

# なたね

ここらで、  
すこやかなたね。

VOL.  
15  
TAKE  
FREE

ご自由  
にお持ちください。

なの花薬局の薬食同源。

「家族の絆が  
花開くワイン。」

肩こり予防や集中力アップに。

「椅子ヨガ」に挑戦！

「分とく山」野崎洋光さん

直伝レシピ。

谷村志穂エッセイ

なたねなの



一日の計は朝食にあり。

# あの人の朝ごはん

醤油ソムリエール  
黒島慶子さん



- 焼きおにぎり(2種)
- 冬瓜のスープ
- 玉子焼き
- ピクルス
- モロヘイヤとツルムラサキのおひたし
- 夏野菜の炒め物

- 焼きおにぎり2種  
(古代米7種を混ぜたハッピーヒル米を使用)
1. たまり醤油と米糀を合わせた醤油糀を塗って焼いたもの **溜**
  2. 米味噌に自家製梅干しとジャコを加えて塗って焼いたもの **淡**

- 冬瓜のスープ **淡**      おひたし **淡**  
 玉子焼き **白**          夏野菜の炒め物 **濃**  
 ピクルス **白**

- 溜** ……たまり醤油 [愛知県・南蔵]  
**淡** ……うすくち醤油 [香川県小豆島町・正金醤油]  
**白** ……しろ醤油 [自家製]  
**濃** ……こいち醤油 [埼玉県・弓削多醤油]

黒島さんの実家の周辺は「醬の郷(ひしおのさと)」と呼ばれる醤油の名産地。小さな地域に16軒の醤油蔵が立ち並ぶ特殊な環境で生まれ育ったことを、その時に実感したという。

「生まれてからずっと身近にあった醤油蔵ですが、島の醤油は素晴らしいと改めて思いました。そこで蔵人に『ずっと守り続けてください』と声を掛けたら、『儲からんから続けられん』と蹴されました」。

日本食のかなめである醤油、それも「木桶仕込み」という国内で醸造される醤油のわずか1%の貴重な製法で造る醤油が儲からない？ 当時20歳の黒島さんは戸惑った。しかし調べてみると、この60年間で醤油蔵は1/4にまで減少。食文化の欧米化や簡便性を追求する中で多様化する調味料に、伝統製法の醤油は太刀打ちできなくなっていた。

**お** 気づきदारうか？ 今回の朝ごはんは、すべての品に醤油が使われている。

それもそのはず、黒島さんは全国でも珍しい「醤油ソムリエール」として活躍する女性。**濃** **淡** **白** **溜** のマークは、使用した醤油の種類なのである。醤油ソムリエとは、醤油に関する専門知識を身に付け、製造方法や味わい、料理との相性といった情報を提供するスペシャリスト。全国に3名ほどしかないという。

京都の大学で芸術を学んだという黒島さんが、なぜ「醤油」の道に進むことになったのだろうか。

「表現をすることを学び、それをどう社会に役立てるかを考えた時、『自分にしかできない表現』とは何かを模索しました。私にしかできない表現は、自分が培ってきたことの中からしか生まれません。そこで、故郷の小豆島にヒントを求めて島を巡りました」。

つくり手と、つかい手の、あいだに。





なの花薬局の薬食同源。

地域の宝を、再発見。土地の「食」が、人の元気と幸せをつくるもと。

家族の

絆が花開く

ワイン。



北海道三笠市連布  
YAMAZAKI  
WINERY  
(山崎ワイナリー)



← 今回の案内人  
なの花薬局 労災前店  
おくだ ゆき  
奥田 裕妃 スタッフ



案内して下さった山崎太地さんと。漫画の主人公みたいな麦わら帽子が似合いです!

①赤ワイン用のぶどう品種、ピノ・ノワール。「ノワール」とはフランス語で「黒」の意味。秋になると、このマスカット色が黒みを帯びた深い色になるのだそう。



M E M O  
ワインの王様「ロマネ・コンティ」にも使われるピノ・ノワールは、原産地以外では栽培が難しいといわれる品種。房が小さく粒同士が密着し、病気にかかりやすいのです。冷涼でぶどう栽培に適した三笠の地で、山崎ワイナリーは「北海道のピノ・ノワールの名手」と称されるほどの高評価を獲得しています。

くださったのは、山崎太地(たいち)さん。3代目である父・和幸さんの次男で、長男の亮一さんは醸造責任者を、太地さんは栽培責任者と広報を、お母様と長女のあかりさんが販売を担当されているのだそうです。



②醸造所の2階にある大型プレス機。ここで収穫したぶどうを絞り、醸造設備のある1階に流すシステム。  
③貯蔵庫の地下室には、オーク樽の中で熟成を待つ赤ワインの樽がずらり。温度管理を徹底しています。



家族5人の指紋が寄り添うラベル。

5枚の花びらのひとつひとつは、なんと指紋!家族の絆が一輪の花を結んでいます。

なだらかな丘陵地帯に、ぶどうの木々が整列する絵画のような風景。

皆さん、ここはどこだと思えますか?

