

+ ママのための健康情報誌 +

# がんきのモい

[vol.60] 2020 SUMMER

**[無料]**

ご自由にお持ちください

パディントン ベア™の  
塗り絵ポストカード付き♪

＼教えてドクター！

## 感染症対策

### お口のトラブル予防

### 子どもの捻挫／夏のスキンケア



© P&Co. Ltd. 2020

Check!



ドクターコラムも  
みてね★



無料

# ココカラファイン お薬手帳アプリ

「通知」がってから「薬局」に行くので  
「待ち時間の負担」が少なく、  
時間の有効活用につながります。



市販薬も  
簡単登録

処方せん  
送信機能

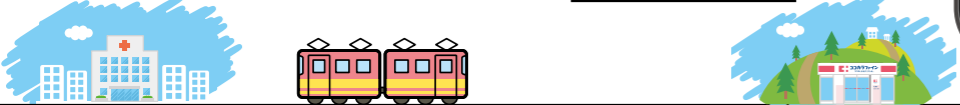
docomo、au、softbankなど全てのキャリアに対応!

ご利用環境

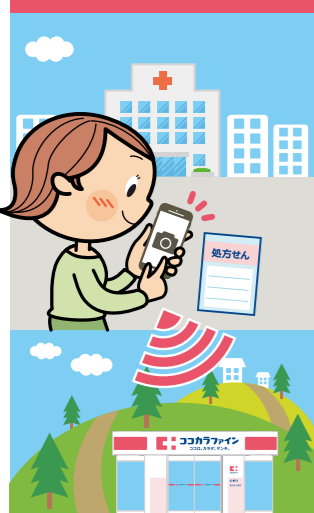
Android4.3以降、またはiOS9.0以降の  
スマートフォン



アプリダウンロードは、こちらから▶



Step 1



処方箋をカメラ撮影し、  
必要な項目を  
入力するだけで  
薬局へ送信されます。

Step 2



通知が来るまで  
待ち時間を有効に  
ご利用いただけます。

Step 3



帰宅時の  
電車移動などに  
非常に便利!!

お薬ができたならスマホに  
「通知」されるので安心です。  
薬ができたなら、アプリを通じて  
薬局から連絡がきます。

Step 4



あとは処方せんを持って  
薬局へ行くだけです。

※処方せん原本を必ずお持ち  
ください。  
※処方せんの有効期限は、  
発効日を含め4日以内です。

ココカラファイン薬局  
ココロ、カラダ、ゲンキ。

ゲンキのモト

[vol.60] 2020 SUMMER



●表紙モデル  
三浦いつきちゃん(3才)  
伊藤巨くん(5才)

●副編集長  
仲鉢友美 赤坂野恵

●制作  
有限会社ダブリュ・オフィス

●イラスト  
金子ゆき

●撮影  
吉岡真理

●印刷  
株式会社ウイル・コーポレーション  
〒101-0051  
東京都千代田区神田神保町3-5-6F  
TEL: 03-6843-3701(代)

●パディントン ベア™(Paddington Bear™)  
に関する問い合わせ  
コピーライツアジア株式会社  
TEL: 03-5908-1722  
PADDINGTON BEAR™  
© Paddington and Company Ltd 2020  
Licensed by Copyrights Asia

季刊誌 ゲンキのモト 夏号 VOL.60  
発行日 2020年6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

- 2 感染症とワクチン予防
- 4 親子で対策!!  
お口のトラブル予防
- 6 教えてドクター! 子どもの捻挫  
所沢あかだ整形外科 ..... 7
- 8 ゲンキのモト医院リスト
- 16 ママのおこもり美容  
夏のスキンケア図鑑
- 18 インフォメーション
- 19 読者プレゼント!
- 20 プレゼント応募はがき

薬局の管理栄養士が考えた 簡単ヘルシーレシピ

薬樹 薬樹 管理栄養士 検  
www.yakuju.co.jp/kanrieyoshi



## ぷちぷちコーンとさばのオムレツ

材料 (2人分)

さやえんどう.....4本(8g) 塩.....少々(0.6g)  
卵.....1個(60g) オリーブ油.....大さじ1/2(6g)  
さば缶(水煮).....1/4缶(50g) トマトケチャップ.....大さじ1(15g)  
とうもろこし(缶詰).....大さじ2(20g)

作り方

- 1 さやえんどうはすじを取り、半分に切る。
- 2 卵、さば、とうもろこしに塩を加え、ほぐすように混ぜ合わせる。
- 3 フライパンにオリーブ油を熱し、2を入れ焼く。
- 4 フライパンの空いたスペースで、さやえんどうを焼く。
- 5 3、4を皿に盛りつけ、トマトケチャップをかける。

手軽にDHA  
とカルシウムが  
摂れる!



