実証データ。実際の効果は、部屋の状況や使用方法により異なります。
*4: 米国、イギリス、ドイツ、フランス、スウェーデン等で特許取得済み。
●使用者の声は個人的な感想であり、使用環境により効果には差があります。6ヶ月でのフィルター交換は目安です。(24時間稼働の場合)

ブルーエア空気清浄機のお問い合わせ
Blueair

●ブルーエア取り扱い店舗
<http://www.blueair.jp/shoplist/>
※最寄りの店舗は上記サイトで検索できます。上記の取り扱い店舗のほか、ブルーエアストア(電話・インターネット)でも購入できます。

●ブルーエアサービスセンター
0120-974-419
受付時間: 9:30~17:30(土日・祝日・年末年始を除く)
<http://www.blueair.jp/>

ブルーエア 検索



ブルーエア 270E Slim

●推奨のフロア面積
~20 m² (12畳)
●参考価格
52,000円(税別)

推奨のフロア面積: CADR値の規定に従い算出

子どもの病気特集

やえ編集スタッフ

(33歳)
先生からご紹介いただいた先生への取材担当スタッフ
子どもとお部屋のデコレーションにハマっています♡X'masはどう飾るのかな？
趣味★甘い物を食べること
ゲンキのモト★2人の息子

ゆり編集スタッフ

(45歳)
取材経験が豊富な編集スタッフ
最近カクテルを作って家で楽しんでいます。発泡酒より安上がり☆
趣味★JAZZバンドでピアノを弾く
ゲンキのモト★たっぷり眠ること

みかこ編集長

(35歳)
13歳、9歳の息子を持つママ編集長
12月に3児の母となります☆
10年ぶりの赤ちゃんとの生活に、今からドキドキワクワクです！
趣味★仕事と育児
ゲンキのモト★家族と愛犬とお仕事

あや編集スタッフ

(27歳)
ゲンキのモト最年少！フレッシュな笑顔の編集スタッフ
大好きな紅茶を使ったレシピにチャレンジ中！お肉など柔らかく作れます！
趣味★紅茶
ゲンキのモト★おいしいご飯

編集長ブログも日々更新中★

ゲンキのモトのHPも見てね! <http://genki-moto.jp/> 検索

東新宿

岡田小児科クリニック

小児科
03-3200-1236

診療時間
月火水木金土日祝
9:00~12:00 ○○-○○○-
15:00~18:00 ○○-○☆☆-

☆金曜午後は16:00~18:00
●〒169-0072
東京都新宿区大久保1-5-15
●駐車場あり2台
●<http://homepage2.nifty.com/okada-med/>

予約について
予約優先。専用電話[24時間対応]
03-5291-4188(新患を除く)



温かい笑顔と明確な受け答えで安心感

賑やかな大久保通りから1本、道を入ったところにある岡田小児科クリニックさん。院長の岡田和子先生は、取材でお話している中でも丁寧な言葉選びをされており、そこから深い思いやりと愛情を感じ、私もすぐに先生に対して絶大な信頼感を感じました。近隣の施設においても、突然お子さんの具合が悪くなった場合に、こちらのクリニックを頼ることもあるのだとか。診療においては、お母さんに対してきちんと説明をすることはもちろん、お母さんの理解度や性格などにも配慮して接することを心がけていらっしゃるとのことでした。

先生の得意分野 消化器(嘔吐・下痢・便秘など)

診療について心がけていること
プロとして、見落としがないよう努めています。



あやの取材日記

まるで海の中にあるような壁紙のお部屋も!



Doctor's Profile

岡田 和子先生
東京女子医科大学卒業、同大学第二病院(現東医療センター)小児科入局、1988-1990年米国オハイオ州クリーブランド、ケースウェスタンリザーヴ大学小児科客員講師を経て帰国、1999年より岡田小児科クリニック開院、東京女子医科大学小児科非常勤講師、医学博士、日本小児科学会認定小児科専門医
出身地★東京都 血液型★O型
休日の過ごし方★旅行や、体を動かすこと
ゲンキのモト★いつも心豊かであるために、メリハリのある時間を過ごすようにしています。

主な紹介病院 ●国立国際医療研究センター●東京女子医科大学病院●東京医科大学付属病院など

設備・検査・対応

●点滴対応 ●吸入器対応 ●迅速診断(CRP、血球算定、インフルエンザ、溶連菌、RSウイルス、アデノウイルス、ロタウイルス) ※授乳はスタッフまでお声掛け下さい。

■乳児健診/予防接種(予約制) 希望日の6日前から電話にて対応



ママもホットとできる、優しい雰囲気の小児科さん☆

院内はプレイスペースが2つもあり、ソファとローテーブルは、さながらお家のリビングのよう。クリニックとは思えない、親子でリラックスできる空間です☆それもそのはず! 澤田先生はふたりの男の子のお母さん! 些細な不安も受け止めてくれる、とっても優しい女医先生です。アメリカでの育児経験もある澤田先生は、帰国して日本は子育てがしづらと感じたそう。「ここに来ることでママが少しでもホットできたら」クリニックには、そんな優しさが随所に見られます。「最近では、子どもたちだけでなく、ママやパパたちの成長も嬉しいの」と、にこやかにお話してくださいました☆



先生の得意分野 アレルギー疾患(喘息、アトピー、アレルギー性鼻炎など)

診療について心がけていること 子どもに負担をかけない診療を心がけています。親子で満足して快適に帰っていただけるよう努めています。



ちょっとした育児の相談もお話しやすく、小児漢方が得意の先生!

院長の森先生は小児向けの漢方にとっても詳しいドクター。アレルギー対策や気管支ぜんそくの吸入などの、家庭でできるケアの指導や、悩める子育ての相談、発達相談や夜尿症にも力を入れています。子育て中は一生懸命になりすぎて、子供の具合が悪くなるのは自分のせいだと落ち込んだり、なかなか余裕が見いだせないものですが、「育児の時は過ぎてみればあっという間。肩の力を抜いて、かけがえのない時間だと感じることが大切ですね。他のお子さんとは比べすぎないことも大事ですよ」とのアドバイスをいただきました☆



先生の得意分野 アレルギー、漢方相談、発達の相談、夜尿症

診療について心がけていること 不安を抱えていらっしゃるお母さんに、安心してご帰宅いただけるよう心がけています。

都営三田線 白山駅より徒歩1分

白山

澤田こどもクリニック

小児科、アレルギー科
03-5840-7838

診療時間
月火水木金土日祝
8:30~12:00 ○○-○○○-
15:00~17:00 ○☆☆-○-○-

☆火木は18:00まで
※ただし詳細はHPカレンダーを参照ください
★土午前8:30~11:00(来院順診察)
●〒113-0001
東京都文京区白山1-33-16
パークコートプレイス2F
●<http://www.sawada-kodomo-clinic.com/>

予約について 基本予約制。専用電話、ネットにてご予約ください。火曜PMと土曜AMは直接来院にて診療。



Doctor's Profile

澤田 雅子先生
山形大学医学部卒業、東京大学医学部附属病院小児科入局、国立小児病院(現・国立成育医療研究センター)新生児科勤務、愛育病院小児科勤務、小平記念東京日立病院勤務、日本小児科学会認定小児科専門医
出身地★東京都文京区 血液型★O型
休日の過ごし方★ネット育児相談、料理、フルーツ
ゲンキのモト★子どもたちの成長とご家族の笑顔

主な紹介病院 ●東京大学医学部附属病院●順天堂大学医学部附属順天堂医院●日本医科大学付属病院●東京都立大塚病院

設備・検査・対応

●点滴対応 ●吸入器対応 ●迅速診断(CRP、インフルエンザ、溶連菌、RSウイルス、アデノウイルス、ロタウイルス、マイコプラズマ、腹膜炎など)

■乳児健診/予防接種(予約制) 月金14:00~15:00/火14:00~16:00/木14:00~18:00

東京メトロ丸ノ内線 茗荷谷駅より徒歩8分

茗荷谷

森こどもクリニック

小児科、アレルギー科
03-5803-7887

受付時間
月火水木金土日祝
9:00~11:00 ○○-○○○-☆☆-
15:30~16:30 ○☆☆-○-○-

☆火曜午後は予約制
★第1土曜日は休診
●〒112-0002
東京都文京区小石川5-40-21
メゾン桜 1F

予約について
乳児健診、予防接種については電話予約。iTICKETでの順番取り可。



Doctor's Profile

森 蘭子先生(51歳)
東京女子医科大学卒業、同大学小児科にて研修、公立学校共済組合関東中央病院勤務、牛久愛和総合病院勤務、シドニー大学ウエストミッド病院客員研究員、東京都立母子保健院小児科勤務、日本小児科学会認定小児科専門医、「子どもの心」相談医
出身地★東京都千代田区 血液型★A型
趣味★旅行、ドライブ
ゲンキのモト★友人や娘との女子トーク!

主な紹介病院 ●順天堂大学医学部附属順天堂医院●東京都立大塚病院●藤台日本大学病院●東京通信病院●日本医科大学付属病院●東京大学医学部附属病院

設備・検査・対応

●吸入器対応 ●迅速診断(CRP、血球算定、インフルエンザ、溶連菌、RSウイルス、アデノウイルス)

■乳児健診/予防接種(予約制) 月火水金13:30~16:00

★保湿特集で発信している通り、お風呂上り10分以内に保湿クリームをたっぷり塗っています。

★2年前からラクトフェリンの化粧水を使っています。腕と足はクロエのボディクリームでケア♡

南砂町

交通 東京メトロ東西線 南砂町駅より徒歩13分

- 予約制 ABC 漢方治療 車いす可能 院内 隔離室あり 空気除菌装置 プレイスペース 授乳スペース オムツ替えスペース ペーパークロージャー付OK 院内土足

なおやこどもクリニック

小児科・アレルギー科 03-5653-0708

診療時間 月火水木金土日祝 9:00~12:00 〇〇〇〇〇〇 15:00~18:00 〇〇〇〇〇〇☆

予約について 再診からWebにて順番予約可能(当日のみ)。初診は直接来院。



アレルギーの食物負荷試験や漢方治療も行っています!

院長の坂口先生は小児アレルギーのスペシャリスト! 病院勤務時代から数多くの患者さんを診てこられたそうです。「例えばアレルギー薬は使い方ひとつで効果に大きく差が出るもの。それだけに診察時に時間をかけてじっくり説明することを大切にしています」院内で印象的だったのは、なんとも可愛いプレイスペース! 子供達が楽しく過ごせるよう、素材にも選りすぐった温もりあふれる空間でした☆このように随所に先生の「真っすぐ」な気持ちがちりばめられ、こちらの心まで温かくなる取材でした!