北海道三笠市。私が勤務する薬局は、隣の岩見沢市にあります。この辺りは札幌市と旭川市のほぼ中間に位置し、北海道有数の農業地帯として知られる空知エリアと呼ばれています。

この地で、4代続く農家さんが2002年に起業したワイナリー、それが今回ご紹介する「山崎ワイナリー」さん。

一家5人、山崎家が手がけるワインは北海道内外から根強い支持を受け、2013年には、世界5大陸から選ばれるピノ・ノワール(ぶどう品種の一つ)の生産者が集うイベントで、日本代表として出品。世界から注目を集めるワイナリーの一つなのです。

この日、私たちを案内して かつて、太地さんの曾祖父が富山から入植し、この地を開墾。父・和幸さんの代までは、穀物や果物を中心に作っていた複合農家さんでした。しかし、「精魂込めて育てた作物が、出荷すると、どこの誰に食べていただいているのかわからない」と、和幸さんは生産・製造・販売までを行う農業の道を模索。三笠の地がぶどう栽培に適したことも後押しし、1998年からワイン醸造用のぶどう栽培に転換したそうです。



## ちょっと寄り道



ワインのおともに!

北海道野菜のソースドレッシング(トマト)  
北海道バーニャカウダ  
北海道ハニーナッツ

「ノースファームストック」は、北海道産素材のピュアなおいしさを多種多様な加工品にして販売する、食のナチュラルブランド。パッケージもおしゃれで、ギフトにもぴったりです。

ノースファームストック  
ショップ&カフェ

北海道岩見沢市志文町292-4  
10:00~18:00  
(カフェはL.O.17:30)・無休

<http://www.northfarmstock.com/>



山崎ワイナリー

直営ショップ 土・日曜、祝日のみ 10:00~18:00 <http://www.yamazaki-winery.co.jp/>  
※通常、畑や醸造所の見学は行っていません

私が勤務する薬局はこちら!

なの花薬局 労災前店

「北海道中央労災病院」前にあり、多科目の処方せんを応需しています。地域の皆様の健康をサポートする「NANO-Fit (なのフィット)」も開催。お近くの皆様、ぜひお気軽にご来局ください。



北海道岩見沢市5条東16丁目17番地  
営業時間:月~金 8:30~18:00、土 9:00~12:00  
TEL:0126-33-7800 FAX:0126-33-7801



- ④存在感のあるボトルは、フランス直輸入の750mlサイズ。コルクも天然にこだわっています。
- ⑤甘めのワインしか飲めない私ですが、太地さんの説明を聞いて、味の違いを語れる大人の女性になりたいなあと思うのでした。

## 土地の個性と結びついたワインを

2002年には、一農家としては日本で初めてワインの酒造免許を取得。自家栽培ぶどう100%で醸造し、瓶詰め、販売までを一家5人で分担。「空知ワイン」のパイオニアとして、土地の個性を表現するワイン造りを追求されています。

畑では、まるで人と接するように、ぶどうの状態をみる

太地さん。「小規模だから限られた本数しか出荷できません

が、たとえ天候不順で収穫量が少なくても、山崎産以外の原料を使うことはありません」。その言葉に、代々この地を耕してきた農家さんの誇りを感じます。  
砂地・石灰質、粘土質などの多様な地層がある三笠は、日本ジオパークに認定された地域。太地さんは、「造り手の想いや個性より、土地の個性を表現するワインを造りたい」と話します。

この土地があつてこそその山崎ワイナリー。自分たちだけでなく、達布(たつぶ)という地域が生き生きとするワイン造りを次世代につなげたいといいます。地元という足もとを見つめる姿勢は、「地域薬局」である私たちにも通じるもの。私自身も想いをあらたにする一日となりました。

# 先

日、高校の卒業50周年を記念する同期会に参加した。また、時を同じくして、亡き母の生誕100周年を記念し、兄弟姉妹・親族が集まった。

同期も、親族も、会えば思い出はなしに花が咲く。だが、同期生の中にはこの世を去っている友人もいて、人の死とは何だろうと、ふと考えさせられた。

私自身、「天国」はあると信じる宗教を信仰しているが、亡くなった同期の友人たちは、死後、どこへ行ってしまったのだろうか。「天国」で楽しく暮しているのかもしれない。しかし、今、私の目の前にはいない。「天国」や「地獄」を見たという知人もいない。やはり死んでしまうと、人は終わりなのだろうか。

いや、心の中に、生きている。その証拠に、亡くなった友人も、母も、私たちの思い出なしの中心にいる。生前、お世話を受けた人の心の中に生きているのだ。

だとすれば、良い思い出なしに登場する人は「天国」で、あいつには迷惑をかけられた、といったよくない話に登場する人は「地獄」なのかと苦笑いしてしまう。生きている間の生き方そのもの

あるほどだ。

そんな母との思い出で、印象深い出来事がある。それは私が小学生のころ、地元小樽の天狗山でスキーをしていた時だ。雪原で衰弱してきたメジロ(野鳥)を見つけた私は、なんとか助けたいと思い、メジロをそっと手で包み込むように持ち上げ、急いで自宅へ戻った。暖房のきいた部屋の中でハーツと温かい息を吹きかけたり、練り餌を作って与えたりしたが、メジロはもう食べる気力すら残っていなかった。

