

No.21 2024.January

ODC

伝統と革新 - 知る、見る、感じる

Forward

《ODC編集部おすすめめの宿》

瀬戸内の絶景を望み、極上の時間を愉しむ

『ベラビスタ スパ&マリナーナ尾道』

《日本舞踊の愉しみ方》

最終回 流派の垣根を越えて結成した京都の舞踊家ユニット「京躍花」

《学術08》小児歯科専門医としてお伝えしたいこと

最終回「よくあるQ&A」

《Let's play GOLF! Vol.10》

ミスショットの改善 スライス編

《健康考》からだの不調を予防する足のケア

「ヤムナフット」

《ODCタイムスリップ》大学時代のあの場所へ

第八回 ～日本歯科大学編～

《グルメガイド 第21回 北新地》

和の心を込めたお膳とおもてなし

「雅しめとつとつ」



2024



駆けぬける喜び

THE X7 THE NEW i7



大阪府歯科医師協同組合 組合員の皆さまへ 提携特別優遇を実施しております。

必ずお問い合わせ・店舗訪問時に「大阪府歯科医師協同組合 組合員」である旨をお知らせください。



X7 M60i xDrive 8速スポーツAT 5ドア 右ハンドル

燃料消費率: 8.2km/l (WLTCモード)^{※1,2}
 V8気筒DHC M ツイン(ワータール) ボーカソリン エンジン/総排気量: 4,394cc
 システムトータル最高出力(自社データ): 390kW(530ps)
 システムトータル最大トルク(自社データ): 750Nm(76.5kgm)/駆動方式: 4輪駆動

X7 xDrive40d Excellence AT 5ドア右 **13,900,000円**
 X7 xDrive40d M Sport AT 5ドア右 **14,300,000円**
 ● X7 M60i xDrive AT 5ドア右 **17,540,000円**



i7 xDrive60 Excellence 4ドア 右ハンドル

一充電走行距離: 650km (WLTCモード)^{※1,2}
 交流電力消費率(電気自動車): 184Wh/km (WLTCモード)^{※1,2}
 システムトータル最高出力(電気モード): 400kW(544ps)
 システムトータル最大トルク(電気モード): 745Nm(76.4kgm)
 駆動方式: 4輪駆動/車両重量: 2,690kg^{※1}

New i7 eDrive50 Excellence 4ドア右 **15,980,000円**
 New i7 eDrive50 M Sport 4ドア右 **15,980,000円**
 ● i7 xDrive60 Excellence 4ドア右 **17,480,000円**
 i7 xDrive60 M Sport 4ドア右 **17,480,000円**
 New i7 M70 xDrive 4ドア右 **21,980,000円**

●写真掲載モデル

BMW正規ディーラー

Osaka BMW

<https://osaka.bmw.jp/ja>

Osaka BMW Home Page



Osaka BMW Facebook



Osaka BMW 新梅田支店
 〒553-0003 大阪市福島区福島7-20-1
 TEL. (06) 6458-0671

Osaka BMW 千里支店
 〒565-0862 吹田市津雲台7-1 D109-101
 TEL. (06) 6832-5761

Osaka BMW 城東鶴見支店
 〒538-0054 大阪市鶴見区緑1-8-5
 TEL. (06) 6933-5757

BMW Premium Selection 吹田
 〒564-0054 吹田市芳野町5-55
 TEL. (06) 4861-5515

BMW Premium Selection 姫里
 〒555-0025 大阪市西淀川区姫里3-1-29
 TEL. (06) 6471-1300

BMW Premium Selection 城東鶴見
 〒538-0054 大阪市鶴見区緑1-8-5
 TEL. (06) 6933-6600

営業時間: 10:00am~7:00pm 定休日: 月曜日(祝日は営業、翌火曜日は振替休日)、年末年始、夏期

※1: 燃料消費率(国土交通省審査値)、一充電走行距離(国土交通省審査値)、交流電力消費率(国土交通省審査値)は定められた試験条件での値です。使用環境(気象、渋滞等)や運転方法(急発進、エアコン使用等)に応じて数値は大きく異なります。※2: WLTCモード: 市街地、郊外、高速道路の各走行モードを平均的な使用時間配分で構成した国際的な走行モード。+3: マルチファンクションシート(リヤ)装備車の場合、2,730kgとなります。※記載内容は、2023年12月15日現在のものです。記載内容および車両本体価格等は、予告なく変更、終了する場合があります。※表示の価格は、車両本体価格(消費税込)です。※価格および装備の設定等は、在庫車両の生産時期等により異なる場合があります。また、価格帯には受注生産モデルも含まれます。詳しくはBMW正規ディーラーまでお問い合わせください。※価格には、税金(消費税を除く)、保険料、登録に伴う諸費用、付属品価格等は含まれません。※リサイクル料金が別途必要となります。※車両充電時には、充電スタンドや充電ケーブルに近づかないでください。※充電により動作に影響を与えるおそれがありますので、植込み型心臓ペースメーカーおよび除細動機能なし植込み型同心室ペーシングバルスジェネレーターを装着されているお客様は、車両充電の操作はご自身ではなさらず他の方をお願いしてください。※プロダクトに関する詳細はwww.bmw.co.jp、またはBMW正規ディーラーにてご確認ください。

会員登録はお済みですか？

!Check!!

毎日チェックして
お得情報を見逃さない!

ウェブ会員に登録すると、
会員限定の様々な情報を
ご覧いただけます。

メイン画像が自動でスライド。
気になる情報をタップ!

「プレゼント応募」・
「会員限定情報」等を
閲覧する場合は「ログイン」から!
※会員登録で設定した
IDとパスワードが必要です。

ウェブ会員登録はこちらから

ウェブ会員登録の手順

- 1 「ウェブ会員登録」をクリック
メールアドレスの入力と
必要事項全てにチェックを入れる
- 2 「送信内容を確認する」をクリック
送信内容を確認し
間違いなければ「送信する」をクリック
※「仮会員登録」完了
- 3 ODC事務局から
「仮会員登録ありがとうございます。」
のメールが届く。メールに記載の
URL (https:から始まるアドレス)を
24時間以内にクリックし
必要事項を入力して送信
※「本登録」完了

ODCからの承認後に「ログイン」が可能!
プレゼント応募や
限定情報の閲覧ができます。

パソコンはもちろん
スマホからも
手軽にチェックできます!



今すぐ
検索を!