みかこの取材日記



Doctor's Profile

坂口 直哉 先生(52歳) 東京慈恵会医科大学卒業、国立小児病院アレルギー科勤務(現・国立成育医療研究センター)、東京慈恵会医科大学附属青戸病院勤務(現・葛飾医療センター) 出身地●東京都文京区 血液型●O型 趣味●ゴルフ、読書 ゲンキのモト●家族

主な紹介病院 ●東京都立墨東病院 ●同愛記念病院 ●聖路加国際病院

設備・検査・対応

- レントゲン●点滴対応●吸入器対応●迅速診断(CRP、血球算定、インフルエンザ、溶連菌、RSウイルス、アデノウイルス、ロタウイルス、マイコプラズマ) ●食物負荷試験

乳児健診(予約制) 月火水金 14:00~15:00 予防接種(予約制) 月火水金 14:00~15:00(診療時間内でも可)

先生の得意分野 アレルギー

診療について心がけていること その疾患の背景がわかるよう、患者さんのストーリーを丁寧に伺うように心がけています。

子どもたちに人気のキッズコーナー



立石

交通 京成電鉄押上線 京成立石駅より徒歩8分

- 大人OK! 予約制 駐車場 院内 車いす可能 院内土足 隔離室あり 空気除菌装置 授乳スペース オムツ替えスペース ペーパークロージャー付OK

菊島小児科医院

小児科 03-3697-1556

診療時間 月火水木金土日祝 8:30~11:30 〇〇〇〇〇〇☆ 16:00~18:00 〇〇〇〇〇〇

☆土午前8:30~14:00 ●〒124-0013 東京都葛飾区東立石3-24-16 ●駐車場あり4台 ●http://homepage2.nifty.com/k-kids/

予約について 午前は順番取りの電話予約を実施(当日朝8時より電話受付開始)。午後は直接来院のみ。



病院嫌いの子も安心! 子育て相談もおすすめてです☆

美しい木目の壁に菊模様のステンドグラスは、昭和レトロな雰囲気満載! 0才専用待合室や健診専用フロアまである、広々とした小児科さんです。院長の菊島先生の診察はちょっと独特!? お子さんをあやすことは一切しないとおっしゃいます。「騒げば騒ぐほど診察時間は長くなるよ」と言いながら、引き出しの中のオモチャを一瞬チラリ。「ホラ、オモチャ欲しかったら泣き止めば?」あらら、不思議! ここに通うお父さんたちはすぐに泣かなくなるそうです(笑) 1才半健診ではじっくりと子育て相談もしていただけるのですが、先生のアドバイス、私はホントに目から鱗でした!

やえの取材日記



Doctor's Profile

菊島 秀丸 先生(56歳) 獨協医科大学卒業、獨協医科大学病院勤務、大田原赤十字病院(現・那須赤十字病院)勤務 出身地●東京都葛飾区 血液型●A型 趣味●読書、音楽鑑賞、スポーツ(スキー、ゴルフ) ゲンキのモト●食べる飲んで笑うこと!

主な紹介病院 ●東京都立小児総合医療センター ●公立昭和病院 ●独立行政法人国立精神・神経医療研究センター ●武蔵野赤十字病院

設備・検査・対応

- レントゲン●点滴対応●吸入器対応●迅速診断(インフルエンザ、溶連菌、RSウイルス、アデノウイルス)

乳児健診/予防接種(予約制) 月火水金 15:00~16:00



先生の得意分野 感染症一般、白血病

診療について心がけていること 必要ない薬は極力出さないようにしています。診療がスムーズに行くよう、お子さんとの接し方はちょっと独特です(笑)

金町

交通 JR常磐線各駅停車、東京メトロ千代田線 金町駅より徒歩3分

- 駅近 駐車場 予約制 大人OK! 院内 隔離室あり 空気除菌装置 授乳スペース オムツ替えスペース

ときに厳しく! ユーモアに溢れた頼れる先生☆

大病院で14年間、非常勤講師を務めながら、お母様が開院した三尾医院を支えてきたという先生。ユーモアを混ぜながらお話しされる、とても気さくな先生です☆「もともと健康な子が感染症にかかるのは成長の一部。免疫がつくことだから悪いことではない」とおっしゃる一方で、低体重児や持病のある子は別時間に対応するなど配慮をさせていただきます! 最近先生が気がかりなのが、母子が密着する環境が減っていること。「特に1才までの関わりは、その後の成長を左右するので大切にしてほしい」の言葉にドキ! 病気だけでなく親子のあり方も見守ってくれる先生です!

ルナちゃんママの取材日記



Doctor's Profile

三尾 仁 先生(54歳) 聖マリアンナ医科大学卒業、聖マリアンナ医科大学病院勤務、聖マリアンナ医科大学東横病院勤務、日本小児科学会認定小児科専門医 出身地●東京都葛飾区 血液型●B型 趣味●クラシック音楽鑑賞、スキー ゲンキのモト●レコードを聴くこと!

主な紹介病院 ●東京慈恵会医科大学葛飾医療センター ●東部地域病院

設備・検査・対応

- レントゲン●点滴対応●吸入器対応●迅速診断(CRP、血球算定、インフルエンザ、溶連菌、RSウイルス、アデノウイルス、マイコプラズマ、酵素飽和度) ●エコー

乳児健診/予防接種(予約制) 診療時間内にて別室にて対応



先生の得意分野 感染症、小児腎臓

診療について心がけていること 優しく接しつつも、間違ったことはキチンと叱るようにしています。

小平

交通 西武新宿線小平駅よりバス10分 五間通りバス停より徒歩1分

- 予約制 院内 駐車場 車いす可能 大人OK! 女医在籍 隔離室あり 空気除菌装置 プレイスペース オムツ替えスペース 授乳スペース 院内土足

地元密着で約30年。子供たちの成長を守り続けています!

グハウス風の高〜い天井に、大きな絵や手づくりの案内板。待合室はまさに「おとぎの部屋」。「発達に偏りがある子は、普段とちがうことを嫌がるのでいつも同じ診察室を使ったり、事前に診察を絵で説明することもありますよ」子供たちも身構えずに受診できますね。スタッフも「子供たちの顔と名前はずべてわかります」という事務長さんをはじめ、皆さんエキスパートぞろい。「困った事があったらいつでも相談に来てほしい」と、とても心強い小児科さんでした!

ゆりの取材日記



Doctor's Profile

中山 康子 先生 日本医科大学卒業、帝京大学医学部小児科学教室入局、日本医科大学小児科学教室入局、甲府共立病院勤務、立川相互病院勤務 出身地●東京都北区 血液型●A型 趣味●オペラ、ゴルフ、ガーデニング ゲンキのモト●子どもたち!

主な紹介病院 ●東京都立小児総合医療センター ●公立昭和病院 ●独立行政法人国立精神・神経医療研究センター ●武蔵野赤十字病院

設備・検査・対応

- レントゲン●点滴対応●吸入器対応●鼻吸引器貸し出し●迅速診断(CRP、血球算定、インフルエンザ、溶連菌、RSウイルス、アデノウイルス、ロタウイルス、マイコプラズマ、ヒトメタニューモウイルス)

乳児健診/予防接種(予約制) 火14:30~18:30



先生の得意分野 発達障がい、ワクチン、耳鼻科分野

診療について心がけていること 丁寧に話を伺って、丁寧に診察すること。

中山小児科医院

小児科、小児皮膚科 042-322-1231

診療時間 月火水木金土日祝 9:00~13:00 〇〇〇〇〇〇☆ 14:30~18:30 〇〇〇〇〇〇

※午前受付は12:00、午後受付は17:30まで ☆火曜午後は乳児健診と予防接種のみ ☆予約診療のみ ●〒187-0011 東京都小平市鈴木町1-30-20 ●駐車場あり15台 ●http://www.nakayama-kids.jp

予約について 予約専用電話 042-322-2022: 受付時間 午前診療 7:00~11:30、午後診療 8:00~17:30



編集室のつぶやき

お題 あなたの乾燥対策は?

★月並みですが、保湿クリームをしっかり塗っています。私の場合、特に「かかと」は念入りに!

編集室のつぶやき

お題 あなたの乾燥対策は?

★寝るときにのど鼻の乾燥対策でマスクをするんですが、朝、目が覚めるといつもアイマスクになっています(笑)

ママの自分磨き

信頼できる美容皮膚科 P14

美肌の作り方 P16

自分磨きアイテム P18

お疲れ顔 大人ニキビ

妊娠中にできたシミ うす毛

いつまでも
キレイなママで
いたい!!

信頼できる

もっとキレイになりたいけれど、美容系クリニックは敷居が高い・・・そんなママに

美容皮膚科

医院についてもっと
詳しく知りたい方はコチラから!

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

検索

お勧めなのが美容皮膚科さん! 皮膚治療の延長で気軽に相談ができますよ☆

経堂 レーザー治療を得意とされています☆

榊原クリニック 経堂本院

03-3706-9111

診療時間 10:00~13:00, 15:00~19:00
土10:00~13:00, 15:00~17:00
※水曜は第1、3週のみ診療
※初診受付は終了30分前まで
※日・祝休

〒156-0051 東京都世田谷区宮城3-15-13
交通 小田急線 経堂駅より徒歩6分

MENU

- レーザーフェイシャル
- ケミカルピーリング
- 水光注射

丁寧な診察が評判の、誠実で紳士的な先生です! 得意とされるレーザー治療は、日本で医療用レーザーの開発が本格化した1980年代から研究に携わられたという実績。「美容治療は必ずしも必要なことではないので、ゆっくり考えてもらう時間も大切です」患者さん目線を大事にされた、信頼できる医院さんです!



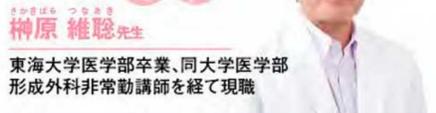
即効、お肌にツヤと潤いを!

ヒアルロン酸を中心とした保湿成分を、肌にダイレクトに届ける即効性のある水光注射が受けられます。



コメント

女性のわがママを聞くのが仕事。こうだったらいいなという願いをご相談ください。



榊原 維聡先生
東海大学医学部卒業、同大学医学部形成外科非常勤講師を経て現職

表参道 丁寧なカウンセリングに定評あり!

榊原クリニック 表参道院

0120-145-413

診療時間 12:00~15:00, 16:00~20:00
土12:00~17:00
※日・祝休

〒107-0061 東京都港区北青山3-15-5 ボルトフーンB1
交通 東京メトロ銀座線、千代田線、半蔵門線・表参道駅より徒歩5分

MENU

- 肝斑レーザー治療
- イオン導入
- ボトックス・ヒアルロン酸

子育てに忙しいママも御用達のクリニックさん。子供との外遊びで出来てしまったシミの治療が多いそうです。「いまは美容に関する情報過多です。よくわからないときは気軽に相談してください」先生とスタッフさんとの信頼関係も抜群、治療の費用も無理せずできる範囲でのご提案をしてくださるので安心です!



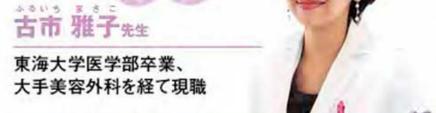
お疲れ顔にハリを戻す!

シミ、くすみから小じわ、たるみに効果ありのジェントルMAXレーザー。お肌のハリも取り戻せます。



コメント

患者さんが悩みを解決されて元気になるのは本当に嬉しいです。



古市 雅子先生
東海大学医学部卒業、大手美容外科を経て現職

成城学園 「名医たらずとも良医たれ」がモットー!

かくた皮膚科 クリニック

03-5429-2255

診療時間 10:00~13:00, 15:30~19:00
土10:00~14:00
※木・土午後・日・祝休

〒157-0066 東京都世田谷区成城6-4-15
モアイ成城ビル3F
交通 小田急線 成城学園前駅より徒歩3分

MENU

- クリアタッチ
- ボトックス・ヒアルロン酸
- レーザーフェイシャル

シンボルマークのマーガレットのように、誠実な診療を心がけている角田先生。患者さんの生活に組み込みやすい治療をアドバイスするよう努めていらっしゃいます。レーザー脱毛、しわやしみ(ヒアルロン酸やボトックス注入・レーザー治療)の治療、また保険診療の効果もより高めるためのピーリング治療も行っています。



脱毛も! フェイシャルも!

レーザー脱毛は両脇なら10分で終了! くすみは1度で効果がわかるという多目的なアレキサンダライトレーザーがお勧め!



コメント

あきらめかけていた方が笑顔になる、そのお手伝いをしたいと考えています。



かくた 美英先生
東京医科歯科大学医学部卒業、日本皮膚科学会認定専門医

木場 経験豊富なドクターのいるクリニック!