その様子を見ていた母は、メジロの運命を瞬時に悟ったのか、私の手から優しくメジロを取り上げると、サツと自分のセーターの中に入れて、胸のぬくもりで温めたのだ。

メジロはかすかな声で「ヒヨ」と鳴き、そのまま母の胸の中で死んでいった。

最期に声をふり絞り、母に「ありがとつ」と伝えたのかもしれない。

義父、娘、夫の最期を看取った母。命の定めを悟ったとき、手をさすったり、言葉をかけたり、人の体温やぬくもりを感じてもらったことが最高のお世話(CARE)であることを身をもって経験した母だからこそ、メジロを胸元に入れるという行動に出たのだと思う。

## なたねの根

秋野治郎の日々研鑽

# メジロと、母の胸。

がこの世の「天国」か「地獄」を決めるのではないかと思えた。

そう感じるのは、母の背中を見てきたからだ。母は7人の子を授かったのだが、私の長姉を2歳で失った。若くして幼い我が子を亡くした母の哀しみは計り知れない。それは戦中、小樽祭の宵宮だった。お祭の開始を告げる大太鼓の音に毎年涙を流していた。命には限りがあることを悟った母は、その後、人に尽くす人生を送った。「秋野さんの母さんには本当によくしてもらった」「お世話になった」という感謝の言葉をいただくことが、今も

人を慮(おもんばかり)、人のために尽くす母の生き方は、「地域薬局」である私たちにも通じるのではないだろうか。お薬を求める患者さまや、健康に不安を抱える人にお役に立つということは、知識や技術のみならず、まさに身を挺してお世話する献身の心が大切だ。お世話はされる人だけでなく、する人本人を幸せにする。自分の存在意義を感じ、満足感を得られるからだ。

「天国」も「地獄」も、あの世ではなく、この世にあるものなのよ。

——母の教えが私の心の中に生き続けているように、なの花薬局の社員一人ひとりにも献身の心と喜びが育まれ、受け継がれてほしいと願う。

深まりゆく秋、そろそろ我が家伝承のボルシチや焼きりんごが食卓を彩る季節だ。母の味もまた、私たち家族の中に生き続けている。

## 秋野 治郎

株式会社メディカルシステムネットワーク  
代表取締役副社長・薬剤師

北海道小樽市生まれ。北里大学薬学部卒業。小樽市内で地域薬局を創業、経営していたが、「高齢化社会における医療インフラ整備に貢献したい」という志に賛同してメディカルシステムネットワークの設立に参加、代表取締役専務を経て、現在、副社長。趣味はスキーと登山、古民家の再生。地域に伝わるケアに係わる品々を収集した「小樽もったいない博物館」のオーナーでもある。



# 「分とく山」野崎 洋光さんに学ぶ 里芋とイカの煮物

里芋にしみこんだイカの濃厚な旨味がごはんによく合う、定番のおかずです。イカに火を入れ過ぎると硬くなりますので、火加減がポイント。今回は、出汁を使わずにイカの足(ゲソ)を活用することで旨味たっぷり、イカを柔らかく仕上げるコツを教えますよ。

エネルギー(1人分) / 293Kcal 食塩相当量2.3g

## 【材料2人分】

- スルメイカ .....1杯
  - 里芋 .....8個
  - 絹さや .....4枚
  - 葱(青い部分) .....1本分
- 〈煮汁〉
- ・水 .....300cc
  - ・酒 .....30cc
  - ・醤油 .....20cc
  - ・砂糖 .....大さじ2と1/2

### ワンポイント

- ◎煮る時はイカの足を先に入れ、煮汁が半分になってから胴を入れます。胴に火を入れる時間は短めに。足をしっかりと煮ることで、濃厚な旨味がしみこんだ煮汁に仕上がります。

## 【作り方】

- 1 イカは足と内臓を引き抜き、足と内臓を切り分ける。鍋に80℃くらいの湯を沸かし、胴を入れ、うすうす白くなるまで浸けたら、引き上げて氷水に入れる。同じ鍋に、足も入れ同様に。氷水で表面をこすってヌメリを取り、水気をきる。
- 2 里芋はよく洗った後、①で使った湯に入れて3分ほど茹でる。ザルに取り上げ、皮をむく(丸めたアルミホイルを使うと簡単にむけます)。
- 3 胴からエンペラを切り離し、2cm幅の輪切りにする。足は2〜3本ずつに切り分ける。
- 4 鍋に②の里芋とイカの足、煮汁の材料、葱の青い部分を入れ、落とし蓋をして強火にかけ、煮立ったら弱めの中火にし、沸き立つ状態のまま煮ていく。
- 5 20分ほど煮て、煮汁が半分弱になり細かい泡が立ち始めたら、里芋に竹串を刺し、竹串がスッと通ったら葱を取り出し、イカの胴の部分を加える。
- 6 落とし蓋をして、中火にかけ、煮汁が沸き立つ状態で1〜2分煮て、イカの胴に煮汁をなじませる。器に盛り、茹でた絹さやを添える。



## 日本料理「分とく山」

都心にあって隠れ家のような趣のお店。  
お料理はもちろん野崎さんの気配りも評判です。

[住所] 東京都港区南麻布5-1-5  
[TEL] 03-5789-3838

[営業時間] 17:00~21:00 L.O. 23時閉店  
[定休日] 日曜

## 野崎 洋光さん

1953年、福島県生まれ。東京グランドホテル、八芳園を経て、西麻布の「とく山」料理長に就任。1989年に「分とく山」を開店し、現在は4店舗の総料理長として統括。調理科学、栄養学をふまえた理論的な料理法に基づくわかりやすい和食を提唱。食育活動にも力を入れている。「つなげていきたい野崎洋光の二十四節気の食」(家の光協会)他、著書多数。