大阪府歯科医師協同組合

検索

二次元バーコードはこちら



『ODC Forward VOL.21』 Contents

01	BMW	23~26	Let's play GOLF! Vol.10「ミスショットの改善 スライス編」
02	ODCホームページの会員登録はお済みですか?	27	第10回 ライジングレディースカップ2024
03・04	おすすめの宿「ベラピスタ スパ&マリーナ尾道」	28	令和5年度 支部対抗懇親ゴルフ大会
05~08	日本舞踊の楽しみ方 最終回 流派の垣根を越えて結成した京都の舞踊家ユニット「京躍花」	29	「歯科緊急薬剤常備ネットワーク」のご案内
09	組合員向け「保険選びのミカタ」ウェブサイトのご案内	30~32	健康考「ヤムナフット」
10~12	学術08 最終回「小児歯科専門医としてお伝えしたいこと」	33・34	自分を守る、みんなを守る栄養療法 Vol.14
13~15	第18回 大阪府歯科医師国民健康保険組合	35	協同組合セミナー 報告レポート
16	「インプラント保証制度」のご案内	36	歴史コラム「大坂有名人散歩 第3回 緒方洪庵」
17	コンフォート	37	大学時代のあの場所へ 第八回「日本歯科大学編」
18	SIC	38	旬の食材Vol.7「蛤」
19	近畿歯科用品商協同組合	39・40	RANGE ROVER EVOQUE (レンジローバー イヴォーク)
20	大阪府歯科技工士会	41	グルメガイド 第21回「雅しゅとうとう」
21・22	ボルボ	42	コスモデザイン企画
		裏表紙	Miele

瀬戸内の絶景を望み、極上の時間を愉しむ

Bella Vista

ベラビスタ スパ&マリーナ 尾道



穏やかな海に点在する島々を望む、尾道市の高台に建つリゾートホテル

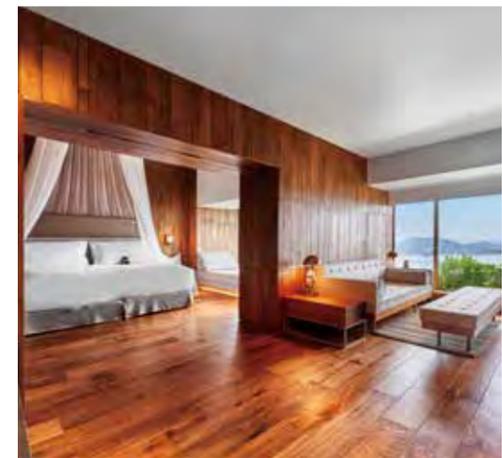
海と山に抱かれて、
何もしくない贅沢。

ただひたすらに静かな海を眺めて過ごす…。そんな、何もしない贅沢を味わえることに価値を置くベラビスタのコンセプトは、もうひとつの我が家。1973年に造船会社の迎賓館として誕生した由緒正しい客室からのランドスケープを慈しみながら、のんびりと流れる寛ぎの時間が楽しめます。

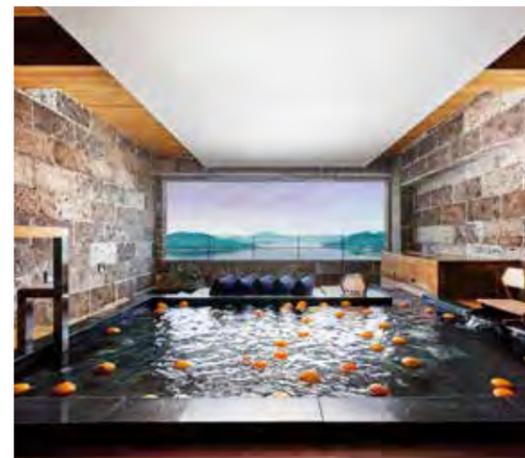
チェクインを済ませた後に、ラウンジの先で待ち受けるのは、水盤とデッキに切り取られた瀬戸内の美しい景観。中央には青い海に吸い込まれるかのようにつながる水盤、左右には焚火を囲んでくつろげるサンクンラウンジが設けられ、夜になると中央から炎が上がり幻想的な雰囲気になります。ドリンクを片手にデッキに集い、穏やかな海と折り重なる島々を眺めて過ごす静謐な時間は、ベラビスタで味わえる旅の醍醐味のひとつです。

ベラビスタの客室は、全室が瀬戸内海の輝きを望む絶景のオーシャンビューで、50㎡以上の広さを持つ穏やかな空間です。広島で生まれた世界ブランドのカイハラデニムをクッションなどにあしらひ、シモンズ社製のベッドのほか、ソファなどのインテリアもこだわりのブランドで揃えられ、質感や心地よさを実感できます。客室の展望風呂から瀬戸内の美しい

景色を眺められる「ザ・ベラビスタ」や、約153㎡の格別の広さを持ち、室内に展望風呂や岩盤浴、インスパariumを備えた「ザ・ベラビスタメゾネットスパスイート」など、贅沢を極めたシグネチャースイートを含む、全室が優雅に過ごせる極上の空間です。



客室「ザ・ベラビスタメゾネットスパスイート」



「ザ・ベラビスタ」展望風呂

四季折々の味覚
瀬戸内のご馳走を
躍動感あふれる食卓で

瀬戸内の海と山に囲まれた自然豊かな風土が育んだ食材を生かす「瀬戸内キロメートル・ゼロ」の3つのレストランがあります。「瀬戸内キロメートル・ゼロ」とは、瀬戸内の海の幸、山の幸などの食材はもちろんだ、ニムや緋、家具など地域の産業、文化に根差した素材や製品を取り入れるという、ベラビスタの地産地消のコンセプトです。

宿泊ゲスト専用の
五感を満たす、
完全プライベートビーチ

夏季限定で、ホテルのマリーナから専用ボートを使って、無人島のプライベートビーチに行くことができます。風光明媚な瀬戸内の自然に囲まれた、誰にも邪魔されることのない開放的なリゾート空間が広がります。アイランドビーチでは海水浴やSUPなどのアクティビティのほか、シェフが腕を振るうバーベキューやオリジナルカクテルの数々など、日常から離れて充実した時間が過ごせます。瀬戸内の魅力を「ベラビスタスパ&マリーナ尾道」で、是非体感してみませんか？

レストラン

メインダイニング エレテギア

バス地方の調理法をベースに、瀬戸内の旬の食材を使う薪火料理のレストラン。シェフたちが腕を振るう臨場感あふれるオープンキッチンを目の前に、薪火というシンプルな調理法によって素材の持ち味を引き出した繊細かつダイナミックな料理が楽しめます。



すし 鮪 双定

銀座の名店「魚治はら田」が監修した、江戸前の卓越した技と瀬戸内の海の恵みが融合した鮪が楽しめます。瀬戸内海の絶景を正面にしたカウンター席で、厳選された旬の魚をおまかせいただけます。



せとうち 瀬戸内 双定

季節ごとに約20種類の旬の料理が味わえる朝食、日本料理の旨味を堪能できる昼会席、一品一品が贅沢な和会席ディナーなど、「瀬戸内キロメートル・ゼロ」をコンセプトに独自の日本料理を提供する和会席処です。



日本舞踊の愉しみ方

はなやぎ 双子
花柳 双子

第4回
最終回



「京躍花」 <上> 花柳 双子 井上 安寿子 <下> 尾上 京 若柳 佑輝子

流派の垣根を越えて結成した
京都の舞踊家ユニット

「京躍花」

四回に亘ってご紹介してまいりました「日本舞踊の愉しみ方」も、最終回になりました。今回はこの企画でご縁をいただいた大阪府歯科医師協同組合 機関誌の担当役員さんにインタビューいただき、日本舞踊にまつわるお話やご質問にお答えいたしました。
また、これからの日本舞踊界への想いや、コロナ禍に結成した新たな日本舞踊家ユニットについてお伝えさせていただきますと思います。