ウェルネス東峯

03-3630-0303

診療時間 10:00~12:00, 13:00~17:00
土10:00~14:00
※日・祝休

〒135-0042 東京都江東区木場5-3-7-4F
交通 東京メトロ東西線 木場駅より徒歩1分

MENU

- 女性の薄毛治療
- 痩身+ボディのしわ・たるみ改善
- 医療レーザー脱毛

皮膚科の中島先生は、大学病院で長らく外来をされてきた経験豊富で確かな腕の女医先生! 誠実で正確な診療をモットーに、美容だけではなく一般皮膚科の相談にも乗っていただけます☆4Fのクリニックでは、イオン導入やシミのレーザー治療の他に一般皮膚科を、1Fではレーザー脱毛と痩身施術を行っています。



脱毛症治療に定評あり!

加齢以外にも病気が原因のこともあり、血液検査も実施。薬のほか頭皮ケアや食事指導などトータルな治療をしています!



コメント

患者さんの希望を大切にしつつ、的確な診断・治療と迅速な対応を心がけています。



中島 静香先生
東京女子医科大学元非常勤講師、日本皮膚科学会認定皮膚科専門医

用賀 患者さんのニーズに応えた医院さん☆

なおこ皮膚科 クリニック

03-6805-7484

診療時間 9:00~13:00, 15:00~19:00
土9:00~13:00, 15:00~17:00
※受付16:45まで
第1日曜10:00~13:00 ※木・日・祝休

〒158-0097 東京都世田谷区用賀4-9-27第3福ビル2F
交通 京急田園都市線 用賀駅より徒歩2分

MENU

- 赤ら顔・ニキビ治療
- シミ・肝斑治療
- レーザー脱毛

広いプレイスペースのある、お子様ウェルカムの皮膚科さん。40~50代の方からの肝斑の相談が最近では非常に多いそうです! 院長の服部先生は、とてもお話しやすい雰囲気の優しく明るい先生なので、どんな些細なことでも気軽に相談ができますよ!こちらでは、ヒアルロン酸やボトックス治療も実施しています☆



肝斑が気になる方は是非!

今までレーザーで治らなかった肝斑も、最新レーザーで治療が可能!トランセキサム酸イオン導入と組み合わせるとより効果的。



コメント

患者さんとじっくり相談して、どこを治療すれば一番美しくなるかというところから始めています。



服部 尚子先生
日本皮膚科学会認定皮膚科専門医、日本レーザー医学会認定レーザー専門医・指導医

高田馬場 患者さん思いの! シミのスペシャリスト☆

山手皮フ科クリニック

03-5332-7680

診療時間 10:00~13:00, 15:00~19:00
土9:00~15:00
※水・日・祝休

〒169-0075 東京都新宿区高田馬場3-2-5フレンドビル3F
交通 JR山手線、西武新宿線、東京メトロ東西線・高田馬場駅より徒歩1分

MENU

- シミのオーダーメイド治療
- ほくろ除去
- ほうれい線ケア

メラニンに関係する、日光黒子、肝斑などのシミ、ソバカス、ほくろ、さらには悪性黒色腫(ほくろの癌)など色のつく皮膚疾患は専門中の専門! 7台の最新レーザーを備え、一日100~130人の患者さんを診療しています。シミの種類によって最適な治療方法が選択できるニーズの高いクリニックさんです。



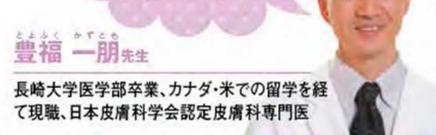
お顔の印象変わります!

今話題のフラクショナルレーザーを導入! ほうれい線ケア、たるみ改善、毛穴ケア、ニキビ痕などに効果的!



コメント

適正な価格の治療で、患者さんが来て良かったと思えるように努めています。



豊福 一朋先生
長崎大学医学部卒業、カナダ・米での留学を経て現職、日本皮膚科学会認定皮膚科専門医

編集室の美容体験記

★ビタミンCのイオン導入をした経験あり! 20代でひどかったニキビの痕が今は全く気にならなくなりました!

編集室の美容体験記

★ケミカルピーリングを受けたことがあります! ニキビやくすみなどの肌トラブルが改善されました!

ママの
自分磨き

忙しいママドクターも実践中!

皮膚科医に学ぶ 美肌のつくり方!

育児も仕事もスマートにこなす皮膚科医の山本先生に、そのキレイな素肌のひみつを教えてくださいました!忙しいママのケアの参考にぜひ♡

立川通クリニック
山本由美先生

Q 美肌にみせる♡スキンケアのコツは?

A お肌にはキメとふっくら感重視の保湿が大事!

キメが細かくふっくらした肌は、光の反射でより白く透明感があるように見えます。十分な保湿で角質層を潤いで満たし、キメの整ったハリのある肌を目指しましょう。

美肌ケア
POINT!

美肌を目指すなら肌に塗る成分にもこだわって...

ドクター注目の美肌成分
ラクトフェリン

「繊維芽細胞」を活性化して

コラーゲン エラスチン ヒyaluron酸
を作り出します!

肌の土台が壊れてシワ、たるみに!

肌のハリや弾力を取り戻す!

ラクトフェリン[®]が肌の奥[※]まで浸透

目尻のシワ

1ヶ月後

日本ラクトフェリン学会 第5回学術集会(2012)

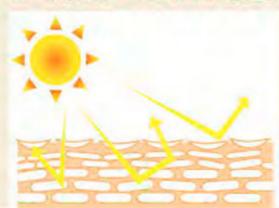
保湿力は抜群!!なんと2ヶ月で約2倍の水分量!

ラクトフェリン[®]とは、生命誕生時に深く関わる成分。羊水や初乳に高濃度で含まれる多機能タンパク質です。

※1 保湿力があります ※2 角質層まで



キメの荒れたしぼんだ肌は、光がバラバラに反射
●くすみ・ムラの原因



キメの整ったふっくらした肌は、光が均一に反射
●透明感のある肌に



Q 夜のスキンケアが大切なのは何故?

A 夜の10時から朝の4時がお肌の回復タイム!

この時間帯の睡眠は、肌の繊維芽細胞を活性化させます。夜のスキンケアでその働きをさらに促進させましょう。

美肌ケアを教えてくださいました山本先生は実際どんなスキンケアをしているの?

夜の簡単スペシャルケア



翌朝ぷるぷる

忙しいママこそ簡単ケアでお肌をいたわってあげてくださいね♡

高濃度オールインワンで

たっぷりの潤い素肌

夜たっぷり塗って朝起きれば、潤いでキメの整ったふっくら肌に!忙しいママだからこそ使ってほしい一品です♡

ラクトフェリンラボ
LLジェル モイストアップ

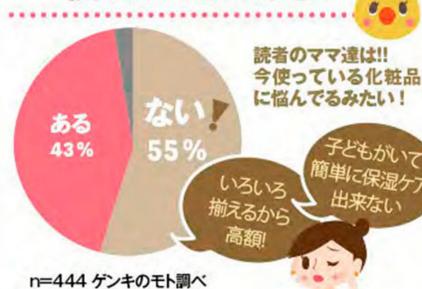
オールインワン美容ジェル

潤いたっぷりのジェルで塗った瞬間にモチモチのハリを実感!ぶるんとしたテクスチャーはジェルパックにぴったり。

5つのステップが1つに



Q オールインワン化粧品を使ったことはある?



美肌のPoint1
ウルトラモイスター肌にふっくら感

美肌のPoint2
ジェルパックで潤い浸透力*3 さらにアップ

美肌のPoint3
しっとりした使い心地で肌のキメを整う



子育て中でもケアはしっかり片山裕子さん 40才

オールインワンならケアがとってラク♪しかも潤い十分でコレひとつで大満足♡

ラクトフェリンラボ LLローション モイストアップ

導入化粧水

ジェルの浸透と潤い効果を高める、ラクトフェリンの導入ローションでW効果!

*1 保湿力があります *2 株式会社ニコダム調べ *3 浸透は角質層まで

最後のチャンス!! 冬の特別キャンペーン



ラクトフェリンラボ LL ジェル モイストアップ [オールインワン美容ジェル] 50g
●サラヤの通販 [通常価格 4,725円]

初回限定! 送料・代引手数料 無料
50% OFF 2,350円(税込)

今ならジェルを2個同時購入の方に限り!



送料・代引手数料 無料
4,700円(税込)

3,675円の導入ローション(120ml)がついてくる!

【一世代お一人様1回1セット限定】先着300名様
*原材料に牛乳を使用しております。ミルクアレルギーの方は使用をお控え下さい。

ご注文は今すぐこちらから!

1 お電話 「ゲンキのモト」を見てとお伝えください。

0120-39-0828

●受付9:00~19:00年中無休 ※年末年始を除く

2 FAX 0120-14-8080 ●24時間受付/年中無休

FAX・ハガキの場合
※送料はご注文金額が1万円未満は送料別、1万円以上は送料込みです。ご注文の際は必ず送料を明記の上、FAX送信。お支払いは必ずお振込みです。お振込みの場合は必ずお振込みの控えを添付してください。

商品は、ご注文受付後1週間前後でのお届けになります。初回送料無料で。お支払いは①代金引換(手数料無料)②コンビニ・郵便局振込③クレジットカード(電話注文に限り)からお選びいただけます。返品は未開封に限り、商品到着後8日以内で承ります。その場合の送料は、お客様の負担になります。

お客様よりお預かりした個人情報はサラヤ株式会社にて厳重に保護・管理し、製品や各種ダイレクトメールなどのすべての発送物のお届け先として利用する他、サービス向上のためのご案内などの連絡先として利用させていただきます。またご本人様の同意を得ずに第三者に提供することはありません。詳しくはサラヤホームページhttp://www.saraya.com/privacy/をご覧ください。

ママの
自分磨き



キレイな
ママの冬の
お手入れ

ドラッグストアで買える!

自分磨き

P ←この印のある商品をプレゼントしちゃいます!!
詳しくはP38~39のプレゼントページをご覧ください!

乾燥しがちなママの手に
エッセンシャルオイルの恵み!



75ml 20ml **P** P39 20mlをプレゼント

甘く可憐な花々の香りで、うっとりハンドケア。スミレエキス・マグノリアエキス(ボウシユンカ花エキス)配合。スイートアーモンドオイル、シアバターの保湿効果で、ハリのある潤い肌。

スイート
バイオレット&
マグノリアの香り

しっとり
タイプ



75ml 20ml **P** P39 20mlをプレゼント

官能的で濃厚な花の香り。おやすみ前のハンドケアにも。イランイラン精油配合。月見草オイル、アボカド油などの植物オイルが角質層に浸透し、乾燥した手肌や爪をしっとり潤します。

イランイラン
の香り

さらに
しっとり
タイプ

同じ香りの「バスソルト」サンプルプレゼント

スイート
バイオレット&
マグノリアの香り



バスソルト1包(50g)

2億5千万年前の古代海水を精製した岩塩と天然ハーブの精油(エッセンシャルオイル)から生まれたドイツのバスソルト。

巻末の応募ハガキに
チェックして
申し込んでね!

●クナイブお客様相談室 045-620-9979(受付時間:10:00~12:00、13:00~17:00 土・日・祝日を除く)

毎日忙しいママを
じんわり癒してくれる



あずきのチカラ
目もと用

あずきの天然蒸気の温熱で1日働いた目の奥まで温め心までほぐす、目もと用蒸気温熱ピロー。

●桐灰化学(株) お客様相談室 06-6392-0333(受付時間:9:00~17:00 土・日・祝日を除く)



あずきのチカラ
首肩用

「首もと」「肩」だけでなく「手の届かない背中上部」までを、しっかり包み込んで温めてほぐします。

心まで
ほっこり

ハナマル

アイテム!