なの花薬局は「健康サポート薬局」へ。

# セルフメディケーション部!

こちら

高齢になるほど、  
飲み込む力が低下

**榎下教授** 国立長寿医療研究センターの調査(平成27年)によると、一般病棟入院患者の約15%、リハビリ病棟では約30%、特別養護老人ホームや介護老人保健施設では約50%の人が、嚥下障害(噛む・飲み込むなどの機能に関する障害)を抱えているといわれています。嚥下障害は、固形物の食品が食べにくくなるだけでなく、サラサラとした水分が飲み込みにくいという特徴があり、とろみ剤が開発されています。

**澤田管理栄養士** クリニコでは、平成3年から国立がん研究センターとの共同開発で流動食の研究を行っています。その過程で多くの人が嚥下障害に悩んでいることを知り、水に溶けやすく安定した粘性を保つ原材料を使用した「つるりんこ」シリーズが誕生しました。

**柴田薬剤師** ご高齢で独居の患者さまに、嚥下障害の傾向がみられる方がいらっしゃると思います。その方たちに、とろみ剤をスムーズにお勧めする方法はありますか？

**榎下教授** 例えば、普通の水と、とろみ剤を加えた水を用意し、飲み比べていただくのはどうでしょうか。どちらが飲み

## 「今回のテーマは 水分の誤嚥について」

水やお茶などを飲むと、むせる・咳き込む、といったことはありませんか？ 加齢にともない、水分をうまく飲み込めないなどの嚥下(えんげ)障害に悩む方が増えています。今回は、『とろみ調整食品 つるりんこ』に着目。誤嚥予防について教えていただきます。

※誤嚥: 飲食物や唾液を、誤って食道ではなく気道に飲み込むこと。

やすいかを体感することで、嚥下障害を自覚していただきやすくなります。

**澤田管理栄養士** 厚生労働省の国民健康・栄養調査(平成25年)では、70歳以上の4人に1人が「飲み込みにくいと感じている」というデータがあり、実はご高齢者の多くが違和感を感じながらも、嚥下障害を自覚していない可能性があります。普段行く薬局でお声掛けがあると、気づきやすくなりますね。

**榎下教授** とろみ剤は、病院や高齢者施設では的確な使用が実践されていますが、在宅看護や介護では、まだ的確に使用されていないのが現状です。

**柴田薬剤師** 薬局でもヘルパーさんを招いて講習会を開いています。しかし、嚥下障害の程度によって、濃い・薄いなどの調整が必要だったり、とろみがうまくつけられないなど、悩まれる方も多いようです。

**榎下教授** 高齢者や在宅での老老介護の場合は、分量を間違えてしまうこともあります。

### セルフメディケーションとは？

世界保健機関(WHO)が定義した「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」を受け、「日常的な健康管理」が推進されています。OTC(一般用)医薬品や健康食品等を上手に活用し、自分自身の健康を守ることを意識した生活、を意味します。



つるりんこ Quickly  
商品ラインナップ

メディカルシステムネットワークグループ  
株式会社 なの花中部  
ブロック長  
**柴田 幸伸** 薬剤師

県立広島大学  
人間文化学部  
健康科学科  
かやした  
**榎下 淳** 教授

株式会社 クリニコ  
企画情報部  
臨床學術チーム  
**澤田 弘子** 管理栄養士





写真A



**柴田薬剤師**  
ビールや炭酸飲料を楽しめ

用することで誤嚥予防になることも知っていたいただきます。

残ったまま、とろみが付けられます。(※写真A)

**柴田薬剤師** シュワつとした刺激を感じますね！

**栢下教授** ご高齢になっても炭酸飲料が飲みたい時や、ご自宅でビールを楽しみたい日もあります。嚥下障害を気にせず、何歳になっても口から食べていただくことは、症状の改善や生きる喜びにつながると考えています。

**澤田管理栄養士** おいしいと感じながら栄養をとれることは大切です。飲み込みにくくなったと感じたら、とろみ剤を活用して飲食を楽しんでいただきたいと思います。また、とろみ剤を使用することで

RECIPE

ビール

サイダー

〈材料 (1人分)〉

- ビール……………200ml
- つるりんこQuickly……………3g

〈作り方〉

- ①大きめのコップにビール(100ml)を入れ、つるりんこQuicklyを加えて15秒程度かき混ぜます。
  - ②さらに残りのビール(100ml)を加えてかき混ぜます。
- ※お好みで、ビール(分量外)を加えて、とろみの強さを調整してください。



〈材料 (1人分)〉

- サイダー……………200ml
- つるりんこQuickly……………3g

〈作り方〉

- ①大きめのコップにサイダー(100ml)を入れ、つるりんこQuicklyを加えて15秒程度かき混ぜます。
  - ②さらに残りのサイダー(100ml)を加えてかき混ぜます。
- ※お好みで、サイダー(分量外)を加えて、とろみの強さを調整してください。

×モ

- ◎つるりんこQuicklyを加えて混ぜると激しく泡立ちますので、ダメにならないようによくかき混ぜましょう。
- ◎とろみ付けしたものを薄める際には、炭酸が抜けないよう、そっと丁寧に注ぎましょう。