日本舞踊についての 素朴な疑問にお答えします

まず始めに、小誌へ寄稿いただいた感想をお聞かせください

寄稿するという経験は初めてでしたので、始めは躊躇しました。でも書くということまでこれまでの自分を振り返ったり、また自分の新しいところが見えるかなと思ってお引き受けしました。やはり自分の思いを文章で伝えることは難しかったです。が、花街言葉や京都の言葉を使うことで自分らしくお伝えできたかなと思っています。何事も挑戦だなと感じました。

日本舞踊は
どうすれば習うことができますか？

カルチャーセンターの講座や、最近はインターネットから教室を探すこともできますし、生徒さんがお友達を紹介されることも多いです。また、文化庁のプロジェクトで小学生の夏休みに「日本舞踊体験(団体稽古)」を募集しているところもあります。2・3か月お稽古をした後、発表会で披露するといったもので、大阪では沢山の応募があるようです。この経験で日本舞踊に興味を持った子供たちがお稽古を始めるということもあります。少し話はそれますが、このように若い方たちに日本舞踊に興味をもってもらうことが、今後の伝統芸能にとって大切なことだと思っています。

着物を持っていなくても習えますか？

最初は浴衣・帯・足袋を持参いただき、浴衣の着方からお教えします。踊ることだけではなく、着物を身につけることで背筋が伸びてシャキッとする感覚も味わってもらいたいですね。

双子先生は舞台でのお仕事メイン
というイメージがありますが、
お稽古を実際に教えておられるのですか？

自宅のお稽古場で教えています。また、出稽古として「上七軒」の検番で芸舞妓さんのお稽古をしているのが日常となっています。

双子先生に習いたい場合は
どうすれば良いですか？

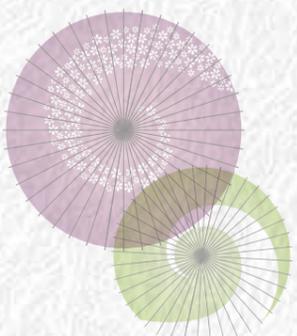
基本はお稽古場がある京都に来ていただくこととなりますが、体育館や会館など畳が無くても場所をお借りいただければ出稽古も可能です。お一人ではなくグループなど、色んなニーズに合わせて少しでも多くの方に知っていただける機会になればと思っています。
※花柳 双子先生のお稽古をご希望の方はODC事務局までご相談ください。

知りたいけどなかなか聞けない
「お月謝」はどのくらい？

お一人またはグループレッスン、月に通う回数などによつて異なります。教室によつても様々ですが、一般的なお稽古と同じくらいと思っただいて良いと思います。先生(師範)になるためのお稽古であればまた別ですが、いわゆる普通のお稽古事です。一度体験に来ていただければと思います。ちなみにお稽古時間はお着替えからスタートして1時間くらいです。



撮影協力: イタリア料理「anu」



以前自分が習っていたお稽古と同じくらいで正直びっくりしました。すごく敷居が高くてたいそうなお稽古事だと思っていました。日本舞踊は一般的なお稽古事と同じなのです。

男性も習うことはできますか？

習えます。男性の舞踊家さんも沢山いらっしゃいます。歌舞伎俳優の片岡愛之助さんは「榎茂都流」のお家元です。

ある男性の方は、着物を着たいけれど所作が分からないとおっしゃって日本舞踊を習いに来られました。お稽古で毎回着物を着ることで自然と所作が身に付き、歩き方も様になりました。

形から入ることで気持ちが変わり、所作も変わっていくということですね。興味深いことですね。



撮影協力：イタリア料理「anu」

他の流派の方々との交流はあるのでしょうか？

「京躍花」の結成

2020年、コロナ禍をきっかけに京都に生まれ育った舞踊家仲間ユニットを結成いたしました。「京舞・井上流」の井上安寿子さん、「尾上流」の尾上京さん、「若柳流」の若柳佑輝子さんという、流派の垣根を超えた四人で、舞台活動のできない時期に何か発信できないかと話し合ひ、YouTubeからスタートしました。

『京舞』と『日本舞踊』が交わるということは、今までほとんど無くタブーとされてきましたので、大それた事をしたのかもしれないが、古き伝統を守りつつ、今の時代に生まれた私達だからこそできることをやってみようという思いから一歩を踏み出しました。

YouTubeでは、四季の踊りや舞踊会の舞台裏の様子、京都の紹介と、舞踊のことだけでなく舞踊家の素顔などもアップし、少しでも身近に感じていただけるように動画を作成しております。

思いのほか海外の方からの反応が多く、こんなにも日本の文化に興味を持っている方がいらっしゃることに驚きました。



YouTube
京躍花channel

Instagram
kyoyoka_official



令和六年「京躍花」舞踊公演のご案内

- 5月 「京躍花 勉強会」京都にて開催
 - 12月25日 京都芸術劇場 春秋座にて出演
- 情報は随時Instagramにて更新いたします。

「日本舞踊の愉しみ方」の連載記事がきっかけで、初めて日本舞踊の舞台を、観に行った組合員がいるようです。(昨年6月に南座で行われた「五花街合同公演 都の賑い」)

すごく嬉しいことです。日本舞踊の世界に少しでも興味をもっていただけのこと、その二つのきっかけを自分が提供できたということ、それが私の目標としていくことでもあるのでとても嬉しいです。百聞は一見に如かず、まずは観ていただき「すごいね」とか、「辛気臭かった」とか、どんな意見でもいいんです。一人でも二人でもそういった方が増えてもらえると嬉しいです。

舞台のチケット代もそんなに高くはありません。ミュージカル等の価格と同じくらいではないでしょうか。敷居が高いという概念を払って、小旅行気分京都の南座へ、一度舞台を観に行くのも良いですよ。

海外公演をされたことはありますか？

2017年に中国・長沙市で行われた「東アジア文化都市2017」(文化庁企画の文化芸術イベント)の閉幕式で、日本の魅力をお伝えしました。日本からは狂言・歌舞伎・日本舞踊を披露し、日本舞踊は私が代表で舞台に立たせていただきました。

韓国舞踊や中国舞踊など、大勢での華やかな舞が披露されたあとのたった二人での日本舞踊の披露でしたが、観客席から日本の伝統芸能に対するリスペクトを肌で感じ、とても嬉しく思いました。

そして舞台の活動が再開されるようになった2022年の師走、先斗町歌舞練場にて初めての自主公演をさせていただきました。まだまだマスクを外せない時期で、どれくらいのお客様にお越しいただけるか心配でしたが、劇場が満席になり、沢山の応援をいただいたお陰で次のステップに臨む力となりました。是非、私どものYouTube、Instagramをご覧ください。