エネルギー 141kcal 塩分 0.9g 食物繊維 0.6g

どうしてうつるの？  
どうやって予防するの？

# 感染症と

百年に1度の世界的大流行となったコロナ肺炎。改めて、今回は、ワクチンで予防できる感染症と、自粛生活で



高座渋谷つばさクリニック  
院長 **武井智昭** 先生  
日本小児科学会専門医、日本小児感染症学会  
認定インフェクションコントロールドクター

## Q

### 感染症って何？

感染症とは、ウイルスや細菌、寄生虫などが体内に侵入し、様々な症状を引き起こす病気です。インフルエンザのように特效薬が開発されているものもありますが、新型コロナ※のようにまだ開発されていないものも多くあります。一方、特效薬はないものの、感染リスクを下げたり重症化を防ぐためのワクチンが開発されている感染症もあります。じつは昨今のコロナ自粛で、お子さんの予防接種控えが問題になっています。予防接種のための通院は、自粛対象にはあたりません。新型コロナの他にも、生命を脅かす感染症は数多くあります。ためらわずに、積極的に予防接種を行いましょう。



### 感染経路を 知ろう

- 飛沫感染**  
くしゃみや咳、会話中に飛ぶ唾などで感染。  
例 ● 風しん ● おたふく風邪 ● 新型コロナ肺炎 など
- 空気感染**  
空気中に浮遊するウイルスや細菌を吸い込んで感染。  
例 ● 麻しん ● 水ぼうそう ● 結核 など
- 接触感染**  
病原体が付着した物や手から感染。  
例 ● フール熱 ● インフルエンザ ● 新型コロナ肺炎 など
- 経口感染**  
病原体に汚染された飲食物や便から感染。  
例 ● ノロ・ロタウイルス ● 胃腸炎 など

### → どうしたら予防できる？

特效薬がない感染症も**ワクチン**があれば予防ができます！

## 赤ちゃんのワクチン予防！ ロタウイルス胃腸炎

- 特徴** 0才～6才頃にかかりやすい
- 症状** 嘔吐、下痢、発熱、脱水など
- 重症化** 脳炎、心筋炎、腎障害、死亡
- 流行期** 3月～5月

### 2020年10月から定期接種に！

2020年8月生まれの赤ちゃんから定期接種対象に。それ以前に生まれた赤ちゃんも、大切なワクチンなので任意接種をおすすめします。

### 飲むワクチン

接種可能期間が短いため、初回接種は生後2ヶ月スタートが理想的！ロタリックス(1価・2回接種)とロタテック(5価・3回接種)の二種類があります。

ワクチンを受けずに重症化するケースもあるため、**接種できる時期にきちんと**接種しておきましょう！

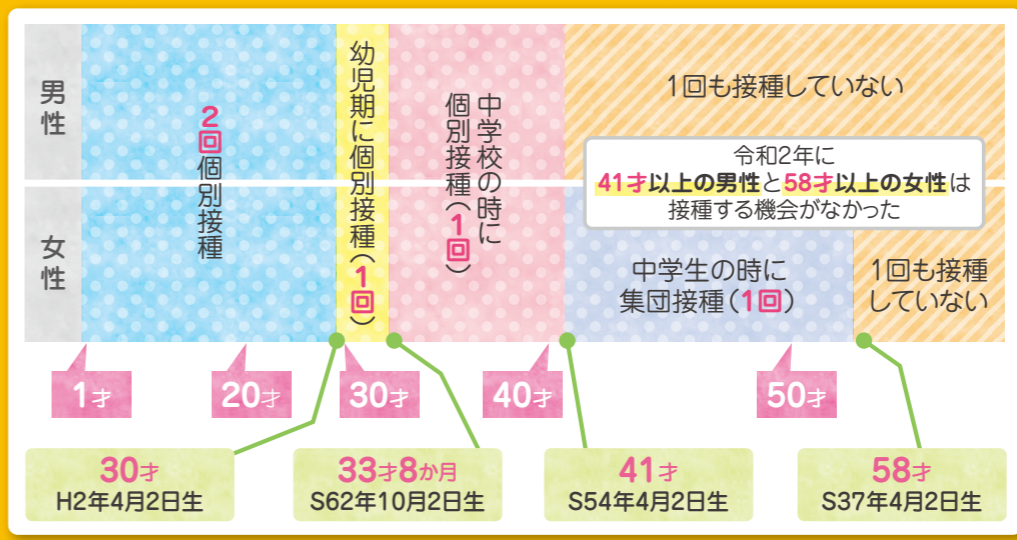
# ロタウイルス 風しん ワクチン予防



家族内感染予防に  
パパママも打とう！

ワクチンの重要性を実感した方も多いのではないのでしょうか？  
疲れた心のケアについてお話しします。

**大人もワクチン予防！** **風しん**  
MRワクチンで風しんを防ごう！



30～50代の男性がしっかりとワクチンを接種することが感染拡大を防ぐ近道です。

予防接種のギモンはかかりつけ医に相談しましょう！



## 家庭でできる コロナ対策!!

我慢や不満が募る自粛生活ですが、ママが心持ちを少し軽くするだけで、子ども達もポジティブに。家族みんなで大変な時期を助け合って乗り越えましょう！

### 家族みんなで感染対策を！

- 手洗い** 石鹸で洗い、手を乾かしてから消毒
- マスク** 使い終わったら放置せずに洗濯or処分
- 栄養** 野菜や肉、魚もしっかり摂取
- 睡眠** 夜更かしは免疫力低下の原因に

### 人混みを避ける

1m離れて感染しない&感染させない

### 自粛疲れに心のケア!

#### オンラインで繋がる

会いたい人には、電話やLINE、テレビ電話で積極的にコミュニケーションを

#### ハードルを下げる

子どもを褒めるハードルを下げてネガティブワードを減らすと、ママもストレスフリーに

#### 子どもと楽しむ

絵本、お絵描き、音楽や動画鑑賞など、一時で良いので楽しみを共有する時間を作る



宝田歯科医院  
院長 宝田恭子 先生  
歯科医師  
日本アンチエイジング歯科学会監事

# 親子でお口のトラブル予防

子どもの虫歯 大人の歯周病

口腔ケアを見直そう!