子育て真っ最中でも、キレイなママでいたい♡ドラッグストアで気軽に買えるセルフケアにイチ押しの厳選アイテムをご紹介します!

ふっくら生き生きとした
毎日を目指します!



●明治お客様相談センター 美容・健康 0120-858-660(営業時間:平日9:00~17:00 土・日・祝祭日、年末年始を除く)

(株)明治 **アミノコラーゲンシリーズ** **一番売れてる美容コラーゲン!**
※インテージSDI 健康食品内(成分:コラーゲン)市場 2013年1月-12月 ブランド別累計販売金額より高い吸収量と優れた吸収速度をもつフィッシュコラーゲンを配合。毎日飲んで美活しよう!

明治独自の新製法による新しいコラーゲンを配合。製造時にコラーゲンのにおい成分をカットしました。ColdでもHotでもサッと溶けて飲みやすい!



アミノコラーゲン **ボーテドリンク**
「明日は勝負!」という時の速攻チャージ

アミノコラーゲン **プレミアムドリンク**
キレイの実感に差がつく!
贅沢プレミアム成分配合!



冷え脚とガチガチかかと
これでサヨナラ!



おそとで
メディキュットタイツ
ずっとあったか
つま先から脚全体を温かくキープ!いつでもどこでもあなたの脚をあたたく美しく保ちます。



寝ながら
メディキュットロング
ずっとあったか
カシミア入り素材!夜中ずっとやさしい肌触りであたたく脚をひきしめます!



ベルベット
スムーズ
電動角質リムーバー
世界で売り切れ続出の角質ケア!電動だからなでるだけ!サロンクオリティの素足に!

●ドクター・ショール フットケア相談室 0120-634-434 (営業時間:平日9:30~17:30 土日祝祭日、年末年始・夏季休暇を除く)

冷えと疲れは次の日
に残しません!

ピップ(株) スリムウォークシリーズ

美脚リフト構造で、一日ずっと、美脚で軽やか。スリムウォークの幅広いラインナップ!



私も使ってます
P P38
くつろぎ時間のスリムウォーク
**足指セラピー
ロングタイプ**
足指かいほ〜クッションで、縮こまった足指をグイーンと広げてリフレッシュ!



私も使ってます
P P38
夢みるこちのスリムウォーク
足裏リフレ はくだけで足裏マッサージ
取り外しができる「足裏ググッとクッション」であなた好みの足裏ケアを!



私も使ってます
P P38
夢みるこちのスリムウォーク
**ふわモコ美脚
ロングタイプ**
ふわふわモコモコで気持ちいいはきごちの、くつろぎ&おやすみ用着圧ソックス。

●ピップ お客様相談室 06-6945-4427 (受付時間:月~金10:00~17:00 土・日・祝日を除く)



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。
※一部設置されていない医院さんもあります。



ゲンキのモト 設置しています

産婦人科・婦人科

東京都

- 四ッ谷レディースクリニック** 10:00~13:00/15:00~18:30
03-3234-5343
〒113-0044 千代田区麹町6-4-14-2F
http://www.yotsuya-ic.com/
- アイル女性クリニック** 9:30~12:00/14:00~17:00
03-3534-0803
〒100-0005 中央区月島1-8-1 アイ・マークタワー-203
http://www.18.ocn.ne.jp/~i-ic/
- いけした女性クリニック銀座** 月・水・金 9:55~14:15 / 17:00~17:25
03-3562-1966
〒100-0005 中央区月島2-8-4 愛明ビル3F
http://keshitakuko.com/
- 対馬ルリ子女性ライフクリニック銀座** 10:00~13:00 / 14:00~17:00
03-3538-0270
〒100-0005 中央区銀座2-6-5 銀座ヘルシースパルビル2F
http://w-wellness.com
- 赤枝六本木診療所** 9:00~12:00 / 14:00~17:00
03-3405-1388
〒107-0052 港区元麻布3-1-30
- 赤坂見附宮崎産婦人科** 9:30~12:30 / 14:30~17:30
03-3478-6443
〒107-0052 港区元赤坂1-1-5 富士ビル4F
http://www.akasaka-smitsu-no-miyazaki-clinic.com/
- 麻布十番まなみウイメンズクリニック** 11:00~14:00
03-3405-0928
〒106-0032 港区麻布十番1-5-19 ラトリエモビル2F
http://www.azabu-womens-cl.com/
- 神田第二クリニック** 9:00~12:00 / 14:30~17:30
03-3402-0654
〒100-0054 港区西麻布3-20-14 梅田ビル2F
http://www.kanda2nd.com/
- 虎ノ門ウイメンズクリニック** 10:00~13:00/14:30~17:30
03-3502-1211
〒100-0001 港区虎ノ門1-4-4 第二ビル3F
http://www.t-womensclinic.jp/index.php
- 女性ライフクリニック新宿** 火~日 夜11:00~19:00
03-6273-1220
〒160-0002 新宿区新宿3-14-1 伊勢丹新宿店 地下1階
http://wlo.com
- たつきクリニック** 月・水・金 13:00~17:00 / 土・日 13:00~17:00
03-5348-7074
〒160-0002 新宿区西新宿7-16-14 ミクラ西新宿ビル2F
http://www.tatsuki-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に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/>

- 杉山産婦人科** 火~水 15:00~18:30 / 月・水・金 15:00~18:30
03-5454-8181
〒100-0005 中央区月島1-4-4 第二ビル3F
http://www.sugiyama.or.jp/
- 世田谷区大原1-53-1** 14:00~16:00
03-3482-1702
http://www.kinohosp.com/
- 世田谷区成城6-13-20** 日・夜休
03-5996-6101
http://www.dkazue.jp/
- 山田医院** 9:00~12:00 / 15:00~18:00
03-3384-3555
〒100-0005 中野区中野2-14-17
http://www.yamanita-clinic.com/
- 産婦人科** 9:00~12:00/16:00~18:30
03-5700-5700
〒100-0005 中野区弥生町1-17-1
http://www.tomo-clinic.jp/
- 産婦人科** 9:30~13:30/16:00~19:00
03-5035-2121
〒100-0005 中野区本町2-46-1 サンプライトツイン3F
http://makinno-shc.jp/

- 成城マタニティクリニック** 月・水 9:30~11:30/15:30~18:00 / 火・金 9:30~11:30/14:00~16:30 / 土 9:30~11:30
03-5727-5335
〒100-0005 世田谷区成城1-1-2
http://www.seijo-mc.com/
- 田中ウイメンズクリニック** 9:00~12:00/13:30~17:00
03-3718-3181
〒100-0005 世田谷区奥沢5-25-1
http://www.tanaka-wc.com/
- 加藤産婦人科** 9:00~12:00 / 14:00~17:30
03-3910-3811
〒100-0005 豊島区新島2-5-5
http://kazaka.jp/index.html
- しのざきクリニック** 03-5966-2249
〒100-0005 豊島区長崎5-1-31
http://www.shinozaki-clinic.com/
- 松本レディースクリニック 不妊センター** 月~土 9:00~12:00 / 日 10:00~13:00
03-5958-5633
〒100-0005 豊島区東池袋2-60-3 グレイズロードビル1階
http://www.matsumoto-ladies-clinic.com/
- 優レディースクリニック** 9:30~12:00 / 14:00~17:00
03-3984-2275
〒100-0005 豊島区西池袋3-25-11 第9本町ビル2F
http://www.yu-ladies.com/
- 赤羽レディースクリニック** 9:00~12:00 / 14:00~17:00
03-5249-5651
〒100-0005 北区赤羽2-13-1 花川ビル2階
http://www.akabaneladies.jp/
- 加藤産婦人科** 9:00~12:00 / 14:00~17:30
03-3895-3521
〒100-0005 足立区町屋2-9-21
http://www.kato-gyne.gr.jp/
- みえこ女性クリニック** 月・水・金 12:15~19:00 / 第2・4火曜 16:00~20:00 / 第1・2・4・5木曜 12:15~18:00 / 第1・3・5火曜 12:15~17:00 / 第3木曜 休
03-5943-1123
〒100-0005 板橋区仲町64-6 コスモ和光ビル2階
http://www.mieko-clinic.com
- 扇内医院** 9:30~12:30/14:00~17:30
03-3990-2111
〒100-0005 練馬区中村3-4-18
http://www.oguchi.com/
- 産婦人科** 9:00~12:00/16:00~18:30
03-5700-5700
〒100-0005 中野区弥生町1-17-1
http://www.tomo-clinic.jp/
- 産婦人科** 9:30~13:30/16:00~19:00
03-5035-2121
〒100-0005 中野区本町2-46-1 サンプライトツイン3F
http://makinno-shc.jp/
- 山田医院** 9:00~12:00 / 15:00~18:00
03-3384-3555
〒100-0005 中野区中野2-14-17
http://www.yamanita-clinic.com/
- 待木医院** 9:00~12:00 / 14:00~17:00
03-3899-3541
〒100-0005 足立区西竹の塚2-13-17
http://www.machiki.net/

- きせきレディースクリニック** 9:00~12:30/15:00~18:30
03-5316-3949
〒100-0005 杉並区高田山3-34-3
http://www.kiseki-ic.jp/
- 久我山レディースクリニック** 月・火・水・金 10:00~13:00/15:30~18:30 / 土 9:00~12:00
03-3331-3010
〒100-0005 杉並区久我山2-14-8
http://www.kugayama-cl.com/
- 下平レディースクリニック** 月・火・水・金 9:00~12:00/14:00~16:30 / 土 9:00~12:00
03-5377-0834
〒100-0005 杉並区高円寺南1-4-12
http://www.shinodaira-ladies.com
- 小川クリニック** 9:00~12:00/15:00~18:00
03-3951-0356
〒100-0005 豊島区南長崎6-7-11
http://www.ogawa-clinic.or.jp/
- 加藤医院** 9:30~12:00 / 14:00~17:30
03-3910-3811
〒100-0005 豊島区新島2-5-5
http://kazaka.jp/index.html
- しのざきクリニック** 03-5966-2249
〒100-0005 豊島区長崎5-1-31
http://www.shinozaki-clinic.com/
- 松本レディースクリニック 不妊センター** 月~土 9:00~12:00 / 日 10:00~13:00
03-5958-5633
〒100-0005 豊島区東池袋2-60-3 グレイズロードビル1階
http://www.matsumoto-ladies-clinic.com/
- 優レディースクリニック** 9:30~12:00 / 14:00~17:00
03-3984-2275
〒100-0005 豊島区西池袋3-25-11 第9本町ビル2F
http://www.yu-ladies.com/
- 赤羽レディースクリニック** 9:00~12:00 / 14:00~17:00
03-5249-5651
〒100-0005 北区赤羽2-13-1 花川ビル2階
http://www.akabaneladies.jp/
- 加藤産婦人科** 9:00~12:00 / 14:00~17:30
03-3895-3521
〒100-0005 足立区町屋2-9-21
http://www.kato-gyne.gr.jp/
- みえこ女性クリニック** 月・水・金 12:15~19:00 / 第2・4火曜 16:00~20:00 / 第1・2・4・5木曜 12:15~18:00 / 第1・3・5火曜 12:15~17:00 / 第3木曜 休
03-5943-1123
〒100-0005 板橋区仲町64-6 コスモ和光ビル2階
http://www.mieko-clinic.com
- 扇内医院** 9:30~12:30/14:00~17:30
03-3990-2111
〒100-0005 練馬区中村3-4-18
http://www.oguchi.com/
- 産婦人科** 9:00~12:00/16:00~18:30
03-5700-5700
〒100-0005 中野区弥生町1-17-1
http://www.tomo-clinic.jp/
- 産婦人科** 9:30~13:30/16:00~19:00
03-5035-2121
〒100-0005 中野区本町2-46-1 サンプライトツイン3F
http://makinno-shc.jp/
- 山田医院** 9:00~12:00 / 15:00~18:00
03-3384-3555
〒100-0005 中野区中野2-14-17
http://www.yamanita-clinic.com/
- 待木医院** 9:00~12:00 / 14:00~17:00
03-3899-3541
〒100-0005 足立区西竹の塚2-13-17
http://www.machiki.net/