京都から日本舞踊界に新しい風を吹き込まれたことは、ある意味革命的な働きですね。

最後に、今後の活動や目標などがあればお聞かせください

「日本舞踊の愉しみ方」を全四回に亘り書かせていただきましたが、私自身書くことで気づく事や、これからどうしていきたいかを考える良い機会になりました。

今、日本の伝統芸能はどの分野もだんだんと尻すぼみで、受け継ぐ人たちが少なくなり、危機と言っても過言ではありません。インタビューを読んでいただいたら、日本舞踊も他のお稽古事と同じ習い事で、敷居が高そうというイメージは払拭していただけたかなと思います。少しでも多くの人に日本舞踊の魅力を知らせてもらい、興味を持つ子ども達が増えてくれますよう、私たちが色々な形で発信して参りたいと思います。



「日本舞踊の愉しみ方」を

撮影協力：イタリア料理「anu」 大阪市北区同心2丁目4-25 T.D.M.T.F

また同時に、日本人は日本の文化を知ってついても紹介できるようにしておかなければ...とも思っています。海外の方は自国の文化をよく知りアピールしています。自分の国の文化は貴重だな、伝えたいといけないなと実感して帰ってきました。

「東アジア文化都市2017」 (文化庁企画の文化芸術イベント)

ファイナーレの様子



長唄「藤娘」



Profile

花柳 双子 (はなやぎ そうご)

京都に生まれる。母・二代目 花柳双に師事。4歳で初舞台。平成10年、母の名を継ぎ、二代目花柳 双子を襲名。大阪芸術大学音楽学科卒業。自身のリサイタルを催す他、東京、関西の舞踊会、歌舞伎公演などに出演。また、テレビ、映画などの振り付け、所作指導多数。京都最古の花街である上七軒(かみしちけん)の舞踊の指導にもあたっている。コロナ禍を機に令和2年、流派の垣根を越え、京都の舞踊家4人のユニット「京躍花(きょうようか)」を結成。令和4年、先斗町歌舞練場にて初の自主公演を果たす。





image photo

小児歯科専門医として お伝えしたいこと

学術
Academic
08

最終回

よくあるQ&A

これまで、小児歯科専門医の立場から様々なトピックについて触れさせていただきました。最終回の今回は、日常臨床でよく遭遇するご質問の中から、頻度が高いものをいくつか取り上げさせていただきます。

マタニティ歯科について

Q 妊娠期には歯の治療はできるのですか？

A 妊娠期の歯科治療は敬遠されることもあるのか、どこに相談してよいか悩んでいる方もおられるようです。小児歯科領域では、子どもを連れてくる母親から、第2子以降を妊娠した時や、妊娠を予定している場合にご相談を受けることが多くあります。妊娠期には唾液分泌が少なくなったり、つわりで歯磨きが難しくなったり、口の中が酸性になつたりすることで、う蝕や歯周病などの様々なトラブルが生じることが多くあります。そこで、その時点でどのような対応が可能なかを理解いただければと思います。

組合員様向け 『保険選びのミカタ』ウェブサイトののご案内

大阪府歯科医師協同組合員様向けに、保険商品の見直し・商品選び、その他保険に関する様々な相談や資料請求がウェブサイトでできるようになりました。

● 組合員様向けに『保険選びのミカタ』ウェブサイトを新規OPENしました！

歯科診療所の院長先生が「保険の相談をしたい」と思われるのは、業務上の課題や賠償問題、事故・疑問・ライフプラン・相続に関することだけでなく、現在加入している保険商品にも、不安や不満などがあるからではないでしょうか。そんな時、当社は「歯科診療所のミカタでありたい」という思いで院長先生の目線に立ち、意向に沿った商品選びをお手伝いいたします。



◆ 損害保険 (ネット申込で簡単手続き)

 <p>海外旅行保険 損害保険ジャパン(株)</p> <p>出発当日でも申込OK。ネットで簡単に申込みができファミリーなら、更に割安な保険料となります。</p>	 <p>入院パスポート 損害保険ジャパン(株)</p> <p>「スマホでヒタッと充実保険」(一年更新型)</p> <p>将来、どんな病気にかかって治療にいくらかかるかなんてわからない。そんなお声にお答えする保険です。</p>	 <p>ちょいのり保険 東京海上日動火災保険(株)</p> <p>「1日自動車保険」(ネットで完結)</p> <p>1日800円から、24時間単位でご加入頂ける自動車保険です。</p>
--	--	--

◆ 生命保険 (資料請求・保険見直しの依頼)

ライフステージごとに必要となる生命保険の種類は様々です。保険の見直しを検討した際や、新規での保険加入を考えた際に、じっくりと商品内容を検討してから選びたいと思われる院長先生のお声にお応えします。

<p>ネットで複数商品を比較したい</p> <p>加入を検討している場合や、提案を受けている場合など、複数の商品を比較したいと思ったら、一括で複数の商品の資料請求も可能です。</p>	<p>ネットで簡単に保険の見直し依頼が出来る</p> <p>保険の見直しはしたいが、「忙しい」「相談する時間がない」といった院長先生のために、ネットで保険見直しの依頼が可能です。歯科診療所を知り尽くした、弊社ならではのサポートをさせていただきます。</p>
--	---

「保険選びのミカタ」ホームページはこちらから
※ODCホームページからもご覧いただけます。



ご相談ください。弊社では、本来の保険機能と併せて、**ライフプラン**に合わせたご提案をさせていただきます。複数の保険会社の商品から先生の意向に沿った商品をご提案させていただきますので、お気軽にご相談、お問い合わせください。

【表1】に、妊娠期の歯科治療の注意点をまとめていますので、ご参考にしていただければと思います。また、出産直後には色々なことに忙殺され、歯科領域のことなどを考える余裕がないことが多いのも現実です。そこで、私たちは新生児に生じることのある問題点についても、出産前にお知らせしておくようにしています。具体的には、先天歯や萌出嚢胞(図1)のような疾患や、乳幼児期の口腔清掃法などについて説明しています。また、最近注目されている「歯周病と早期低体重児出産との関連」についても、エビデンスを基にして啓発しています。



(図1)D1相当部に認められた萌出嚢胞(1歳11か月女児)

【表1】妊娠期の歯科治療

	初期(～4か月)	中期(5～7か月)	後期(8～10か月)
治療	応急処置に留める	通常治療が可能	応急処置に留める
薬	極力使用しない	抗菌薬や鎮痛剤の一部を使用する	
麻酔	極力使用しない	局所麻酔の使用は可能	一部の局所麻酔薬の使用を避ける

続く、このような「開咬」を引き起こすだけではなく、頬の筋肉が上顎臼歯部を内側に押すことにより「上顎乳臼歯部の狭窄」も生じてきます。吸指癖は、成長に伴って自然に消失することが多いとされていますが、なかなかやめられないというご相談もあるのではないのでしょうか。一般的には、4歳代までに止めることができれば、口の周りの筋肉の作用で出てしまった上の前歯が、唇の周りの筋肉で内側に押されて自然に元に戻ってくるかとされています。しかしそれ以降も続く場合は、中止を促す指導の必要性が生じてきます。もしうまくいかない場合には、習癖除去装置の応用も考慮することになります。ただ、上顎が元々前に出ているような家族歴があれば、早めに矯正治療の専門家に相談しておくことをお勧めしています。