口腔ケアで気をつけたいのは、虫歯だけではなく。最近原因は歯垢(プラーク)の中の細菌です。ご家族一緒に歯磨き

では小学生でも歯肉炎が増えているのをご存知ですか? 虫歯も歯肉炎も、タイムで歯垢を落とし、楽しく健康な歯をキープしましょう。



Q

## お口トラブルはなぜ起こる?

口腔内には約700種類の細菌が生息しています。歯磨きが十分に行われないと、歯の表面や歯茎の隙間に細菌が付着して、歯垢(プラーク)を形成します。この歯垢に集まったさまざまな細菌が、虫歯や歯周病、口臭の原因となります。一方で、力を入れすぎた誤った歯磨き方法で知覚過敏を引き起こす人も。正しい歯磨き習慣は、健康なお口への第一歩です。



お口の中の4大トラブル

### 虫歯

ミュータンス菌が食べ物のカスに含まれる糖分を分解して酸を作り出し、歯が溶けます。

### 歯周病

歯と歯茎の間に溜まった歯垢の中の歯周病菌に感染することで引き起こされます。

### 知覚過敏

歯の表面を覆うエナメル質が薄くなり、歯の根元が露出することで、しみたり痛みを感じます。

### 口臭

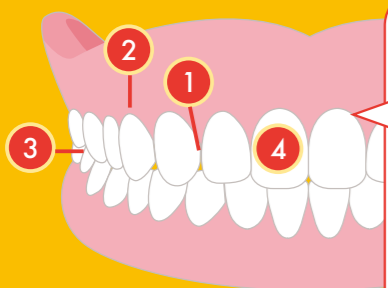
細菌が口腔内のアミノ酸を分解して発生するガスが原因。唾液が減ると、臭いがキツくなります。

## 子どもの

## 虫歯対策



歯垢がつきやすく、虫歯になりやすいのは  
①歯と歯の間、②歯茎との境目、③奥歯の噛み合わせ、  
④前歯の裏側です。磨き残しがないように気をつけて!



甘い食べ物や飲み物だけでなく、酸性の飲み物も虫歯の原因に。摂りすぎに注意しましょう!

- 炭酸飲料 (pH2.2)
- スポーツ飲料 (pH3.8)
- 100%オレンジジュース (pH4.0)

## 上手な歯の磨き方

歯の表面は、縦長の楕円を描くように。



力を入れず1本ずつ丁寧に!

歯の側面は、歯ブラシを縦にして上下に動かす。

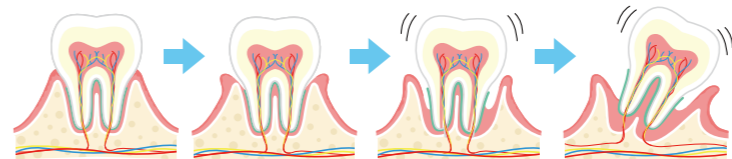


歯の裏側は歯ブラシのかかと部分で磨く。



## 大人の歯周病対策

大人の約8割が歯周病と言われるほど一般的な病気で、歯垢に潜む歯周病菌が原因です。歯周病は自覚症状がなく、出血しても痛みがないため放置してしまう人も。しかし、治療しないまま放置すると、歯と歯茎の隙間(歯周ポケット)はどんどん深くなり、炎症は歯茎だけにとどまらず、歯を支える骨(歯槽骨)にまで及んで、ついには歯を失うこととなります。



- 健康な歯茎: ピンク色の引き締まった歯茎。歯周ポケットは2mm以下。
- 歯肉炎: 歯垢が溜まり、歯茎が赤く腫れる。歯周ポケットが徐々に深くなる。
- 歯周炎: 歯周ポケットは4~5mm。歯茎から血や膿が出て、骨が溶ける。
- 歯周病が進行: 歯周ポケットは6mm以上。歯槽骨が溶け、歯が抜け落ちる。

## 歯周病チェック

- 間食や夜食が多い
- 和食より洋食が好き
- お酒をよく飲む
- あまり噛まずに食べる
- タバコを吸う
- 長時間喋りながら食べる機会が多い
- 飲み会でダラダラ飲み続ける
- 飴やチョコを持ち歩いている
- 歯磨きせずに寝てしまう
- 虫歯の治療を先延ばしにしている

- チェック0個: 今の生活を続けましょう
- チェック1個: チェックの入った項目を改善して!
- チェック2個: 歯周病の可能性あり! 歯科受診を。

## 対策のポイント

毎日の歯磨きケア+歯科ケアでしっかり歯垢除去!!