ることに驚きました。「とろみ早見表」とともにレシピア集があると、在宅療養の方に普及しやすいですね。

**栢下教授** 70歳を越える高齢になり、食事が滞ると、筋力低下や低栄養などのリスクが高まります。また、水分摂取を控えると脱水のリスクが高まります。飲料でむせる場合には、とろみ剤を活用して水分や栄養補給をしていくことが大切です。

**澤田管理栄養士** では、サイダーで実演してみましよう。少量のサイダーに『つるりんこQuickly』を加え、しっかりとかき混ぜます。そこに再びサイダーを加えます。泡が濁らないのでお茶やジュースの色を生かすことができ、味も変わりません。また、温・冷どちらの飲み物にもご使用いただけます。

**栢下教授** 嚥下障害の人は、むせや咳き込みが気になって、炭酸飲料やビールを避けてしまいがちです。飲みたいと思っでとろみ剤を加えると、泡がなくなり、食味が落ちてしまうのですが、『つるりんこQuickly』は、炭酸飲料との相性が良いのも利点だと思います。







**澤田管理栄養士** クリニコの『つるりんこQuickly』はダメになりやすく、とろみ剤を初めて使用する方でも調整しやすいと評価を受けています。

**栢下教授** 症状には個人差がありますので、まずは「中間のとろみ」で試していただくとういでしょう。

**柴田薬剤師** どの症状に、どの段階のとろみ、という目安はあるのですか？

そこで、とろみの統一基準を作ることと目的とした、『学会分類2013(とろみ)早見表』(※図1)があります。これは病院や高齢者施設などで活用されており、介護者が交代しても同じとろみが提供できるようになっています。

	段階1 薄いとろみ	段階2 中間のとろみ	段階3 濃いとろみ
飲んだとき	<ul style="list-style-type: none"> <li>●飲み込む際に大きな力が必要としない</li> <li>●ストローで容易に吸うことができる</li> <li>●口腔内に広がる液体の種類・温度によっては、とろみがあまり気にならない場合がある</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●舌の上でまとめやすい</li> <li>●ストローで吸うのは抵抗がある</li> <li>●口腔内での動態はゆっくりで、すぐには広がらない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●送り込むのに力が必要</li> <li>●スプーンで「eat」という表現が適切なとろみの程度</li> <li>●ストローで吸うのは困難</li> </ul>
見たとき	<ul style="list-style-type: none"> <li>●スプーンを傾けると、すっと流れ落ちる</li> <li>●フォークの歯の間から素早く流れ落ちる</li> <li>●カップを傾け、流れ出た後には、うっすら跡が残る程度の付着</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●スプーンを傾けると、とろりと流れる</li> <li>●フォークの歯の間からゆっくりと流れ落ちる</li> <li>●カップを傾け、流れ出た後には、全体にコーティングしたように付着</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●スプーンを傾けても、形状がある程度保たれ、流れにくい</li> <li>●フォークの歯の間から流れ出ない</li> <li>●カップを傾けても流れ出ない</li> </ul>

	段階1 薄いとろみ	段階2 中間のとろみ	段階3 濃いとろみ
水・お茶 100mlあたり	スプーンを傾けるとすっと流れ落ちる  つるりんこQuickly 0.7g~1.3g	スプーンを傾けるととろりと流れ落ちる  つるりんこQuickly 1.3g~2.2g	スプーンを傾けても、形状がある程度保たれ、流れにくい  つるりんこQuickly 2.2g~3.3g
スティック 1本あたり	 水・お茶 300ml + 1本	 水・お茶 150ml + 1本	 水・お茶 100ml + 1本

## Point

ポイント



「太陽礼拝のポーズ」は、基本のポーズです。自然の力やその恵みへの感謝を表現する動作といわれており、ぜひ最初にマスターしたいですね。

呼吸は、「鼻から深く吸って・鼻から深く吐く」。意識して行うのがポイントですよ。

毎日続けるとインナーマッスルが鍛えられ、基礎代謝を上げることにつながります。

# agri-mas presents Enjoy! Easy Exercise

運動の時間。

今回は

## 椅子ヨガに挑戦!

肩こり予防や集中力アップに。

### 初心者におすすめ「太陽礼拝のポーズ」



⑦息をゆっくりと吐きながら、両手を横に下ろし、①の姿勢に戻ります。

(※①～⑦を、もう1回繰り返します)

⑥息を大きく吸いながら体を起こし、②と同じように両手を上に、目線も上に。

⑤息をゆっくりと吐きながら、顔を下に向けます。

④息を大きく吸いながら、背中が平らになるように顔をあげ、目線は前に向けます。

③息をゆっくりと吐きながら体を前に倒し、両手で床をタッチします。

②息を大きく吸いながら、両手を上にあげ、手のひらを合わせます。目線も上に。

①椅子に軽く腰をかけて背筋をのばし、両手は横にまっすぐ下ろします。

椅子に座ったまま気軽にできるヨガをご紹介します。今回は、初心者におすすめの「太陽礼拝のポーズ」。これは、数種類のヨガのポーズをつないで一つの流れにしたもの。全身の筋肉を万遍なく使うポーズが組み込まれているため、ダイエットや肩こり・腰痛予防、集中力アップが期待できるといわれています。