(図2)吸指癖によって生じた開咬(4歳0か月男児)



(図3)吸指癖によって生じた乳臼歯部の狭窄(4歳3か月女児)

吸指癖について

Q 指吸いがなかなかやめられません。どうしたらよいですか？

A 指吸いは親指を吸うことが多いですが、他の指のこともあります。また、タオルなどを口に入れる場合も見受けられます。いずれのケースにおいても、歯に力がかかることで歯の位置の移動が生じてしまいます。(図2)と(図3)に最も典型的な親指の吸指癖の症例を示します。「奥歯は噛んでいるが、前歯は吸っている」というような表現をされる保護者も多いことかと思えます。吸指癖が

Q 上の前歯がすいています。見栄えが悪いので何とかならないでしょうか？

A 小児歯科領域の教科書には、「みにくいあひるの子の時期」という用語の解説が記載されています。(図4)に示しますように、上顎切歯は「ハの字型」に生えてきますが、犬歯が内側向きに生えてくる時期になって、この隙間が閉じてくるようになります。それまでは、すいているのは標準的な状態ということになります。ただ、上顎切歯部に過剰歯が存在すると、犬歯が生えてきても正中の隙間が閉じられないことがあります。また、上唇小帯の付着異常で上顎切

歯の間に入り込んでいる場合や、側切歯が先天性欠如であったり、矮小歯であったりした場合にも、隙間が閉じられない原因になり得ます。犬歯が出てきても隙間が残っている時には、原因をはっきりさせて対応する必要があります。ただ、歯列不正の家族歴があれば、早めに矯正治療の専門家に相談しておくことをお勧めしています。



(図4)みにくいあひるの子の時期(8歳5か月男児)

フッ化物について

Q フッ素を塗ったら黒くなるのですか？

A う蝕の進行抑制のためにフッ化ジアンミン銀の使用を考慮されることもあるかと思えます。しかしフッ化ジアンミン銀は、う蝕病変に取り込まれて反応が起こり黒くなるということも、事前に十分説明しておく必要があります(図5)。また、一般的にう蝕予防のために塗布する高濃度のフッ化物との違いを、明確に説明しておくことが重要です。

一方で、一般的に塗布する高濃度のフッ化物の使用に関しては、生えたばかりの永久歯や初期う蝕を呈している歯に効果が高いことを啓発していただければと思います。ただ、フッ化物だけでう蝕が予防できると思いついては、保護者もおられますので、塗布時には一般的な



(図5)フッ化ジアンミン銀塗布によるう蝕の進行抑制(3歳2か月男児)

日本小児歯科学会専門医について

Q 日本小児歯科学会専門医はどのような探し方がありますか？

A 日本小児歯科学会には、約1,100人の専門医資格を有する人がいます。これらの歯科医師は、日本小児歯科学会のホームページから検索でき、各都道府県別にリストを参照することができます。患者さん向けの情報ではありませんが、歯科領域の方々にもお近くの専門家を把握しておいていただくことで、難症例のご紹介やご相談などで、何かと頼りになる存在になるのではないかと思います。

また、私も大阪大学歯学部附属病院小児歯科の施設には多数の専門医資格を有するものが在籍しておりますので、お気軽に患者さんをご紹介いただければと思います。



著者プロフィール
仲野 和彦

- <略歴>
- ◎1996年 大阪大学歯学部卒業
 - ◎2002年 大阪大学博士(歯学)
 - ◎2014年 大阪大学大学院歯学研究科小児歯科学教授(～現在)
 - ◎2014年 大阪大学歯学部附属病院小児歯科科長(～現在)
 - ◎2018年 大阪大学大学院歯学研究科副研究科長(～現在)
- <役職>
- ◎日本小児歯科学会常務理事(国際渉外委員長)
 - ◎日本小児歯科学会近畿地方会会長(常任幹事)
 - ◎日本小児歯科学会専門医指導医
 - ◎日本循環器学会「感染性心内膜炎の予防と治療に関するガイドライン(2017年改訂版)」班員

私たちは、
健康のプロです。
だから…
[第18回]

■ 105歳の壁を乗り越えるために

長寿の性格

驚くべきことに健康長寿には個人の性格も関係しているようです。心理学の言葉で言えば「外向性」と「誠実性」が高いそうです。「外向性」が高い人は活動的で、好奇心旺盛で前向き、また社交的でもあるので身だしなみにも気を遣っています。「誠実性」が高いというのは、朝決まった時間に起きるとか定期的に運動をすとか、決めたことを守る性格ということです。そして過度の飲酒や喫煙など不健康な行動をすることも少なく、100歳を超えても元気に過ごせていると考えられます。

頭を働かせる

健康長寿のためには「認知機能」の維持・向上が大切です。新聞や雑誌、小説などを読むことや、映画や芸術鑑賞など頭を働かせる要素が多い趣味活動が有効です。



運動

スーパーセンテナリアンを目指すなら、運動は大切です。中でもウォーキングはお勧めです。重要なポイントは歩くスピード。歩くのが「遅い」人は「速い」人と比べて早く死亡するリスクが2倍になるそうです。また適度な運動を定期的に行っていると心機能の老化を遅らせることができます。筋肉量の減少は「フレイル」を招きます。「要介護」にならないことも健康長寿には欠かせません。何歳からでも遅くはありません。運動習慣を身につけて、いつまでも動ける体を目指しましょう。また、がんなど多くの病気の発症リスクを下げることも確認されています。



食事

年を取ると多くの人は食が細くなる傾向にあります。そうすると栄養が足りず体力が低下してしまいます。多くの百寿者の方の食生活は、好き嫌いをなく3食しっかり食べています。しかし食べ過ぎるのはいけません。また、血中アルブミン値を上げるためにはたんぱく質が必要です。アルブミンはたんぱく質の一つで、血液や体内の水分を調節し、血管内の栄養の運搬を助ける役割を果たしています。



口腔ケア

これはもう皆さんご存知ですね。これだけでスーパーセンテナリアンへ一歩リードです。

ストレスを溜めない

百寿者の方々の9割以上がよく動き、夜もぐっすり眠れるそうです。メンタル面でも自分が健康だと感じ、毎日を気分良く過ごしている方が多いようです。周りの人間関係がうまくいっているという方も7~8割以上だそうです。

日本人は世界的に見て長生きです。その理由の一つが色々な国や地域の料理を取り込んだ現代の和食と言われています。また、忘れてはならないのが、日本の充実した医療制度です。受けたい時に必要な医療を金銭的な心配をせずに受けられます。多少費用は掛かりますが、人間ドックや各種検診も受けることができます。ですから、今40代50代の方はこれから勝負です。70代80代でも諦めることはありません。

せっかく長生きできる時代に生まれたのですから、健やかな脳と体を保って、最後まで自分らしく生きようではありませんか。
大阪府歯科医師国民健康保険組合は皆様の百寿を応援しています。