## Dental clinic



- 定期検診: お口の健康を保つため、3ヶ月~半年に一度は定期検診へ行きましょう。飲酒や喫煙習慣のある人は口腔環境が悪くなりやすいため、3ヶ月に一度の検診をお勧めします。
- 歯のクリーニング: ブラッシングでは落としきれない歯垢や歯石は、歯科クリニックで除去してもらいましょう。歯垢が石灰化して硬くなった歯石は超音波でなければ取れないため、プロの力を借りましょう。

## 歯のかかりつけ医を見つけよう!!

- 早めの受診: 歯が痛い・おかしいと感じたら、早めの受診が大切です。その際、もっとも気になること(主訴)をはっきり歯科医師に伝えましょう。それが、適切な治療につながる、歯科の賢いかかり方です。



# 教えてドクター!

## 子どもの捻挫



### Q 子どもの捻挫はなぜ再発しやすい?

**A** 痛みを言葉で上手に表現できなかったり、治る前に走ってしまうなど、親御さんが子どもの捻挫を把握しきれないケースも多いです。しかし、**初期の治療が適切に行われないと、靭帯が緩んだまま、足と地面の感覚(深部感覚)もずれ、悪化や再発を繰り返すこと**に。



### 応急処置の仕方

15分冷やす

#### アイシング

●保冷剤をキッチンペーパーなどで包んで患部に当て、タオルで縛って固定する。しもやけにならないよう1回15分を限度に冷やす。冷やす回数は、多ければ多いほど良い。

#### 安静・圧迫

●治りを早くするため、患部は可能な限り動かさないこと。うっ血しない程度の強さで、タオルや包帯、百均のサポーターなどで足首を圧迫固定する。

足首を固定する

#### 挙上

●腫れると治りが悪くなるため、寝るときや座るときは、痛めた足を椅子やクッションに乗せて高く保持。その際、足首の靭帯を伸ばさないよう、つま先は天井に向けること。

足を高くする

### 2~3日以内に整形外科を受診しよう!



教えてくれたのは!  
所沢あかだ整形外科  
院長 朱田 尚徳 先生  
日本整形外科学会認定整形  
外科専門医、日本体育協会公  
認スポーツドクター、義肢装具  
等適合判定医

子どもの頃に捻挫を繰り返すと、30代40代で足首の変形の原因に。たかが捻挫とあなどらずに、きちんと治療を受けましょう!

エコー検査が受けられる整形外科はコチラ! **Check!**



## 子どもの「捻挫」きちんと受診してる?!

子どもに多い足首の捻挫ですが、じつは足首にある3つの靭帯が損傷した状態のことを指します。子どもの捻挫について、整形外科医の朱田先生に伺いました。



### Q 捻挫くらいなら受診しなくて平気?

**A** 軽い捻挫と思っていたら、重症だったということも! 特に子どもは靭帯よりも骨が柔らかいため、靭帯に引っ張られて骨が剥がれる「**剥離骨折**」になるケースがあります。靭帯の損傷具合まで診断がつく「**エコー検査**」を実施している整形外科を受診しましょう。



西武新宿線、西武池袋線  
所沢駅より徒歩3分

所沢

## 子どもの怪我也安心☆スポーツ整形外科のスペシャリスト!

スポーツ選手の治療にやりがいを感じ、スポーツ整形外科の分野で研鑽を積まれた院長の朱田先生。ご自身2人のお子さんのお父さんであり、小児の診察を得意とされる優しい先生です! こちらは、靭帯や腱の損傷まで診断できるエコー検査を行う数少ないクリニックで、特に子どもに多い捻挫は、レントゲンだけでなくエコーでの診断が重要になるとのこと。「お子さんは症状の表現が難しく、戸惑う場面もあると思いますが、困っている症状には必ず理由があります。心配しすぎと思わず、ぜひ気軽に受診を」と温かいメッセージをいただきました!

ルナちゃんママの取材日記



### Doctor's Profile

**朱田 尚徳先生 (41才)**  
富山医科薬科大学医学部医学科卒業、湘南鎌倉病院整形外科外傷チーム勤務、船橋整形外科病院スポーツチーム勤務、日本整形外科学会認定整形外科専門医、日本体育協会公認スポーツドクター、義肢装具等適合判定医  
出身地: 神奈川県 趣味: サッカー  
休日の過ごし方: 子どもと一緒に過ごす  
ゲンキのモト: 患者さんの怪我が治り、「診察はもう大丈夫」と伝えられる瞬間  
急な怪我也安心のかりつけ医!



先生の得意分野 足の診察、靴の相談、スポーツの怪我の治療  
診察について心がけていること 痛み止めて様子を見るだけでなく、きちんとした診断を示すことで、患者さんやご家族の不安を少しでも取り除けるよう心がけています。

主な紹介病院  
●所沢中央病院

設備・検査・対応  
●レントゲン ●エコー ●骨密度測定(腰椎・大腿骨)  
●MRI検査(他施設連携) ●足の痛み靴の相談 ●膝外来 ●肩外来 ●スポーツ整形外科診療

所沢あかだ整形外科  
整形外科、リハビリテーション科  
04-2937-7882 (診療予約専用)  
04-2937-7223 (代電)

診療時間  
月 火 水 木 金 土 日 祭  
9:30~12:30 ○ ○ ○ ○ ○ ☆  
15:00~18:30 ○ ○ ○ ○ ○

★土9:30~13:30  
〒359-0037  
埼玉県所沢市くすのき台3-18-2  
マルナカビレッジ巻巻館2F  
●駐車場3台あり  
●https://akada-seikei.clinic/

予約について  
予約優先(電話予約)。直接来院も可。



## ゲンキのモト キャリアカフェ

東京 神奈川 埼玉・千葉 一部

## 求人情報サイト

看護師・薬剤師・医療事務!あなたの就職を「キャリアカフェ」が手伝い!



詳しくはサイトを  
見てね!

●お問い合わせは  
サイトから  
ゲンキのモト編集部  
「キャリアカフェ」



今まで700院以上の医療機関を取材してきた「ゲンキのモト」が、医療現場で働きたい女性の就職をお手伝い! 求人情報サイト「キャリアカフェ」がオープンしました! 転職希望や職場復帰がしたいママ、私たちと一緒に理想の職場を探しませんか?