- 木下産婦人科** 9:00~12:30 / 15:00~19:00
03-3602-7201
〒100-0005 豊島区東池袋1-15-10
http://www.kishimoto-ic.com
- 葛西産婦人科** 9:00~12:00/14:00~16:00
03-3686-0311
〒100-0005 江戸川区東葛西6-8-6
http://www9.plala.or.jp/GT-KASAI/
- 西島産婦人科** 9:00~11:30/14:00~17:00
042-661-6642
〒100-0005 八王子市千代田1-3-5
http://www.nishijima-ic.com/
- みなみ野レディースクリニック** 10:00~12:50 / 15:30~18:50
042-632-8044
〒100-0005 八王子市西片倉3-1-4
http://minami-no-ic.jp/
- アトラスレディースクリニック** 10:00~13:00 / 15:00~18:30
03-5327-6710
〒100-0005 杉並区高円寺北2-6-4
http://www.atlas-ladies.com
- 本牧レディースクリニック** 9:30~13:00/14:30~18:00
045-628-3077
〒100-0005 横浜市神奈川区本牧和田12-22 2F
http://www.honmoku-ladiesclinic.com/
- おおたレディースクリニック** 9:00~12:00/15:00~18:00
0463-93-0383
〒100-0005 伊勢野市伊勢野2-2-12
http://ohata-s.com
- ジュノヴェスタクリニック八田** 9:00~12:00 / 15:00~18:00
047-385-3281
〒100-0005 松戸市松戸2-2-2
http://juno-vesta-clinic-hatta.net/
- 湯原産婦人科** 9:00~14:00
047-341-6185
〒100-0005 松戸市小金原5-20-7
http://www.yuhara-clinic.or.jp/pc/

- 杉山産婦人科** 8:30~13:00 / 14:00~18:00
03-5222-1500
〒100-0005 千代田区丸の内1-6-2
http://www.sugiyama-clinic.or.jp/
- 高田山レディースクリニック** 10:00~12:00/15:00~18:00
03-3331-3010
〒100-0005 杉並区高田山3-34-3
http://www.kiseki-ic.jp/
- 久我山レディースクリニック** 月・水 9:30~11:30 / 13:00~17:00 / 金 9:30~11:30 / 14:00~18:00 / 土 9:30~11:30 / 13:00~16:30 / 日 9:00~11:30
03-3331-3010
〒100-0005 杉並区久我山2-14-8
http://www.kugayama-cl.com/
- 下平レディースクリニック** 月・水・金 9:00~12:00/14:00~16:30 / 土 9:00~12:00
03-5377-0834
〒100-0005 杉並区高円寺南1-4-12
http://www.shinodaira-ladies.com
- 小川クリニック** 9:00~12:00/15:00~18:00
03-3951-0356
〒100-0005 豊島区南長崎6-7-11
http://www.ogawa-clinic.or.jp/
- 加藤医院** 9:30~12:00 / 14:00~17:30
03-3910-3811
〒100-0005 豊島区新島2-5-5
http://kazaka.jp/index.html
- しのざきクリニック** 03-5966-2249
〒100-0005 豊島区長崎5-1-31
http://www.shinozaki-clinic.com/
- 松本レディースクリニック 不妊センター** 月~土 9:00~12:00 / 日 10:00~13:00
03-5958-5633
〒100-0005 豊島区東池袋2-60-3 グレイズロードビル1階
http://www.matsumoto-ladies-clinic.com/
- 優レディースクリニック** 9:30~12:00 / 14:00~17:00
03-3984-2275
〒100-0005 豊島区西池袋3-25-11 第9本町ビル2F
http://www.yu-ladies.com/
- 赤羽レディースクリニック** 9:00~12:00 / 14:00~17:00
03-5249-5651
〒100-0005 北区赤羽2-13-1 花川ビル2階
http://www.akabaneladies.jp/
- 加藤産婦人科** 9:00~12:00 / 14:00~17:30
03-3895-3521
〒100-0005 足立区町屋2-9-21
http://www.kato-gyne.gr.jp/
- みえこ女性クリニック** 月・水・金 12:15~19:00 / 第2・4火曜 16:00~20:00 / 第1・2・4・5木曜 12:15~18:00 / 第1・3・5火曜 12:15~17:00 / 第3木曜 休
03-5943-1123
〒100-0005 板橋区仲町64-6 コスモ和光ビル2階
http://www.mieko-clinic.com
- 扇内医院** 9:30~12:30/14:00~17:30
03-3990-2111
〒100-0005 練馬区中村3-4-18
http://www.oguchi.com/
- 産婦人科** 9:00~12:00/16:00~18:30
03-5700-5700
〒100-0005 中野区弥生町1-17-1
http://www.tomo-clinic.jp/
- 産婦人科** 9:30~13:30/16:00~19:00
03-5035-2121
〒100-0005 中野区本町2-46-1 サンプライトツイン3F
http://makinno-shc.jp/
- 山田医院** 9:00~12:00 / 15:00~18:00
03-3384-3555
〒100-0005 中野区中野2-14-17
http://www.yamanita-clinic.com/
- 待木医院** 9:00~12:00 / 14:00~17:00
03-3899-3541
〒100-0005 足立区西竹の塚2-13-17
http://www.machiki.net/
- アトラスレディースクリニック** 10:00~13:00 / 15:00~18:30
03-5327-6710
〒100-0005 杉並区高円寺北2-6-4
http://www.atlas-ladies.com
- 本牧レディースクリニック** 9:30~13:00/14:30~18:00
045-628-3077
〒100-0005 横浜市神奈川区本牧和田12-22 2F
http://www.honmoku-ladiesclinic.com/
- おおたレディースクリニック** 9:00~12:00/15:00~18:00
0463-93-0383
〒100-0005 伊勢野市伊勢野2-2-12
http://ohata-s.com
- ジュノヴェスタクリニック八田** 9:00~12:00 / 15:00~18:00
047-385-3281
〒100-0005 松戸市松戸2-2-2
http://juno-vesta-clinic-hatta.net/
- 湯原産婦人科** 9:00~14:00
047-341-6185
〒100-0005 松戸市小金原5-20-7
http://www.yuhara-clinic.or.jp/pc/
- 杉山産婦人科** 8:30~13:00 / 14:00~18:00
03-5222-1500
〒100-0005 千代田区丸の内1-6-2
http://www.sugiyama-clinic.or.jp/
- 高田山レディースクリニック** 10:00~12:00/15:00~18:00
03-3331-3010
〒100-0005 杉並区高田山3-34-3
http://www.kiseki-ic.jp/
- 久我山レディースクリニック** 月・水 9:30~11:30 / 13:00~17:00 / 金 9:30~11:30 / 14:00~18:00 / 土 9:30~11:30 / 13:00~16:30 / 日 9:00~11:30
03-3331-3010
〒100-0005 杉並区久我山2-14-8
http://www.kugayama-cl.com/
- 下平レディースクリニック** 月・水・金 9:00~12:00/14:00~16:30 / 土 9:00~12:00
03-5377-0834
〒100-0005 杉並区高円寺南1-4-12
http://www.shinodaira-ladies.com
- 小川クリニック** 9:00~12:00/15:00~18:00
03-3951-0356
〒100-0005 豊島区南長崎6-7-11
http://www.ogawa-clinic.or.jp/
- 加藤医院** 9:30~12:00 / 14:00~17:30
03-3910-3811
〒100-0005 豊島区新島2-5-5
http://kazaka.jp/index.html
- しのざきクリニック** 03-5966-2249
〒100-0005 豊島区長崎5-1-31
http://www.shinozaki-clinic.com/
- 松本レディースクリニック 不妊センター** 月~土 9:00~12:00 / 日 10:00~13:00
03-5958-5633
〒100-0005 豊島区東池袋2-60-3 グレイズロードビル1階
http://www.matsumoto-ladies-clinic.com/
- 優レディースクリニック** 9:30~12:00 / 14:00~17:00
03-3984-2275
〒100-0005 豊島区西池袋3-25-11 第9本町ビル2F
http://www.yu-ladies.com/
- 赤羽レディースクリニック** 9:00~12:00 / 14:00~17:00
03-5249-5651
〒100-0005 北区赤羽2-13-1 花川ビル2階
http://www.akabaneladies.jp/
- 加藤産婦人科** 9:00~12:00 / 14:00~17:30
03-3895-3521
〒100-0005 足立区町屋2-9-21
http://www.kato-gyne.gr.jp/
- みえこ女性クリニック** 月・水・金 12:15~19:00 / 第2・4火曜 16:00~20:00 / 第1・2・4・5木曜 12:15~18:00 / 第1・3・5火曜 12:15~17:00 / 第3木曜 休
03-5943-1123
〒100-0005 板橋区仲町64-6 コスモ和光ビル2階
http://www.mieko-clinic.com
- 扇内医院** 9:30~12:30/14:00~17:30
03-3990-2111
〒100-0005 練馬区中村3-4-18
http://www.oguchi.com/
- 産婦人科** 9:00~12:00/16:00~18:30
03-5700-5700
〒100-0005 中野区弥生町1-17-1
http://www.tomo-clinic.jp/
- 産婦人科** 9:30~13:30/16:00~19:00
03-5035-2121
〒100-0005 中野区本町2-46-1 サンプライトツイン3F
http://makinno-shc.jp/
- 山田医院** 9:00~12:00 / 15:00~18:00
03-3384-3555
〒100-0005 中野区中野2-14-17
http://www.yamanita-clinic.com/
- 待木医院** 9:00~12:00 / 14:00~17:00
03-3899-3541
〒100-0005 足立区西竹の塚2-13-17
http://www.machiki.net/
- アトラスレディースクリニック** 10:00~13:00 / 15:00~18:30
03-5327-6710
〒100-0005 杉並区高円寺北2-6-4
http://www.atlas-ladies.com
- 本牧レディースクリニック** 9:30~13:00/14:30~18:00
045-628-3077
〒100-0005 横浜市神奈川区本牧和田12-22 2F
http://www.honmoku-ladiesclinic.com/
- おおたレディースクリニック** 9:00~12:00/15:00~18:00
0463-93-0383
〒100-0005 伊勢野市伊勢野2-2-12
http://ohata-s.com
- ジュノヴェスタクリニック八田** 9:00~12:00 / 15:00~18:00
047-385-3281
〒100-0005 松戸市松戸2-2-2
http://juno-vesta-clinic-hatta.net/
- 湯原産婦人科** 9:00~14:00
047-341-6185
〒100-0005 松戸市小金原5-20-7
http://www.yuhara-clinic.or.jp/pc/
- 杉山産婦人科** 8:30~13:00 / 14:00~18:00
03-5222-1500
〒100-0005 千代田区丸の内1-6-2
http://www.sugiyama-clinic.or.jp/
- 高田山レディースクリニック** 10:00~12:00/15:00~18:00
03-3331-3010
〒100-0005 杉並区高田山3-34-3
http://www.kiseki-ic.jp/
- 久我山レディースクリニック** 月・水 9:30~11:30 / 13:00~17:00 / 金 9:30~11:30 / 14:00~18:00 / 土 9:30~11:30 / 13:00~16:30 / 日 9:00~11:30
03-3331-3010
〒100-0005 杉並区久我山2-14-8
http://www.kugayama-cl.com/
- 下平レディースクリニック** 月・水・金 9:00~12:00/14:00~16:30 / 土 9:00~12:00
03-5377-0834
〒100-0005 杉並区高円寺南1-4-12
http://www.shinodaira-ladies.com
- 小川クリニック** 9:00~12:00/15:00~18:00
03-3951-0356
〒100-0005 豊島区南長崎6-7-11
http://www.ogawa-clinic.or.jp/
- 加藤医院** 9:30~12:00 / 14:00~17:30
03-3910-3811
〒100-0005 豊島区新島2-5-5
http://kazaka.jp/index.html
- しのざきクリニック** 03-5966-2249
〒100-0005 豊島区長崎5-1-31
http://www.shinozaki-clinic.com/
- 松本レディースクリニック 不妊センター** 月~土 9:00~12:00 / 日 10:00~13:00
03-5958-5633
〒100-0005 豊島区東池袋2-60-3 グレイズロードビル1階
http://www.matsumoto-ladies-clinic.com/
- 優レディースクリニック** 9:30~12:00 / 14:00~17:00
03-3984-2275
〒100-0005 豊島区西池袋3-25-11 第9本町ビル2F
http://www.yu-ladies.com/
- 赤羽レディースクリニック** 9:00~12:00 / 14:00~17:00
03-5249-5651
〒100-0005 北区赤羽2-13-1 花川ビル2階
http://www.akabaneladies.jp/
- 加藤産婦人科** 9:00~12:00 / 14:00~17:30
03-3895-3521
〒100-0005 足立区町屋2-9-21
http://www.kato-gyne.gr.jp/
- みえこ女性クリニック** 月・水・金 12:15~19:00 / 第2・4火曜 16:00~20:00 / 第1・2・4・5木曜 12:15~18:00 / 第1・3・5火曜 12:15~17:00 / 第3木曜 休
03-5943-1123
〒100-0005 板橋区仲町64-6 コスモ和光ビル2階
http://www.mieko-clinic.com
- 扇内医院** 9:30~12:30/14:00~17:30
03-3990-2111
〒100-0005 練馬区中村3-4-18
http://www.oguchi.com/
- 産婦人科** 9:00~12:00/16:00~18:30
03-5700-5700
〒100-0005 中野区弥生町1-17-1
http://www.tomo-clinic.jp/
- 産婦人科** 9:30~13:30/16:00~19:00
03-5035-2121
〒100-0005 中野区本町2-46-1 サンプライトツイン3F
http://makinno-shc.jp/
- 山田医院** 9:00~12:00 / 15:00~18:00
03-3384-3555
〒100-0005 中野区中野2-14-17
http://www.yamanita-clinic.com/
- 待木医院** 9:00~12:00 / 14:00~17:00
03-3899-3541
〒100-0005 足立区西竹の塚2-13-17
http://www.machiki.net/
- アトラスレディースクリニック** 10:00~13:00 / 15:00~18:30
03-5327-6710
〒100-0005 杉並区高円寺北2-6-4
http://www.atlas-ladies.com
- 本牧レディースクリニック** 9:30~13:00/14:30~18:00
045-628-3077
〒100-0005 横浜市神奈川区本牧和田12-22 2F
http://www.honmoku-ladiesclinic.com/
- おおたレディースクリニック** 9:00~12:00/15:00~18:00
0463-93-0383
〒100-0005 伊勢野市伊勢野2-2-12
http://ohata-s.com
- ジュノヴェスタクリニック八田** 9:00~12:00 / 15:00~18:00
047-385-3281
〒100-0005 松戸市松戸2-2-2
http://juno-vesta-clinic-hatta.net/
- 湯原産婦人科** 9:00~14:00
047-341-6185
〒100-0005 松戸市小金原5-20-7
http://www.yuhara-clinic.or.jp/pc/