お問い合わせ

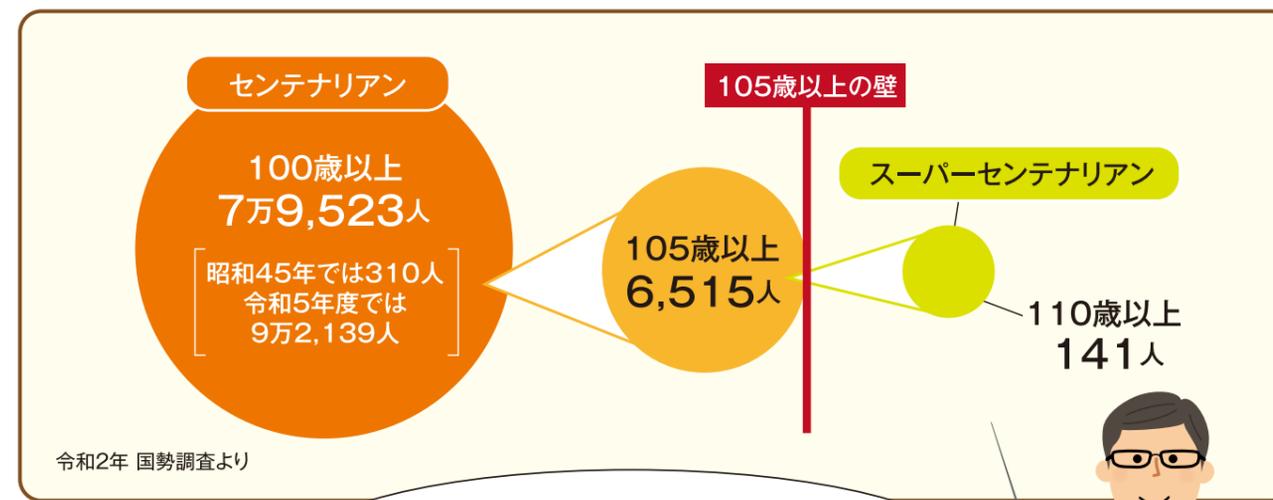
大阪府歯科医師国民健康保険組合 TEL:06-6772-8306



スーパーセンテナリアンをめざして

100歳を超える長寿の方のことを百寿者(ひゃくじゅしゃ)=センテナリアンと呼びます。
そして110歳を超える長寿の方のことを「スーパーセンテナリアン」と呼びます。

厚生労働省は、令和5年9月1日時点の住民基本台帳を基に、国内に住む100歳以上人口を前年度から1,613人増加した9万2,139人と公表しました。新しく100歳を迎えられた方は4万7,107人おられます。令和2年の国勢調査では100歳以上人口が7万9,523人ですが、105歳以上人口になると6,515人に、110歳以上人口となると141人になってしまいます。105歳を超えると死亡率は50%に到達し頭打ちとなります。106歳に到達できるのは105歳の約半分、107歳ではそのまた半分となっていき、120歳に到達できるのは百寿者40万人に1人くらいになります。しかし、毎年100歳を迎える方が増えてきていますので、近い将来120歳を迎えられる方が出てくる可能性は高そうです。ちなみに、日本人の最高齢記録者は119歳で亡くなっています。皆さんは105歳の壁を越え、120歳に到達できるでしょうか？



105歳の方のうち106歳に到達できるのは約半分、107歳まで到達できるのはさらにその約半分!

大阪府歯科医師協同組合の先生方

インプラント専用「再治療保証制度」のご案内

ご案内名称：インプラント保証制度

01. インプラント保証制度とは



患者様の口腔内の変化により万が一不具合が発生した際に、無償で再治療を行なっていただけるようにする保証制度です。インプラント治療の際に本保証制度を患者様にご案内いただくことで、医院様と患者様との間の長期的な信頼関係構築に役立ちます。
※国内大手損害保険会社が制度の裏受けを行っています。

02. 保証対象

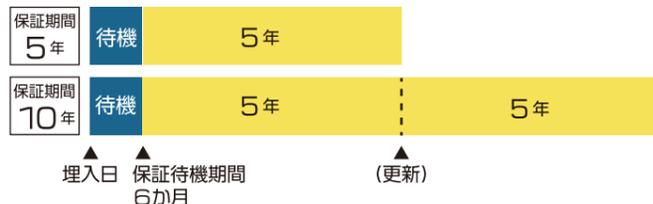


※保証料等の詳細は別途お問い合わせください。

03. 保証期間

保証待機期間が6ヵ月と短いです。

2type インプラント体埋入後、5年または10年間保証させていただきます。患者様毎に保証期間を変えることはできません。



04. 保証書発行機能

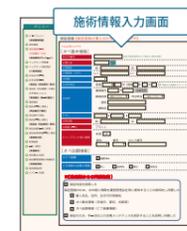


インプラント保証管理システム (WEB) より、保証書の発行をすることができ、患者様も大きな安心感を得られます。

患者さまにとって、ご自身でインプラントの埋入日や部位、ロット番号などをいつでも確認でき、ご家族の方々と情報共有いただけるよう正式な「保証書」としてお渡しすることは、とても大切なサービスであると考えます。紛失されても再発行可能です。

05. 保証制度をご利用いただくためのWEBシステムの概要

本制度は全てWEB上で管理、運営されます。



施術情報の登録、保証管理機能

インプラント施術情報が埋入から最長10年6か月、WEB上で登録・管理され、保証制度の運用が確かなものになります。

- ✓ インプラント体の脱落時など万が一の際にも、簡単に保証状況の確認ができます。
- ✓ カルテと同様、医院にとって貴重な履歴情報ソースとなります。



保証書等の発行機能

保証登録入力画面に必要な情報を入力するだけで、簡単に保証書や保証規程が発行できます。術後に入力し、患者様にお渡しください。



事故報告入力と再治療完了後の保証金請求機能

保証期間中にインプラント体の脱落、上部構造の破折等で再治療が必要になった際には、WEB上で事故報告（第一次報告）をいただき、その後の再治療が完了しましたら保証金の申請（再治療完了報告）をすることができます。

制度案内会社 株式会社セイル
〒540-0029 大阪府大阪市中央区本町橋6-19
本町第2今岡ビル603号

本掲載記事に関するお問合せ／制度運営管理会社
プレミアライン株式会社 フリーダイヤル0120-64-9038
右記QRコードからお問い合わせください。
※お問い合わせの際には、お手数ですが大阪府歯科医師協同組合の記事を見た旨をお伝えください。



「健康診断」「人間ドック」について

令和5年度

申込締め切りは **令和6年1月20日まで!!** (当日消印有効)

健康診断、人間ドックの受診には組合への申込みが必要です。所定の申込書(ホームページよりダウンロード可)に必要事項を記載して、大阪府歯科医師国保組合まで、FAX(06-6772-3450)か、郵送してください。