立川通胃腸クリニック 院長 山本 由美 先生 皮膚科 / 日本皮膚科学会正会員

# ママのおこもり美容 夏のスキンケア

# Self beauty ケア図鑑

私たち、おこもり美容 実践中です!

## Self beauty 時短

子育て中は自分のケアは後回し。オールインワンなら、ちょっとの時間でケアできて便利!

小田原 絵海さん (38歳)



## Self beauty 低刺激

妊娠中は低刺激なスキンケアにこだわったおかげか、肌トラブル知らずで過ごせました!

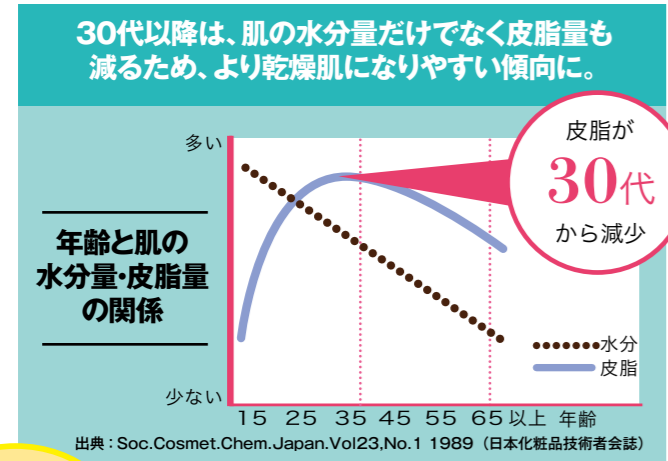
高部 由海さん (36歳)

今の時期、なぜかキメが乱れてお肌がガサガサという方はいませんか? 皮膚科医の山本由美先生に、夏の自宅スキンケアのポイントについて

それって、もしかして乾燥が原因かも? お聞きしました。

### 夏の肌も乾燥しやすい

夏は汗をかきやすく、肌の表面は潤っているように感じるため、スキンケアもさっぱりとしたアイテムだけで済ましていませんか? しかし、冷房がかけっぱなしの室内は、かなり乾燥した状態です。巣ごもり生活が長引いて、室内にいる時間が多くなると、知らないうちに肌の乾燥が進んでいることも。夏でも保湿ケアを心がけ、うるおってキメの整った肌を目指しましょう。



### 乾燥肌チェック

肌の乾燥を招く悪習慣を続けていませんか?

- 洗顔後すぐに保湿していない
- 肌をゴシゴシこすって洗う
- 睡眠時間が6時間以下
- スキンケアは化粧水だけ
- スキンケアは1日1回だけ

夏でも保湿は必要です!! 乾燥を放っておくと、シワ・くすみの原因に

### ドクターからの夏のスキンケアアドバイス



汗の刺激で、夏の肌は敏感になっています。洗顔は肌をこすらないよう、たっぷりの泡で包み込むようにやさしく洗い、保湿で肌を鎮静化させて。外出時は、日焼け止めを塗る習慣をつけましょう。

- 泡洗顔** 泡で肌をやさしくなでるように洗う。
- 保湿** 夏でも朝晩しっかりと保湿ケアを。
- UVケア** 適量をムラなく塗るのがポイント。

### 注目の成分ラクトフェリン

産まれる前からの肌記憶

羊水や初乳中に存在する多機能性タンパク質で、胎児の時から肌に触れている免疫に深く関わる成分です。最近の研究では、美肌に必要なコラーゲン、エラスチン、ヒアルロン酸などを作り出す繊維芽細胞を活性化し、肌の保湿力を改善すると報告されています。

高濃度ラクトフェリンの細胞修復効果

ラクトフェリン配合ジェルを使ってシワ改善効果を実証

48時間後

1ヶ月後

肌細胞のダメージ部分

目尻のしわ

シワの深さが平均約40%改善

傷が治ってる!

日本ラクトフェリン学会第5回学術集会(2012)

美肌の3大成分

コラーゲン エラスチン ヒアルロン酸

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!

ラクトフェリンを塗ると

乾燥小じわに! ラクトフェリンの保湿力は抜群!! なんと1ヶ月で約2倍の水分量!

肌の水分量

0ヶ月 1ヶ月

1ヶ月で約2倍!

### きちんと保湿が叶うスキンケアの選び方

### Self beauty 山本由美先生のおこもり美肌習慣

- 成分濃度にこだわる
- 時短美容のオールインワン
- 肌にやさしい低刺激
- アロマでお家エステ気分

朝 シートマスク

メイク前にシートマスクで肌にたっぷりの水分補給を! お化粧ノリが違います。

夜 ジェルパック

美容ジェルを多めに肌にのせてパックに。ひんやりジェルが火照った肌をクールダウン!