子どものためにしたいこと



お母さん小児科医に聞きました!

ベテランママ かずえ先生

知っておきたい! こどもの病気について

小児の生活習慣病について

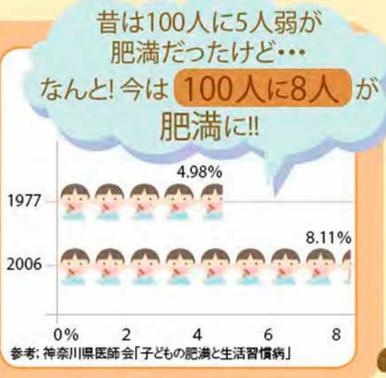


困っていませんか?
お子さんの

肥満

子どもの太り過ぎは、
将来の生活習慣病に!!

親世代が子どもの頃と比べると、最近の子の肥満は2倍近くも増えています。子どもの肥満は血液検査で、コレステロールや中性脂肪が異常値を示すことは少ないのですが、問題となるのは**将来生活習慣病になるリスクが増える**ことです。中学生頃から、コレステロール値の高い大人型の肥満になる子が増えてくると言われています。



10人に1人以上が便秘に!!

軽くみないで! 子どもの便秘!

子どもでも、10人に1人以上が便秘であると言われています。しかし、よくある病気だから大したことないと便秘を軽くみてはいけません!
放っておくと、さらにウンチが硬くなって痛みが増し、どんどん悪循環を繰り返して、最悪、腸が異常にふくらむ巨大結腸症や、ウンチをお漏らしてしまう遺糞症に繋がることがあります。

困っていませんか?
お子さんの

便秘

太りやすい子にさせてませんか?
太る習慣チェック!

- 牛乳を水やお茶代わりに飲む
- 白いご飯を何杯もおかわりする
- 早食いで15分以内に食べ終わる
- 塾や母親が働いていて夕飯が遅い
- フルーツを沢山食べる
- 子どもとの移動は車や自転車ばかり
- お小遣いでお菓子を買う事を許している

要注意

チェックリストに当てはまる子は要注意!
気をつけてお子さんを見てあげましょう!

Q 何才くらいから太りすぎを気にしたほうが良いの?

A 1才からは、身長と体重のバランスに注意して!

0才は太りすぎを気にする必要はありません。むしろ0才のうち、体重が増えないことのほうに注意を! 1才を過ぎたら、太りすぎを気にかけてあげましょう。

Q どのくらい出ないと、気にしてあげれば良い?

A 3~5日ウンチが出ないようなら小児科へ!

自己判断で綿棒浣腸をするお母さんがいますが、やり方を知らずに行うのはとても危険!! 3~5日出てないと思ったら、まずは受診してください。



生活習慣の改善ポイント

- 1 早寝・早起き・朝ご飯
- 2 身体を動かす
- 3 よく噛んで食べる
- 4 牛乳を飲み過ぎない
- 5 バランス良く食べる
- 6 時間に余裕をもつ

Q 小児肥満。どのくらいが受診目安なのですか?

A 痩せていた子が急に太りだしたら病院で相談を!

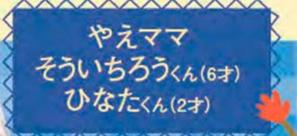
身長体重曲線の+20%以上は要受診と言われていますが、数値だけにとらわれず、「前は普通だったのに最近どんどん太ってきた...」そう思ったら受診してください。



Q 何才くらいから便秘症は多くなるの?

A 生後2ヶ月頃から便秘症は増えてきます。

生後2ヶ月から増え、トイレトレの始まる2才頃はウンチが硬いために、小学生では学校でウンチを我慢してしまい便秘になるケースが目立ちます。



筑波大学医学部卒業、筑波大附属病院、茨城県立こども病院を経て開院。日本小児科学会認定専門医、日本小児科医会「子どもの心相談医」。

子どものために
にしたいこと
肥満

対策

小児の生活習慣病対策

子どもと大人の肥満は違います!

子どもの肥満と大人の肥満が異なる点は、子どもはこれから成長していくということです。大人のように糖質を極端に制限する食事療法や偏ったメニューの食事療法では、脳や身体の発達に悪影響を与えてしまいます。子どもの肥満対策で大切なのは、食べ方を変える食事療法です。

1 予防編

大切なのは! **食べ方を変える 食事療法!**

水代わりの牛乳の飲み過ぎ NG



寝る3時間前までに夕飯



おかわりは食べはじめて15分後

1品ずつ出して早食い防止



夕飯が遅い時はメニュー逆転!

2 改善編

ラカントで **肥満治療** をサポート!

家族みんなのお料理に使用しても便利!



POINT

砂糖をラカントに置き換えるだけで簡単にカロリーダウン! 糖質は甘いものよりも、ごはんやパンなどの主食から摂りましょう!

糖質も必要だけど、カロリーも気になる!

ラカントとは?

子どもに安心! 天然素材だけでカロリーゼロの甘味料

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、トウモロコシを発酵させてつくる天然の甘味成分「エリスリトール」から作られた、カロリー0で植物由来の自然派甘味料です。

小児糖尿病を支援!



毎日自分でインスリン注射を打たなくてはいけない子ども達もいます。

ラカントSは1型糖尿病患者と家族を支援する日本IDDMネットワークを応援しています。

「治らない」から「治る」へ 特定非営利活動法人 日本IDDMネットワーク

●ラカントS 顆粒 150g 200g 600g 800g 黒砂糖にも似たコクのある味で、煮炊きものやお菓子づくりなど、さまざまなお料理にお使いいただけます。砂糖と同じ甘さだから面倒な重量換算は不要。砂糖を「ラカント」にかえるだけで、毎日の料理が簡単にカロリーダウンできます!

ラカント

検索

SARAYA

かずえキッズクリニック 院長 川上一恵先生

子どもの肥満は親のサポートが大切

寂しい思いから、おやつで気を紛らわしている子も。その子の様子にも気にかけてあげて!

もしかして…肥満になったキッカケは? 心のケアも大切にね!

- 下の弟妹が産まれて寂しそうにいませんか?
- 他の子が病気で看護にかかりきりになっていませんか?
- ママが仕事で忙しく、一緒にいる時間が少なくなっていますか?
- 塾や習い事で疲れている様子はありますか?
- お友達との関係に悩んでいる様子はありますか?

小児の生活習慣病対策

ウンチの出やすい身体づくりを!

生活リズムを整えることで、ウンチの出やすい習慣を身体に身につけさせることから始めましょう。まずは朝、登園・登校の1時間~1時間半前には起きて、トイレに行く時間を十分に作る事が大切です。朝の行動をちょっと工夫するだけで便秘が解消されることもあるので、ぜひ試してください。また、ウンチの

元となる食べ物も大切で、「何をどれくらい食べるか」が良いウンチを作るポイントです。肉・魚・野菜・フルーツは、消化の過程でカスが沢山出るので、ウンチの量を増やしてくれます。手のひらに乗る量を目安に、適切な摂取量を簡単に量ることができるので、子ども達自身の手の平で量ってあげてください。

子どものために
にしたいこと
便秘

対策

POINT 1 生活編

朝の快便☆タイムスケジュール☆



POINT 冷たいジュース、乳酸菌飲料でお腹を起こす!!