※健康診断・人間ドック・特定健診の重複受診はできません。

詳細につきましては、組合ホームページに掲載されている事業案内をご覧ください。

	* 健康診断 <18歳~74歳までの方>	人間ドック
実施場所	(一財)大阪府結核予防会 ◆大阪総合健診センター(大阪市中央区/淀屋橋駅) ◆堺複十字診療所(堺市堺区/堺東駅) ◆大阪複十字病院(寝屋川市/寝屋川公園駅)	◆実施場所(30カ所)については下記のサイト・TELまたは右記のQRコードよりご確認ください。  http://www.oda-kokuho.or.jp/jigyuu/kikan_ichiran.pdf TEL:06-6772-8306
費用	無料 歯科医師国保の被保険者は無料で受けられます。(オプション費用は除きます。)	案内に記載の金額から組合補助額(甲種組合員本人 4万円 、その他の被保険者 2万円)を引いた残りの金額をお支払いください。費用は実施機関によって異なります。(組合ホームページをご覧ください。)
実施期間	令和6年2月29日まで	令和6年2月29日まで
申込締切	令和6年1月20日 当日消印有効	令和6年1月20日 当日消印有効

*「結核に係る定期健康診断」としてもご利用できます。

「感染症予防および感染症の患者に対する医療に係る法律」により管轄の保健所を経由して都道府県知事に報告する定期健康診断のことです。「労働安全衛生法」第66条で事業主には実施義務が、労働者には受診義務が定められています。

病気による長引く不安な気持ちや悩み苦しきもつらい時は、一人で抱え込まずに専門家に相談しましょう。

当国保組合の「こころの相談窓口」もご利用いただけますので合わせてご案内申し上げます。大阪府歯科医師国民健康保険組合は組合員の皆様に寄り添ってまいります。

こころもメンテナンスが大事です。



大阪府歯科医師国民健康保険組合
こころの相談窓口

相談受付: 予約(専用ダイヤル)
TEL:0120-783-193
(委託機関:株式会社フェイスメック)

電話カウンセリング相談

月~金曜日 9:30~21:30
土曜日 11:00~19:00(日祝・年末年始を除く)

対面カウンセリング予約受付

月~金曜日 10:00~17:00
(土日祝・年末年始を除く)

正月太りからの卒業！

塗ってマッサー！ジするだけ、 運動効果を期待!?

「漢滅整 ボディスリム」

コロナも明け、心置きなく楽しんだ正月明け。呑んで食べて、気付けば気になる体形変化。運動すべきと理解しては、いるものの時間もないし、なにより面倒くさい...そのような方に朗報！運動しなくても、塗るだけで有酸素運動のような効果が期待できる魔法のようなクリームがあるというのだ。

プラセンタの老舗UTP社から、ダイエツトサプリ「漢滅整」に続き、ボディクリーム「漢滅整 ボディスリム」が登場した。最大の魅力は、高配合10%の「アクティジム」！

「アクティジム」は、痩せホルモンと呼ばれるアディポネクチンの分泌を高め、塗るだけで有酸素運動のような効果が期待できる。夢のような成分。ダイエツト商材に配合されることが多いが、10%とは類を見ない。

漢滅整 ボディスリム

250g (税込 ¥11,000)

かんげんせい

漢滅整

120粒 (4粒×30包) (税込 ¥9,720)



有酸素運動のような効果を最大限に引き出すコツは、お風呂上り、「漢滅整 ボディスリム」を気になる部分に塗ってマッサー！こつくりとしたクリームを肌には伸ばすと、じんわりと温感が広がる。寒空の下、外に出ることもなく運動もせずに、暖かいバスルームで塗るだけで、有酸素運動の恩恵を期待できる...なんと贅沢な話。さらに、保湿クリームとしても使え一石二鳥の優秀さと言う。

※個人の感想であり、効果効能を保証するものではありません。

運動習慣がある方も、「漢滅整 ボディスリム」を絶賛する。気になる部分に塗って、運動をすると、効率を上げることができると言うのだ。運動をこんな簡単な方法で強化できるとは驚きだ。

そして、忘れてはならないのが「ダイエツトサプリ」「漢滅整」。むくみ、脂肪、血糖値、ホルモンバランスをキーワードに処方し、古来より伝わる生薬の処方にプラセンタを絶妙に配合。やさしく作用し最適な身体に整えると言う。また、ブラックジンジャー(黒シヨウガ)配合で脂肪を減らすだけでなく筋肉強化維持により、効果的に脂肪を燃焼することが期待できる。

身体の内と外から、効率良くラクして手軽に理想のボディを目指す合わせ技。春の訪れ、薄着になる前に、そろそろ準備を始めたいものだ。

用途に応じて使い分け可能! UTPのプラセンタケア

～ プラセンタサプリメント～

お口から全身の健康へ

プラセンタ含有食品



プラセンタカプセル OP

約 15 日分/箱*2 425mg×60 カプセル
歯科専売品 (税込 ¥6,264)

たしかな実績! プレミアムクラス!

プラセンタ含有食品



メルスモンプレミアムカプセル

約 1 カ月分/箱*2 425mg×120 カプセル
医療機関専売品 (税込 ¥15,120)

プラセンタはこんな時に おすすめです!

- 口腔内の違和感や年齢による変化を感じた時に
- 若々しさを保ちたい
- 家庭でセルフケアに
- 口腔内のネバつきや渇きが気になる時
- 歯列矯正中の不快感に
- 健康なピンクの歯茎を維持したい時
- その他口腔内に悩みに

～ プラセンタジェル～

健康的な歯茎のため

CL line
口中ジェル



50g
医療機関専売品 (税込 ¥1,980)

*2: 1 日 4 カプセルお召し上がり頂いた場合

*1: プラセンタエキス純末: プラセンタエキス(液状)から水分を除去し、そこに余分な成分を加えていない状態。
卸価格は下記までお問合せくださいませ

お取り扱いご希望の方は、
お気軽にお問合せくださいませ

株式会社 UTP
指定代理店
株式会社 コンフォート
〒541-0057 大阪市中央区北久宝寺町1-2-8 コンフォートビル 3F

☎ 06-6271-1511

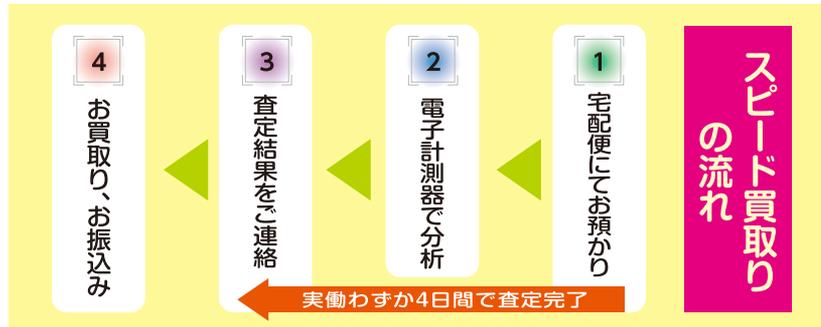
歯科金属

高価買取サービス



『お任せ、
無料買取セットを
お申込みください。』

スピード買取り
の流れ



【お客様の声】

- ◆すぐに買取りセットが送られて来てびっくりしました。買取りスピードと買取り価格の両方に大変満足しております。知人にも勧めておきました。これからも依頼させていただきます。
- ◆初めての金パラ製品の売却時は不安だったのであらかじめフリーダイヤルで問い合わせしました。スタッフさんがいろんな質問に的確に対応してくれ、買取りにも満足だったので、それからは宅配買取でお願いしています。
- ◆どこに歯科用金パラを買取り依頼に出そうかとネットで探していましたが、SICは価格をわかりやすくオープンにされていたので、誠実さと信頼感が感じられて安心できました。金パラを買取りボックスで送ると、本当に即日換金してくださったのが嬉しかったです。これからも宜しくお願いします。