# Information

ママのご褒美レジャー情報からオススメ書籍の紹介まで！  
編集室が厳選した旬な情報をお届けします♪

## 共立リゾート 伊豆高原「杜の湯 きらの里」

### 伊豆の豊かな自然を目で舌で肌で感じる休日

四季折々の表情を見せる里山の原風景の中で、ゆったりとした時間を味わえる贅沢なお宿。美肌の湯として知られる温泉を堪能できるほか、伊豆の海と山の幸がお腹と心を満たしてくれます。



**【ゲンキのモト読者限定プラン】** 期間：2020年9月30日まで  
※8/8～8/16、9/19～9/21を除く

＜個室限定＞ 平日 お一人様1泊2食付(税込・入湯税別150円)  
スタンダード和洋室 **2名1室 通常料金 24,000円→17,000円** 休前日は+3,000円  
「旅籠 八幡野」 3名1室→16,000円 4名1室→15,000円

※お子様料金 3歳～未就学児 50%、小学生70% 詳しくはお問合せください。

八幡野温泉郷 杜の湯 きらの里  
静岡県伊東市八幡野1326-5 TEL: **0557-55-3311**  
ご予約はお電話で「ゲンキのモトを見て」とお伝えください。



## 骨盤底筋育成アプリ「キュットちゃん」

### 楽しみながら健康で美しく！ 大切な骨盤底筋を鍛えよう

大反響

尿もれ、生理、体重の記録管理ができる、無料LINEアプリが登場しました！自分の骨盤底筋タイプを診断して、タイプ別エクササイズを動画で観たり、コラムやクイズで楽しみながら学べます。キャラクターの「キュットちゃん」を成長させながら、骨盤底筋を鍛えましょう♪

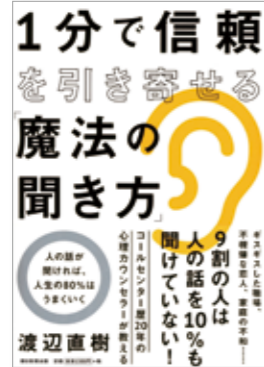


詳しくはこちら!!  
キュットちゃん 検索

## 1分で信頼を引き寄せる「魔法の聞き方」

### 子育てにも活用できる！ 聞き上手になるための技術

家族、ママ友、職場など、人間関係に悩みを抱える方に一度は読んでほしい一冊。人から信頼される聞き方のコツや、他人のグチや自慢を聞かされてもイライラしない受け取り方などを丁寧に記した本書。人間関係を円滑にして、自分も相手もストレスフリーになれる「魔法の聞き方」を身につけてみては？



渡辺 直樹 (著)

朝日新聞出版1,300円+税

話をきちんと聞いてもらった子の心は安定する!



## オールインワン保湿剤「美感クリーム」

### 私の必須アイテム！ 皆様にも試して欲しいです。

最近、化粧のノリが悪い... エアコンの乾燥が気になる... それ、セラミド不足かもしれません。セラミドはガード機能を果たす重要な成分で、年齢とともに減少してしまいます。宝田恭子先生の監修したこの保湿ジェルクリームは、女性の肌悩みに応える3種のセラミド&ヒアルロン酸配合の他、ビタミンC、ビタミンAなど配合した保湿ジェルクリームです。美肌や肌荒れそして、免疫力を高める総合的な美肌ケアに期待ができる商品です。ぜひお試しください。

●歯科医師 宝田恭子



ビタミンC 配合

ビタミンA 配合

本数限定特別価格  
キャンペーン実施中!!

詳しくはこちらから先生のYouTube配信も見てね!

3種のセラミド & ヒアルロン酸 配合

通常価格6,800円(税込)  
数量限定特別価格 **3,800円(税込)**

美感クリーム 50g

# ゲンキのモトvol.60 PRESENT

応募方法は二通り

応募はコチラから!

①巻末のハガキから ②WEB・右記のQRコードから  
応募はハガキ・WEB合わせてお1人様1通のみ有効です。

- 当選の発表は発送をもってかえさせていただきます。
- 応募内容は、賞品の発送および編集の参考、イベントのご案内や、メルマガ配信に使用させていただきます。
- 個人情報の漏洩防止等の対策は万全を期して取扱いします。
- 応募の締め切りは8月25日です。●賞品の色はお選びできません。



## A 共立リゾート 伊豆高原「杜の湯 きらの里」宿泊券

1組 4名様



お子様と、古き良き日本を肌で感じる旅を!

6600坪の広大な敷地に広がる昔懐かしい里山の原風景のなかで、身も心も癒される時間を。四季折々の景色と、美肌の湯として知られる温泉、新鮮な地元食材を使った会席料理を心ゆくまで堪能ください!  
●きらの里 <https://www.hotelspa.net/hotels/kiranasato/>

## B ラボネット できるブル

1名様



座るだけの「ながら腸活」で毎日快調♪

お腹を温めながら心地よい振動で刺激する、ユニークな形の腸活クッションです。1回5分を目安に、1日3～4回の使用が効果的。本を読みながら、TVを観ながらのリラックスタイムにも。スッキリと快適な毎日を目指したい方にピッタリのアイテムです。  
●ドリームお客様相談室 0120-559-553(受付時間:平日10:00～17:00)

## オンライン骨盤底筋トレーニング 「底トレ」お試し受講券

3名様



指導歴20年以上のトレーナーから習える!

部屋着でOK!

好きな場所です!

好きな時間に!

特に産後ママに大切な筋肉「骨盤底筋」。「骨盤底筋」は出産でダメージを受け、そのままにしておくと体型くずれ、姿勢くずれ、尿もれ、腰痛などを引き起こします。スマホやタブレットを用いて、自宅にいなが骨盤底筋トレーニングをマンツーマンで受けられる「底トレ」を1回(30分)お試し受講できるチケットをプレゼント!  
●株式会社ジョコネ <https://joconne.com/>

## D はくばく もち麦で食物繊維習慣 きなこ味

3名様



ほんのり甘くておいしいよ!