POINT ゆっくりトイレタイム~♡

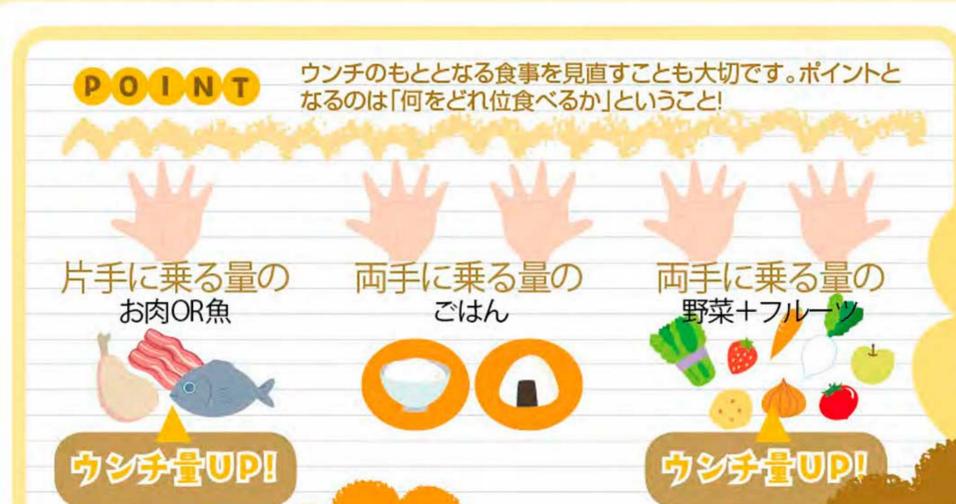


毎日続けたい子どもの朝の習慣!

毎日続けたい子どものいいウンチ!

POINT 2 食事編

いいウンチの作り方☆食べる量の目安☆



POINT ウンチのもととなる食事を見直すことも大切です。ポイントとなるのは「何をどれ位食べるか」ということ!



困ったら、小児科に相談しましょう!

子どもの肥満も便秘も早めの対策が大切! なんでも相談できるかかりつけ医を持って、根気よく治療しましょう。

仕上げは、スープ、お水、お茶で水分をたっぷり!

特に便秘は、放置すると悪循環に! 赤ちゃんから使える座薬や飲み薬などもあるので、早めの対応が大切です!!

協賛: 味の素製菓株式会社

新発売

アラウベビーシリーズ

arau.baby+ モイストローション

赤ちゃんのお肌を守るのはママの愛情！赤ちゃんの冬の肌ケア、どうしたらいいの？



高野優 / 育児漫画家・絵本作家

高3・高1・小6の三姉妹の母。NHK教育テレビにて「土よう親じかん」「となりの子育て」の司会を務め、子育てパパ・ママからの支持も厚い。著書は「よつめの約束」(主婦の友社)「思春期ブギ」(ジャパンマニシスト社)等、約40冊。マンガを描きながら話しをするという独特な講演会で全国巡業中。ユニークで楽しい育児エッセンスがママたちに大人気!



赤ちゃん向けシリーズ

ママたちのリクエストにお応えて、「無添加+天然ハーブ」のコンセプトから誕生したスキンケアシリーズ。赤ちゃんが毎日使うものだから、なにより安心であることにこだわりました。



無添加

香料・着色料
保存料・防腐剤
合成界面活性剤

オーガニック
ラベンダー
精油配合*

ホホバ
種子油

スクワラン

マカデミア
ナッツ油

arau.baby+
モイストローション

(無添加スキンケアローション+天然ハーブ)
120ml/¥900+税

いのちをつなぐ
SARAYA アラウ専用URL・www.arau.jp



「アラウ」の売り上げの一部は、国際NGO「セーブ・ザ・チルドレン」を通じてアフリカ・ウガンダの子供たちの衛生改善に使われています。

*ラベンダーアレルギーの方はご使用をお控えください。

子どものために
にしたいこと
体調管理

買って良かった ベストBUYアイテム!

家族の体調管理に必須の体温計! でも子どもって、脇の下で体温を測るのも一苦労!! そんなときのための、もっと簡単に測れる体温計を見つけました!!

一家に一台!
子どものために!

測定時間
約**1秒**

非接触式体温計は、肌に触れずに測れるため、風邪やインフルエンザの感染症対策にも一役買っています! 最近では医療機関でも使用されています。

なぜ肌に触れずに測れるの?
こめかみから出る赤外線を感じて測定します!

こめかみには深部体温を反映している動脈が皮膚表面に集中して流れていて、その赤外線をキャッチして体温を測っています。

こんな時に便利!

ぐずって体温計をイヤイヤするとき!



寝ていても起こさず検温!



肌に触れずに簡単に測れる
エジソンの体温計

子どもから大人まで
みんなで使える!

温度計として使える



ミルクに!



お風呂にも!

1秒測定で保育園児の毎朝の検温もラウラウ!

エジソンの体温計

●税抜価格 ¥12,500
管理医療機器 医療機器認証番号 第225AFBZX00013000号

株式会社 エジソン販売
〒140-0001 東京都品川区北品川1-10-4
☎03-5796-9740

※エジソン販売調べ

お子さんの平熱を知ることから始めましょう!

教えてドクター! 子どもの体温について!

Q 子どもの平熱を測るコツはあるんでしょうか?

A 体温は1日のうちでも変動があるため、毎日同じ時間帯、同じ部位で測ります。食前に検温しましょう。

Q じっとしてられない子供の体温をうまく測るコツは?

A 脇の下でなかなか測らせてくれないお子さんには非接触式体温計を使用するのもお勧めです。

Q 体温計で風邪がうつることはありますか?

A 肌に触れたときウイルスが付着して接触感染がおきることも。洗浄か消毒をしましょう。

Q 非接触式の体温計は病院でも使われていますか?

A 当院でも通常の体温計の他に非接触式体温計を導入し、お子さんによって使い分けています。

さとう小児科クリニック
院長 佐藤雅彦先生

子どものために
にしたいこと
思い出作り

子どもと楽しく 思い出を作ろう!!

子どもと一緒に楽しめるおすすめお宿やレジャースポットを集めました♪

イーハートブを巡る花巻コース

①新花巻駅▶②宮沢賢治記念館▶③ボランの広場(南斜・日時計花壇)▶④宮沢賢治イーハートブ館▶⑤宮沢賢治童話村▶⑥羅須地人協会

宮沢賢治の世界を親子で感じる旅

親子で文学の世界に没頭温泉も楽しめる! アカデミックな旅をしたい家族にオススメ☆



花巻の
オススメ温泉
をご紹介します!

オススメPoint みかこ編集長

昼は宮沢賢治ゆかりのスポットを巡って、夜は温泉と美味しい料理に親子で大満足♪

花巻温泉 趣きの異なる3ホテルからお気に入りを探して! 住所 岩手県花巻市湯本1-125 電話 0198-37-2111

ホテル千秋閣



URL hanamakionsen.co.jp/senshu/

ホテル花巻



URL hanamakionsen.co.jp/hanamaki/

ホテル紅葉館



URL hanamakionsen.co.jp/koyokan/

熱川プリンスホテル

海に泊まる! 潮風を感じる、開放感いっぱいの爽快なオーシャンビュー!



特にオススメ! 展望露天風呂

オススメPoint みみなちゃんパパ

お風呂と食事が最高で、娘も大喜びでした。家族の楽しい思い出になりました!



朗報です☆ 「ゲンキのモトを見た」と電話かホームページでご予約ください! お一人様1枚500円分クーポンをプレゼント☆ 館内で使えるクーポンです(大人限定) ※2015年3月末日まで!

住所 静岡県賀茂郡東伊豆町熱川温泉
電話 0120-120-707
URL atagawa-prince.co.jp

子ども思いの劇団四季がオススメ!

親子で芸術鑑賞 子どもの観劇デビューを飾るならやっぱりコレははずせない!



お子様が泣かれた時は親子観劇室へ♪



ライオンキング



親子で楽しむならまずは「ライオンキング」!

オススメPoint ルナちゃんママ

小3年の娘もマナーを守って観劇デビュー! 母娘でまた観に行きたい♪

撮影:荒井 寛 ©Disney
住所 東京都港区海岸1-10-48
電話 03-5776-6730
URL shiki.jp

お友達や家族と年明けに新年会でお祝いしよう!

みんなで新年会 クルーズクルーズ新宿で個室のお部屋を貸し切る☆



ランチコース ¥3,000~、パーティーコース ¥5,000~ (ともに税抜) 6名様より個室利用可。ランチはビュッフェ予約も可。但し条件有。お問い合わせください。
住所 東京都新宿区新宿3-5-4
レインボービル8・9F
電話 03-5485-3900
URL ginza-cruise.co.jp/shinjuku/



オススメPoint ひなちゃんママ
仲良しママ友で集まりました! たまにはリッチな会も楽しい!

応募は巻末のアンケート&プレゼント専用応募ハガキをご利用ください。
携帯電話・スマートフォンからでもOKです! 応募お待ちしております!

応募はお1人様1通のみ有効です。

●商品の当選は、発送をもってかえさせていただきます。読者様の情報は、商品の発送および編集の参考、イベントのご連絡(希望者のみ)以外に使用することはありません。また漏洩防止等の対策は万全を期して取り扱います。●応募の締め切りは2月25日となります。●商品の色はご覧できません。

家族がよろこぶ
魅力がいっぱい★

**花巻温泉
宿泊券**

花巻温泉は、大正時代に創設された歴史ある温泉地です。右の3つのホテル館内は連絡通路で繋がっているため、全館のお風呂を行き来できます。



A ホテル千秋閣

1組
2名様



出来たての料理や、種類豊富なアイスクリームが楽しめるダイニングはファミリーに人気。ホテルのスタッフによる、温かいおもてなしの接客にも定評があります!
●花巻温泉 ホテル千秋閣
岩手県花巻市湯本1-125 0198-37-2111

B ホテル花巻

1組
2名様



郷土料理など和食中心の「ふるさとバイキング」は、幅広い世代に大人気。おいしいちゃん・おばあちゃんを誘った3世代旅行も満足☆ひきのき露天風呂も◎です。
●花巻温泉 ホテル花巻
岩手県花巻市湯本1-125 0198-37-2111

C ホテル紅葉館

1組
2名様



解放感たっぷり、四季の美しさを感じることが出来る露天風呂が自慢! また、子どもから大人まで大満足の「和洋旬彩バイキング」もファミリーから支持されています。
●花巻温泉 ホテル紅葉館
岩手県花巻市湯本1-125 0198-37-2111

D

**熱川プリンスホテル
宿泊券**

高台に建つ熱川プリンスホテルには絶景パノラマの海景色が! 刻々と変わる空の色、どこまでも広がる青い海。潮風を感じながら、開放感いっぱいの爽快なオーシャンビューが楽しめます。
●熱川プリンスホテル
静岡県賀茂郡東伊豆町熱川温泉
0120-120-707



※宿泊券のご利用は平日限定となります。

自然の恵みをカラダで
感じる豊かな贅沢時間☆

1組
2名様

**E クルーズクルーズ
ランチペア
お食事券**



ステキな店内に
思わずうっとり

たまには贅沢にお食事を楽しみませんか? ランチはビュッフェスタイルやコースで(店舗により異なります) ママ友同士やファミリーでのお出かけにもピッタリ☆食事券ご利用は新宿、池袋、表参道、原宿、横浜の店舗からお選びいただけます。※有効期限は2015年7月末までです。
●クルーズクルーズ新宿 03-5485-3900 サンシャイン クルーズ・クルーズ 03-3981-0962
横浜クルーズ・クルーズ 045-450-2111 ペニーレベニュー 03-5775-5333

3組
6名様



100%果実なのに!
サクッふわっ!