## 地域の健康コンシェルジュ 東京マルシェ



●日本でも「タベルコト」にこだわったデイサービス

●毎日の運動習慣「ウゴクコト」にこだわったフィットネススタジオ

●ウエルネスにこだわったインターネット配信型テレビ局「健幸TV」を運営

健幸TV

産直八百屋の経験を生かし、デイサービスでは食事を提供、フィットネススタジオでは野菜を販売。「食」と「運動」の両面から、ドクターやカウンセラーなどにも協力を得て活動しています。

東京マルシェ ウェルエイジングスタジオ店舗案内

### 東京マルシェ池上

東京都大田区西蒲田2-5-1 クレードル池上  
TEL:03-3751-1139

ホームページ <https://www.tokyo-marche.jp>

今回のインストラクター

ゆい先生(古谷 由衣)

理学療法士・シニアヨガインストラクター。初心者や高齢者でも安心して行える「椅子ヨガ」を指導。呼吸と体の動きをリンクさせ、体の中にある能力を引き出します。ゆい先生から一言。「心と体を見つめ直す時間、それがヨガです。動きはシンプルですが、ヨガを通して多くのことに気づける時間となりますように。」



なの花薬局の「運動の時間。」は動画でもご覧いただけます。

こちらからアクセス! ▶



# 教えて！



# ドクター

## あつたか

## 子育てアドバイス

ベテラン小児科医の子育て処方せん

子育て中のお母さんやお父さんは、悩みごとがいっぱい。

今回は、小児科医の目線で育児を応援するドクターにお話を伺い、

小児科を受診する時のコツや、子育てに関するアドバイスを頂きました。

### 相性のいい小児科を 見つけるコツ

「〇〇へ転居するのですが、その辺りで良い小児科の先生を教えてくださいませんか」と尋ねられることがあります。私は「近所の評判や医師の紹介より、医師や看護師との「相性の良さ」が重要だと考えています。相性とは、わかりやすい説明か、質問しやすい雰囲気か、お母さんにとって馴染みやすいかなどが基準で、人それぞれ違います。

お子さんが軽い風邪を引いた時や予防接種の時に、車で20〜30分以内で2、3軒の病院を順番に受診してみてください。先生との相性や病院の雰囲気を自分で確認することが大切です。

### 症状を、医師に 正確に伝えるコツ

診察室に入ると緊張してしまつて、聞きたいことを十分に聞けなかったというお母さんお父さんがたくさんいらっしゃいます。

気になることや質問したいことはあらかじめメモをしておきましょう。そのメモを受診の際に持ち参し、重要なことから順に聞けば安心です。その子を普段見ている人に病院へ連れていってもらう場合は、症状の経過を書いたメモを預けましょう。

そのほか、前に受診した小児科の処方薬の内容や、検査結果も必ず伝えてください。症状を正確に説明するには、具合が悪い時の様子を、携帯電話のカメラ



## 【今回のドクター】

多賀クリニック 院長  
多賀 千之 先生

福井県生まれ。1981年三重大学医学部卒業後、金沢大学付属病院小児科に所属。1990年同大学小児科助手。アメリカ食品医薬品局（FDA）、アメリカ国立衛生研究所（NIH）研究留学を経て、帰国後、石川県芳珠記念病院勤務の傍ら、子育て講演会と子育て応援サイト「たがのわ」をスタート。2014年多賀クリニック開業。保育施設や子育て支援センター、小・中学校などで数多くの講演を行う。2016年『たがのわ 多賀先生のあったか子育てアドバイス』（心力舎）を出版、子育て世代のバイブルとして支持を集めている。

多賀クリニック

内科・小児科・アトピー外来・禁煙外来 石川県白山市美川和波町力128番地1 TEL:076-278-3384 <http://www.taga-clinic.jp/>

などで撮影し、画像や動画を医師に見せる方法もあります。ブツブツができていたら、いくつかの方向から写真を撮ります。変な咳や体の動きがあれば録画します。『百聞は一見に如かず』。言葉で伝えるのが難しい場合に有効ですよ。

## 親に甘える経験は、子どもの成長に必要

私は子どもたちの心の中に「甘える壺」があると考えています。大人も誰かに甘えられたら、心が満たされて幸せな気持ちになりますね。子どもなら、なおさらです。「甘えさせてあげる」と「甘やかす」は違います。甘えさせてあげるは、スキンシップや態度、言葉によって「あなたを見てますよ」という安心感を与えることです。幼少期は、十分に甘えさせてあげて「甘える壺」を満たし、信頼感や自己肯定感を育むことが大切だと思います。

## 親子が「対一」で過ごす機会を作って

子どもに甘えさせてあげることは、親が自分の時間を与えること。でも、仕事や家事、下の子の育児に追われていると、十分に時間を与えるのは難しいですね。特に上の子は、下の子がいる時は遠慮して甘

## 日本の信頼関係を支える「甘え」の文化

英語には「甘える」という単語がありません。アメリカでは、子どもは何でも自分で解決できるように育て、早々に親離れして自立させることを重要視します。乳幼児期から寝室は両親とは別で、添い寝をせず、一緒に入浴することもありません。自分で獲物を捕り、自力で生きていく狩猟民族文化の影響でしょう。日本は皆で協力して収穫をする農耕民族ですから、大人でも相互依存を大事にします。