お子様にも人気のきなこ味!  
牛乳や豆乳に混ぜるだけで簡単に食物繊維が摂れる、きなこ味のドリンク粉末です。1杯で1日分の40%※の食物繊維が摂取できます。優しい甘さで毎日続けやすく、手軽な朝食ドリンクとしてもピッタリ♪※日本人の食事摂取基準(2015年版)より  
●はくばくお客様相談室 0120-089890(受付時間:9:00～17:00/土曜、日曜、祝日を除く)

## 編集室からのお知らせ



ゲンキのモト編集室では、クリニックや企業、店舗の方からの制作物のご依頼も承っております。編集室の制作チームが、ロゴマーク、パンフレット、チラシ、診察券、名刺など、ご希望やイメージに合わせて形にさせていただきます。編集、デザイン、ライティング、撮影、印刷までトータルにご対応可能です。どうぞお気軽にお問合せください!

お作りします オリジナル制作物

- 用途に合ったオリジナルデザインをご提案!
- ご予算に応じてお見積もりいたします!

お問い合わせはこちらから▶



## 次号予告

★9月上旬発行★

ママとキッズの健康情報満載!

★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。ご興味がある方は下記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

ママ向け健康ウェブマガジン☆

「ゲンキのモトプラス」  
はコチラ

Check!



かかりつけクリニック探しに!

「ゲンキのモトのお医者さん」  
はコチラ

Check!



小学館の通信教育  
**まなびwith**  
対象学年(年少～小6)

まなびwithで  
楽しみながら  
「自分で考える力」  
を伸ばしませんか?

「思考力」を  
育てるなら、  
幼児期から!  
入会随時  
受付中!



年少・年中・年長コースは、もじ・かずの基礎から、入学後に生きる応用まで  
年長コース修了時には、小学1年生1学期レベルの学力が身につく、「自ら考える力」を育てる新カリキュラムです。

**たいけん** 生活のなかの「なぜ?」「どうして?」を調べて学ぼう

季節や年齢に合ったページが盛りだくさん!

小学館の「ブレNEO図鑑」シリーズより、毎月4ページ分をお届け。図鑑ページと連動したワークで、調べ学習の基礎を育てていきます。

「きせつの図鑑」

連動

小学館の「ブレNEO図鑑」シリーズより、毎月4ページ分をお届け。図鑑ページと連動したワークで、調べ学習の基礎を育てていきます。

年長コース おためし教材

**ちえ** 小学校で必修化のプログラミング教育に対応

幼児期から始めて安心!

論理力(プログラミング的思考)を育むトレーニングです。

ワークブックと会員サイトのゲームが連動!自分で操作してキャラクターを動かし、情報を整理したり条件に応じたまとめや順序がつけられるようになります。

ゲームおためし版はこちらから▶

連動

QRコード

**もじことば**

身近なもの名前からひらがなを見つけたり、名前を作ることを楽しんだりしながら、ひらがなの音と字形を一致させていきます。

年中コース5月号

年長コース5月号

**かずかたち**

数字の読み書きや助数詞を学習します。また、数字と数を結びつけて考える練習をしてたし算とひき算の基礎を身につけていきます。

年中コース5月号

年長コース5月号

いろいろなことを学ばせてあげられるので満足です!

「トランプをつくろう」という一つのテーマで、はさみを使うという工作から、数を数える、同じ形を見つける学習までできるので子ども飽きずに取り組んでいます。 年少コース S.I.さん(愛知県在住)

特別教材のブロックに工夫を感じました!

立体図形を学ぶワークに使うブロックですが、サイコロやパズルにもなります。息子はまずパズルを慎重に作り出し、完成すると「できたよ!」とうれしそうに見せてくれました。 年中コース T.Y.さん(神奈川県在住)

ご希望のコースのおためし教材1週間分(メール付)!

**無料おためし教材セットプレゼント!**

※お申し込みは、WEB、フリーダイヤルからお申し込みください。

小学館の通信教育 まなびwith本部

0120-33-1039

平日10:00~17:30(土・日・祝祭日を除く)

無料おためし教材・資料のご請求、ご入会のお申し込みはこちら

まなびwith

「資料請求・入会のきっかけ」で「雑誌・チラシDMなど」→「ゲンキのモト」をお選びください。

小学館の通信教育 まなびwith本部

0120-33-1039

平日10:00~17:30(土・日・祝祭日を除く)

小学英語の授業に備えたい 家庭で手軽に始めたい

**お子様の英語入門でお悩みのかた、必見!**

幼児期からご家庭で手軽に楽しく  
小学3・4年生で学ぶ単語・表現に取り組みます。



月刊 **ポピー Kids English** 好評発売中!

幼児～小学低学年向け 英語教材

レベル1 レベル2 レベル3

毎月会費 各 **1,680円** (税込)

オリジナル音声ペン「ポピペン」

初回のみ **3,300円** (税込)  
※レベル①～③まで共通で使えます。

毎月お届け! **ポピペン Book** 音声ペンで単語・表現を楽しく学習! 迷路や間違い探しで楽しく確認!

A4判28～36ページ

毎月お届け! **おはなし Book** お子さまが理解しやすい有名なお話絵本をCDで英語・日本語交互に聴きながら楽しめます。(CDの音声はWebでも公開しております)

AB判20ページCD付

ポピペン Book: I'm coming. A Wolf is Coming!