**F ママもやみつき
「ミライフルーツ」
イチゴ&リンゴ**

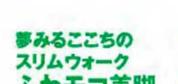
この秋新発売の「ミライフルーツ」は、厳選された果実100%で作られたフリーズドライフルーツです。こだわりの果実だから、無添加、砂糖不使用でも驚きの甘さ! 携帯できるのでお子様のおやつにもオススメです!
●テクセルジャパン
042-313-2912
www.techxcel-japan.com

10名様



**G1 夢みるここの
スリムウォーク
足裏リフレ**

はくだけ足裏マッサージ



**G2 夢みるここの
スリムウォーク
ふわモコ美脚
ロングタイプ**

スリムウォークから、3種類のプレゼント! クッションで足裏マッサージができる「足裏リフレ」、ふわふわモコモコ素材で寝ながら引き締めてくれる「ふわモコ美脚」、縮こまった足指を広げる「足指セラピー」から選べます。
●ピップ お客様相談室
06-6945-4427
(受付時間: 月~金10:00~17:00 土・日・祝日を除く)



**G3 くるつろぎの時間の
スリムウォーク
足指セラピー
ロングタイプ**

スリムウォークから、3種類のプレゼント! クッションで足裏マッサージができる「足裏リフレ」、ふわふわモコモコ素材で寝ながら引き締めてくれる「ふわモコ美脚」、縮こまった足指を広げる「足指セラピー」から選べます。
●ピップ お客様相談室
06-6945-4427
(受付時間: 月~金10:00~17:00 土・日・祝日を除く)

プレゼント番号とサイズをご記入ください

**VC-102
充電式サイクロンクリーナー
クリンストーム**

5名様

1台で3役の掃除機です! 普段の床掃除はスティックタイプで、ソファや車の中はハンディタイプ、エアコンや棚の上などは高所掃除用に使い分け可能な重量は全体で1.8kgと、女性に優しい重さ。
●ドリテック <http://www.dretec.co.jp> お問い合わせページから



高所掃除用は
すき間の掃除にも◎

食べごぼしも
ラクラク♪



セラミドは
やっぱり花王!

**花王の
セラミド研究
since 1985**

**薬用
キュレル
クリーム チューブ
35g**

かさつく肌をしっとりなめらかに整える全身用クリーム。潤い成分(潤滑保湿セラミド機能成分*1・ユウカリエキス)が、肌の角層の深部まで浸透します。肌荒れを防ぐ消炎剤配合。
●花王 キュレル
<http://www.kao.co.jp/curel/>



肌荒れ、かさつきを
くり返しやす
い乾燥性敏感肌に!!

50
名様

医薬部外品 顔・からだ用

K

**D-STYLIST
ダブルホットサンド
クッカー**

トーストを焼くだけの、いつもの朝ごはんに飽きたら、好きな具材をはさんで作れるホットサンドはいかがですか? ハムやチーズ、またはフルーツや板チョコでも◎。焼きあがり目安は5~6分で簡単にできます☆
●ピーナッツクラブ <http://www.peanuts-club.com>
お問い合わせページから



1名様

**M D-STYLIST
ダブルドーナツ
クッカー**

お家でドーナツが簡単に作れます! たった約3分ほど焼くだけで、ドーナツが出来上がり! フッ素樹脂加工なので油を使わずに作れてヘルシー☆そのためお手入れも簡単で、濡れ布巾などで拭きだけでOK!
●ピーナッツクラブ <http://www.peanuts-club.com>
お問い合わせページから



1名様

**L D-STYLIST
ダブルワッフル
クッカー**

お手軽に、ふんわり美味しいワッフルが作れる! お誕生日会やホームパーティーでも大活躍です! 焼きあがり目安3~5分でカンタンなので、子どもと一緒に楽しく作れます! 縦に置けるので、スッキリ収納できます。
●ピーナッツクラブ <http://www.peanuts-club.com>
お問い合わせページから



たくさんのご応募お待ちしております!

ゲンキのモト公式サイト
からもご応募できます!

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



ゲンキのモト公式サイトで
パティントンのぬりえが
ダウンロードできます!
お楽しみに☆



編集長の子育て体験記

「ゲンキのモト」の歌は
こちらで聞けます!!

四元音楽 検索



大きなおなごを抱えてママイベントへ☆

10年ぶりの妊娠、35歳の高齢出産、切迫流産で入院し、何度も早産の覚悟をしましたが…スタッフの皆様の協力もあって妊娠9か月やっとなんかまでとり着きました。働

く妊婦として唯一の思い出はイベントで、作っていただいた「ゲンキのモト」の歌を聴かせていただいたことでした! それでは、次号、元気に出産報告を出来ればと思っています☆

編集長blog!は
こちらから



ゲンキのモト編集長 伊藤みかこ

「ゲンキのモト」
応援企業一覧 (50音順)

味の素製薬/熱川プリンスホテル/花王/桐灰化学/銀座クルーズ/クナイブジャパン/グラディー/クリエイト エス・ディー/ケイジェイシー/劇団四季/ココカラファイン/コピエライツアジア/サラヤ/小学館集英社プロダクション/セールス・オンデマンド/ソニー生命/テクセルジャパン/ドリテック/ナチュラルサイエンス/花巻温泉/ピーナッツクラブ/ピップ/明治/レキットベンキナー/ジャパン

次号予告

★★特集★★

小児科特集

3月上旬(春号)をお楽しみに!

★広告のご掲載を希望される方は、弊社営業窓口(TEL●03-3264-1603)あてにご連絡ください。掲載料・企画など詳しくご説明させていただきます。★ゲンキのモトでは本誌設置にご協力いただける施設・店舗を募集しています。ご興味がある方は以下連絡先まで是非お問い合わせください。TEL●03-3264-1603 FAX●03-3237-6766

編集後記

今号の子どもの病気特集はいかがでしたか? 今回はママの自分磨きをはじめ、ドクター紹介や先生からの記事を少し多くして、ママにより役に立てるように考えて作りました。ママたちに役に立つ記事を作ること、先生方が親御さんに伝えたい話を発信すること。これが「ゲンキのモト」の役目のような気がします。10年ぶりの妊娠で、また初心にかえって楽しい特集を考えていければと思います♪



12ヶ月分一括払いキャンペーン
ドラえもん デンボール 工作家具
ぶち・ドラゼミ デスク&チェア
 をプレゼント!!

ぶちドラゼミは、プレ(3~4歳)・年中(4~5歳)・年長(5~6歳)の3コース! 夢中になって取り組むうちに、自然と文字・数や考える力が身につくスペシャルテキストだから、入学準備も安心です。さらに、ドラえもんのにっこり笑顔がかわいい机とイスで、自分から机に向かう習慣が身につきます♪

テキストには、ドラえもんや仲間たちがたくさん登場するから、とっても楽しい♪



自分だけの机とイスでやる気もアップ♪

- おうちの方へ** ※必ずお読みください。
- 「ドラえもん デスク&チェア」はぶちドラゼミ(プレ・年中・年長)に12ヶ月分一括払いでご入会された方への特典となります。
 - ダンボール素材の、組み立て式家具となります。組み立て方については「ドラえもん デスク&チェア」に同封の説明書をご覧ください。
 - 途中(1年未満)で退会された場合は、デスク&チェアの代金を差し引いた金額のご返金となります。

年中・年長コースでは、毎月2冊の教材をお届けします♪

1月号では、集中力や記憶力、考える力を遊びながら楽しく身につけられる特別教材をお届けします!

1月号のご入会お申込み締切は**1/13**です!

年中コース
えあわせパズル

さまざまな職業が描かれているカードの中から、同じ絵柄の2枚の絵を見つけて出すゲームで、遊びながら集中力や記憶力を鍛えます!

年長コース
ドラえもん こともしょうぎ

かわいいイラストが描かれたコマとシンプルなルールで、将棋を知らないお子さんやおうちの方でも楽しく知力を楽しめることのできるボードゲームです!

もしかずブック
 ドラえもんや仲間たちと一緒に楽しく、文字・数の基本を学べます!

ちえトレーニングブック
 間違い探しや迷路・パズル遊びなどを通して“考える力”を鍛えられる楽しいワークです!

無料教材サンプルのご請求・ご入会のお申し込みは、こちらからどうぞ!

ドラゼミ 検索

通話料無料 ☎ **0120-510395** (QRコードで、簡単アクセス!)

受付時間/10:00~20:00(土曜日のみ16:00まで、日・祝日除く)

コースごとの教材サンプルをご用意しています!

小学館の通信講座学習 **ドラゼミ** 年少~小学6年生対象

年末の「ゲンキのモト」アンケートはがきからもご請求いただけます。

© 藤子プロ・小学館

このページの公開期限は終了しました

カサカサ・カユカユ… / 肌トラブル対策に「ママ&キッズ」でスキンケアを!!



ベビーにもキッズの肌にもオススメ♪



全国産院の沐浴指導で使用中心!

- ★ 徹底的に低刺激**
 - 無香料 ● 無着色 ● 弱酸性
 - 鉱物油無添加 ● アルコール(エタノール)無添加
 - パラベン無添加 ● 石油系界面活性剤無添加
- ★ 口に入っても大丈夫**
 - 食物アレルギーテスト済み*
 - ※すべての方にアレルギーが起こらないというわけではありません。
- ★ 生まれてすぐから使える**
 - 新生児・乳幼児連用テスト済み*
 - ※すべての方に合うというわけではありません。

「ママ&キッズ ベビーライン」のこだわり

1 皮膚科・小児科医の協力のもと開発。子どもの肌のための製品づくりにこだわりました。

開発協力 愛育病院皮膚科部長 山本一哉先生

2 赤ちゃんやキッズの肌に理想的! ママの胎内環境をお手本にしました。

- ベビーズエマルジョン 赤ちゃんの胎脂に近い保湿成分
- 8種のうるおいアミノ酸 羊水に含まれる保湿成分



目にしめない

泡で出てくる

すーっとのびてベタつかない

しっとりベタつかない

Step 1	洗う	Step 2	保湿する
髪用泡状洗剤	顔・体用泡状洗剤	顔・体用乳状ローション	顔・体用乳状クリーム
ベビーヘアシャンプー	ベビー全身シャンプー フレイチェ	ベビーミルクローション	ベビーミルククリーム
350ml 1,458円(税込)	400ml 1,512円(税込)	150ml 1,944円(税込)	75g 1,944円(税込)

お申込みは今すぐこちらから!!

インターネットから

●パソコン・スマートフォン ●携帯

ベビーぐるぐる

または <http://bit.ly/1bFSxuJ>

巻末の専用ハガキから

住所、氏名、電話番号など必要事項を明記のうえ、お送り下さい。

お電話から

☎0120-122-783 (9:00~21:00 年中無休)

※「ゲンキのモト冬号を見た」とお伝えください。 ※年末年始を除く

商品に関するお問合わせ / 株式会社 ナチュラルサイエンス
〒136-0073 東京都江東区北砂 3-4-27
tel ☎0120-122-783 (9:00~21:00 / 年末年始を除く)
fax ☎0120-122-252 (24時間受付)

HPで通信販売も行なっています

ご登録いただきましたお客様の個人情報(氏名・住所・電話番号など)は、(株)ナチュラルサイエンスにて、厳重な管理をさせていただいております。当社からの、商品や資料の発送、各種通信、お問い合わせやアンケート、サービスの提供に利用させていただきます。商品や資料の発送において、個人情報を業務委託先に預ける場合があります。またご記入に不足があった場合、当社からの情報・サービス提供に支障が生じる場合があります。

このチャンスに大人気のベビースキンケアを今すぐ試そう!!

応募者全員にプレゼント **無料**

ママ&キッズ ベビースキンケアお試しセット

ベビーやキッズのスキンケア方法がわかる冊子つき!

すこやか肌をキープする、ママ&キッズのスキンケアをまずは実感!

- ベビー全身シャンプーフレイチェ(1包)
- ベビーヘアシャンプー(1包)
- ベビーミルクローション(2包)

送料 無料 初回お1人様 1セット限り

※季節に合わせた商品をお届けしていますので、セット内容が変更になる場合があります。