「甘える」という相互依存関係の根底には、信頼関係があります。日本人は信頼関係の強い民族だからこそ、経済的にも治安の面でも、安全で安心な社会を維持できているのでしょう。信頼関係が非常に強いことや親の過干渉が、オレオレ詐欺やひきこもり、ニート、パラ

# 子どもの心の中にある“甘える壺”を 満たしてあげる ～幼少期の親子のふれあいが生む信頼関係～

親が読むとあたたかい気持ちになる  
多賀先生・おすすめの絵本

- 「ちょっとだけ」  
作：瀧村有子（福音館書店）
- 「かみさまからのおくりもの」  
作：ひぐちみちこ（こぐま社）
- 「あなたってほんとにしあわせね！」  
作：キャスリーン・アンホールト（童話館）
- 「だいじょうぶだいじょうぶ」  
作：いとうひろし（講談社）

えられません。そんな時は、上の子とお母さんが「対一」になれる時間を探しましょう。

お風呂に一人ずつと入ったり、スーパーへ買い物に出かける時に一人だけ連れて行ったり、短い時間でよいのです。「対一」時間というのは長さではなく、「対一」という100%感が大切なのです。100%「対一」になると、子どもの顔の輝きや話の量が格段に違ってきます。ある5人の子のお母さんは、一人ひとりの誕生日に、その子どもと二人きりで外食に出かけるそうです。ほかの子たちとお父さんは、家でお留守番。一年間で最高の笑顔を見られると話しておられました。

無理に長い時間を作る「努力」をするより、短い時間を見つければ「工夫」をすれば、疲れずに続けられます。子育ては、大切な基本を続けられれば十分。今、工夫してほんの少し方向を変えれば、遠い将来は大きな差になります。

サイトシングルの増加の一因となっている面もあるかと思えます。しかし、日本の親子で一緒に風呂に入り、添い寝をする習慣は、素晴らしい人間育成の文化です。子どものうちはうんと甘えさせ、思春期に自立に向けて親離れし始めた時は、子どもたちの手をそっと離してあげましょう。

## 親に甘える経験が、心豊かな未来の糧に

子どもたちのことを一生懸命に思い、一生懸命に考えてやっている子育てに失敗はありません。どの子どもどの人も「失敗作」ではないのですから。子育てと子どもの病気への対応のコツさえ知っていれば、楽しい子育てができますよ。

日本の未来を創るのは子どもたちです。親が心豊かな子ども時代を提供できれば、子どもたちはきっと心豊かな未来を創っていくことでしょう。

# もっと、支える存在へ。

なの花薬局を運営するファーマホールディンググループは、  
10月1日より、メディカルシステムネットワークグループとして、より広い視野から地域医療に貢献し、  
皆様の健康をトータルでサポートする薬局にパワーアップします。



## 医薬品等 ネットワーク事業

医薬品等取引の交渉・発注・決済代行、  
不動産在庫消化サービス等

加盟店件数2,005件(平成29年9月1日現在)

## 調剤薬局事業 なの花薬局

保険薬局の運営、在宅医療、  
一般用医薬品等の販売

394店舗(平成29年9月4日現在)

上記事業の他、サービス付き高齢者向け住宅をはじめとした賃貸・設備関連事業や給食事業、訪問看護事業などを行っています。

(株)ファーマホールディングは10月1日付で親会社の(株)メディカルシステムネットワークと合併しました。



薬局は体調を崩した時に利用させていただくので、長時間の外出が体にこたえます。いつも利用する「なの花薬局」さんは、作業が丁寧かつスピーディなので待ち時間が少なく、近隣の薬局さんの中でNo.1です。子どもがいる人には、待合室の席で説明してもらえるとありがたいです。

(30代・女性)

「なの花薬局」という可愛い名前前の薬局で見つけた『なたね』♪主人の故郷・愛媛県宇和島の「じゃこ天」が特集されていて(vol.13)、家に持ち帰り夫婦で懐かしく読み合いました!主人は子どもの頃の話を一っぱい始めて…。とても嬉しいひとときを過ごせました。

(60代・女性)

『なたね』を読むと、ほっとして元気をもらっています。「分とく山」野崎さんの『季の味覚』が大好きです。心を込めて作る料理には、体を良くする力があると思います。今後の『なたね』にも期待しています。

(60代・女性)

## 読者の声 **なたねの芽**

いつもご愛読いただき、ありがとうございます。

毎号、多数お寄せいただいているご感想・ご意見、エピソードの中から一部をご紹介します。



最近の病院はとても混雑しており、医師に話を聞けないことがあります。そんな時に薬剤師さんの話を聞いて安心することがあり、助かっています。

(50代・女性)

耳鼻科にかかった際に「なの花薬局」にお世話になっており、子どもが行くと飴をプレゼントしてくれます。病院嫌いな子ですが、「なの花薬局」は病院帰りの『ご褒美の場所』になっています。

(30代・女性)

お世話になっている薬局の薬剤師さんの事です。大雨の日に、息子の薬を取りに行ったところ、入口で全身びしょ濡れになっていた私に、タオルを持ってきて拭いてくれました。とても親切で、心づかいに感激しました。

(60代・女性)

# 落

語が好きなので、時々ぶらっと出かける。立川志の輔さんの『牡丹燈籠』は、今年でもう、十回目となる大人気の演目だ。

一部は、『牡丹燈籠』とは、実はこんな長くて人間関係のめっちゃくちゃ複雑な話なんですよ、という解説。なんと明治時代に初代三遊亭圓朝さんが、十五日間三十時間をかけて演じた話の聞き書きが定本になっているという。