おはなし Book: 迷路や間違い探し

ストーリーページ

ドリルページ

**無料の資料プレゼント中!**

▼お申し込み方法

ハガキ 「ゲンキのモト編集室宛」のハガキをお使いください。

PC スマートフォン インターネットで **ポピペン** 検索

Web見本ページからもお申し込みいただけます▶

お電話 0120-627-700 KGM01 の申込番号をお伝えください。  
平日9:30～18:00(年末・年始 夏季休業を除く) / 通話料無料

※「ポピー Kids English」の見本はWeb上で体験できます。※下記をご確認いただき、保護者のかたの同意の上でお申し込みください。

Good morning! Web見本公開中!

ポピー Kids English

画面をタッチするか、クリックすると「ポピペンBook」の音声が出ます。「おはなしBook」の朗読も視聴いただけます。

右のコードからアクセスできます▶

QRコード

※「ポピー Kids English」の見本はWeb上で体験できます。※下記をご確認いただき、保護者のかたの同意の上でお申し込みください。

※ご記入いただきました個人情報、教材のお届け、お問合せへの対応、株式会社新学社(月刊ポピー)からのご案内のためにのみ利用させていただきます。また、配信先E-mailアドレス欄にご記入いただきましたアドレスに宛てて、お子さまの学習に役立つ教育情報の配信に利用させていただきます。教材のお届けにあたっては、お客様の地域を担当するポピー支部にお客様情報を提供し、ポピー支部より対応させていただきます。上記の場合を除きご本人(おまひ保護者)の同意なしに個人情報を第三者へ提供処理、転送等に関する委託先を御座りません。なお、ご記入いただきました内容に不足がありまます。商品が届かないことがあります。また、個人情報の利用目的の通知・開示・利用の停止・消去・第三者への提供の停止を請求することができます。開示請求等につきましては、下記お問い合わせ先までご連絡ください。 株式会社 新学社 個人情報保護推進室 TEL:075-581-6163

※今回の資料で紹介した教材、おためし見本の内容・デザイン仕様は変わる場合がございます。 全家研ポピー / 新学社 〒607-8501 京都市山科区東野中井ノ上町11-39 https://www.popy.jp/



ママの癒し! 自宅美容オールインワンジェル

# 幸せを呼ぶ美肌

夏の疲れた肌をやさしく包み込む、たっぷりの潤いとローズブーケの香り。

くすみ肌に!

潤いハリ不足に!

## 生ラクトフェリン<sup>※</sup> 高濃度配合

天然のピンク色はラクトフェリン 高濃度配合の証

※非加熱処理のラクトフェリン使用。ハリ・潤い成分。

ママ代表 30代・2児の母 山口優子さん



免疫成分としても注目されているラクトフェリンを、スキンケアに応用した点に期待大。低刺激な使い心地と、たっぷりとした潤いに大満足しています♪



Lactoferrin Lab.は売上の一部を国際協力NGOジョイセブに寄付しています。



ラクトフェリン ラボ LLモイストリフト ジェルセラム 商品番号:55072 50g ¥4,813(税込)



※2017年度LLモイストリフトジェルセラム、LLモイストリフトジェルセラムレフィル月間定期顧客リピート率

### 抗シワ評価 試験済み

### 無添加 & 自然派処方

着色料、合成香料、パラベン、アルコール、石油系界面活性剤不使用 皮膚アレルギーテスト済み



5つの効果が1つに! オールインワン美容ジェル

化粧水 乳液 美容液 クリーム パック

ローズの香りがお肌を優しく包みこみ、内側から潤いとハリに満ちた弾力肌へ導きます。

友だち追加



お友達登録で 300円分 クーポン プレゼント!

@lactoferrin\_lab

期間限定2020年8月中旬頃まで

ママファーストなスキンケアブランド♥ ラクトフェリン ラボ

## 潤いハリUP♥ お試し実感キャンペーン



※8月中旬頃、お試し実感キャンペーンの価格および内容がリニューアル予定です。詳しくは <https://lactoferrin-lab.jp/> でチェック!

オールインワンジェルが 入ったセットです♪

5アイテムたっぷりお試し実感セット

LLモイストリフトジェルセラム20g(約11日間分) LLモイストエンリッチローション/LLエナジーアクティベートクリーム/LLメルトクレンジングエマルジョン/LLモイストベールクリアソープ

1,925円 相当が **1,200円** (税込)

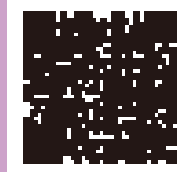
初回限定 特別価格

送料 無料

※お一人様一回限り

ご注文は今すぐこちらから!

1 スマートフォン



2 ハガキ・FAX

☎0120-67-1118

●24時間受付 / 年中無休

FAX・ハガキの場合

巻末のご注文専用ハガキに必要な事項をご記入の上、FAX送信、または切手を貼らずに郵便ポストに投函ください。

3. お電話「ゲンキのモト」を見てお伝えください。フリーダイヤル 0120-26-1610 ●受付9:00~19:00 / 年中無休 (12/31~1/3を除く) ※新型コロナウイルスの影響により、お電話が大変つながりにくくなっております。ご注文はなるべくQRコードかおハガキ又はFAXにてお願いいたします。

Lactoferrin Lab. ラクトフェリン ラボ <https://lactoferrin-lab.jp/>

サラヤ株式会社 〒546-0013大阪府大阪市東住吉区瀬里2-2-8

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<https://www.saraya.com/privacy/>をご覧ください。