第二部になると、志の輔さんの美しいお辞儀から、すーっと落語が始まる。このお辞儀を、師匠の立川談志さん譲りと言う人たちもいる。私も落語家さんが着物の裾をさばいて座るところから、羽織を脱ぐまでの所作にはいつも見入ってしまう。

さて、この落語に出てくる人物たちの背景の複雑さや数の多さは半端ではない。歌舞伎だったら何十人もの演者がやるところを、落語家はたった一人で演じ分ける。けれど、一部の解説のおかげもあって、複雑な人間関係が飲み込めるようになって、落語に集中できる。稀代の落語家さん方々だけが演じてき

なたねの力を感じる人との出会いや出来事を、作家・谷村志穂さんが綴っています。

谷村志穂の

なたね  
なたね

諦めずに、

一つ一つの朝

た演目、それを新しい技の中で聞かせてもらうことができた。

その落語に、山本志丈という、印象的な登場人物がある。医者なのだが、幫間ほんかん、つまり太鼓持ちの医者なのである。

江戸の頃までは、こんな医者も少なくなかったそう。薬も医療ももちろん今のよう追求されてはいない。「病は気

から」。具合が悪くて塞いでいる病人を訪ねては、世間話で派手に笑わせる。そのうち病人もすっかり治ってしまった、というようなことが起きると、医師も評判を得る。中でもこの落語に出てくる幫間の医者はなは、なかなか知患者で悪巧みまで働く。

悪巧みを働く人物たちがいる分、彼らにやらされた人物たちの魂が、長屋の薄間に現れて、そこからがいゆる我々がよく知るところの怪談、「牡丹燈籠」となる。怖いというよりは、人間の欲深さが際立つ。



結局この話の真髄は、色恋沙汰というよりも、武家屋敷にあった武家の存続や仇討ちといったところにあったんだなとも改めて知る。これまで知ったような気になっていて、実は知らなかったことを落語で覚える。終演し、会場の本多劇場のある下北沢の外に出ると、夜の街がどこかぬるっと感じられた。

この山本志文という医者はいかにもでたらめだったが、病と気の関係は、最近では科学的にも追求されているのだろう。気とはおそらく、健康の上で大きな要素なのだ。

先日、函館山の山麓で、地元の人が愛する谷地頭温泉へ行っていたら、妙齡のご婦人たちが、そう、乳房のいかにも柔らかそうな地元のおばあちゃんたちが、露天の湯に浸かったまま長話をしていた。

最高齢の方は九十台だそう。息子夫婦が自分の物忘れについてとやかく煩いのだと、いわゆる愚痴を、それは快活に笑いながらしていた。聞いているご夫人たちも、喉を反らせて笑って

たちにはジャンルを超えて、圧倒されるようになった。

中でも「移植医療」というジャンルには、テレビのドキュメンタリー番組での出会いから、医師たちと様々な対話の機会をもらい、自分の中で医療全般に対して、いのちに対して変わっていく思いがあった。

先端医療の医師たちは、たったひとつの命を救うためにここまで力を尽くすのだ、諦めずに、最後の最後まで、そう感じた。

移植を学びにピッツバーグ大学に渡米し、日本国内でも移植ができるようにと揃って北海道に帰国した開拓者のような医師たちの物語を、このたび刊行することになった。タイトルは、『移植医たち』である。彼らは、諦めない。読んでいただけたら幸いです。

この小説の装丁には、ピッツバーグ大学の朝焼けの絵が用いられた。ケツンクヒデキさんの

いる。

「九十台でそんなに元気なんだったら、なんも文句なんかないよね」

で、また喉を反らせて笑う。

ごもつとも、私はその夫人たちの乳房を順繰り見渡し、この笑いなのだろうな、ご長寿の秘訣は、と試みてみた。はっはっはと、それは体を楽器のようにして、気を漲らせるような笑い方をしていた。

とはいえ、世の中には、大病というものが存在する。日進月歩、日々、医師や研究者たちによって、医療が劇的にステージを上げ続けているように感じる。現代に活躍する医師たちは、適当な太鼓持ちなんかではいられないはずもなく、病との闘いに緻密に奮闘されている。

私は医者の家系でもなく、またかつては家族が大きな病気にもならずにはいたので、医師らの努力というものをあまり目の当たりにせずに育った。しかし、だんだん自分も病を患ったし、子どもを産んだときに出会った女性の医師、取材で出会った人々を通じて、少なからずの医師が素晴らしい絵だ。医師や患者たちが迎える二つの朝。きっと温泉で出会ったおばあちゃんたちも、どの朝も大切に迎えているのだろう。

北海道札幌生まれ。北海道大学農学部で、応用動物学を専攻する。1990年にノンフィクション『結婚しないかもしれない症候群』がベストセラーとなる。2003年 長編小説『海猫』（新潮社）が、第十回島清恋愛文学賞を受賞。他に、女性の医師を主人公にした『余命』、『尋ね人』（共に新潮社）、『いそぶえ』（PHP出版）、『大沼ワルツ』（小学館）、『ききりんご紀行』（集英社）がある。最新刊に、命をつなぐ先端医療に挑む医師たちを描いた『移植医たち』（新潮社）がある。