	分析手数料	買取り価格	精錬手数料
当社	0円	当日相場の98%	Pd 90円/g Au 50円/g
他社一例 (訪問買取の場合)	6,000円	当日相場の95~96%	Pd 120円/g Au 50円/g

※上記価格は予告なしに変更される場合がございます。※2020年9月現在。

※万一、買取り価格にご納得がいけない場合は、お送りいただいた歯科金属をご返却させていただきますが、不純物を前処理(焼成)する分析作業により、状態(形状)が変わってしまう場合がありますので、ご了承ください。(金属価値が変わることはありません)

歯科金属スクラップ買取り

<https://sic-m.net/scrap>



■株式会社SICでは、歯科金属買取り事業にて得られた利益の1%を日本赤十字社を通して寄付しております。

歯科金属買取りのSIC

☎ 0120-920-507

株式会社 SIC

古物商許可番号:大阪府公安委員会
第621060170808号

〒541-0057 大阪市中央区北久宝寺町1丁目2-8
Tel_06-6271-8333 Fax_06-6271-1512

医療機関専売品

Online Shop
ドクターズコスメ・サプリ

当店はZO SKIN正規取扱店です。

ZO SKIN HEALTH

👑 関西売上No.1



Online Shop (販売受託会社:株式会社コンフォート)

TEL 06-6271-3038 (平日11:00~17:00)

ご購入は
こちらより





**入れ歯の
安心・安全
歯科技工士が
支えています。**

歯科技工士は、歯科医療の一翼を担う専門職です。
歯科医師の指示書にしたがって、入れ歯、歯の被せ物、歯の詰め物、矯正装置などの作成や加工、修理を行っています。

一般社団法人
大阪府歯科技工士会 TEL 06-6699-4400 受付時間 9:00~17:00



**歯科医療に
安心と信頼を。**

私たちは、歯科医療チームを支援し、地域の健康に貢献します。
ご用命の際は、『近畿歯科用品商協同組合』へお問い合わせください。

近畿歯科用品商協同組合 TEL 06-6768-6210 受付時間 9:30~17:00(土・日・祝日除く)

- <大阪市内>**
 (株)清水歯研 ラグ・ソウエル デンタル クラフト (有)ヒューマンデンタル Uデンタルラボラトリー
 (株)デンタルオフィスクリエーション (株)デンタル デジタル オペレーション Smile create factory
 和田精密歯研(株) (株)デンタルアルファ (株)シーディーシー
- <茨木市>** (株)T・U・M
<河内長野市> (有)川平歯研
<堺市> アルプスクラフト(株)
<四條畷市> (株)畷歯研
- <吹田市>**
 (株)ナショナルデンタルラボラトリー デンテックインターナショナル(株) (有)千里デンタルラボラトリー
- <摂津市>** (有)モリタデンタル
<泉南市> TANAKA義歯製作所(株)
<大東市> (株)ディーエル・ワールド
<高槻市> Bio Design Technical Space
- <豊中市>** ツカサデンタルラボラトリー
<寝屋川市> (有)永松デンタルラボラトリー (株)セイワリファレンスデンチャーセンター
- <羽曳野市>** アジサカデンタルラボラトリー
<東大阪市> 本多デンタルスタジオ (株)PLEASANT. (株)ナンゴウヤデンタルラボラトリー アイビー歯科技工所
- <枚方市>**
 (株)ディーエル・ワールド枚方 TDAタカヒラデンタルアート (株)ナイキ歯研 ミカモ・デンタル・ラボラトリー
- <松原市>** (株)デンタル・ベア
<箕面市> 二宮デンタルラボラトリー
<守口市> (株)デンタルラボ・アジュール セイワリファレンス(株)
- <八尾市>** (株)サポート (有)プラスONE
<大阪府外> 岩本デンチャースタジオ
- (順不同・敬称略)

私たちは歯科医療の発展に奉仕することによって、広く社会に貢献し、事業の限りなき発展と組合員のより豊かな生活の実現を目指します。

- | | | | | |
|------------|--------------|-------------|------------|------------|
| アシスト | (株)アダチ歯材 | (株)池田歯科商店 | 伊藤歯科器材(株) | 岩崎歯科器材(株) |
| (有)ウエヤマ歯材 | (株)宇高歯科商店 | エスティデンタル(株) | (有)エヌワイ | 大阪歯科器材(株) |
| 岡崎歯科商店 | (株)オカムラOsaka | (株)岡村歯科商店 | 尾崎歯材(株) | (株)加藤歯科商店 |
| 協和デンタル | (有)クニシマデンタル | (株)クロノス | サイトウ歯科器材 | 堺岩崎歯科器材(株) |
| (有)共栄ディ・エス | (株)第一歯科器材 | 大信貿易(株) | (株)大洋歯科商会 | (株)タチバナ |
| (株)デンタリード | (株)デントスマイル | 天満屋島田歯科商店 | (株)中西歯材 | 長尾歯科器材(株) |
| (有)新田歯科器材 | (株)ノギ | (株)橋本歯科商店 | 阪神歯科商会 | (株)P&A |
| (有)平山歯科商店 | 廣田歯科商店 | 藤岡陽商会 | 藤原歯科貴金属(株) | ブレイブ(有) |
| (有)誠 | (株)ミサワ | (有)ミヤコ歯材社 | (株)山田歯科商店 | (有)山本歯材 |
| (株)ヨシオカ | (株)リンク 大阪支店 | 若山歯科商店 | | |

対象のVOLVO新車を、車両本体価格より最大11%OFFでご購入いただけます。



ボルボは全車、Google 搭載。シームレスなあなただけのドライブ体験。

XC60

SPECIAL OFFER 最大 **10%OFF**
(最大約91万円OFF)



XC60 Plus B5 ¥7,390,000 ▶ **¥6,651,000**
XC60 Ultimate B5 AWD ¥8,390,000 ▶ **¥7,551,000**
XC60 Recharge Ultimate T6 AWD plug-in hybrid ¥10,190,000 ▶ **¥9,272,900**

XC90

SPECIAL OFFER 最大 **11%OFF**
(最大約126万円OFF)



XC90 Plus B5 AWD ¥9,240,000 ▶ **¥8,223,600**
XC90 Ultimate B5 AWD ¥10,390,000 ▶ **¥9,247,100**
XC90 Recharge Ultimate T8 AWD plug-in hybrid ¥12,640,000 ▶ **¥11,376,000**

XC40

SPECIAL OFFER 最大 **7%OFF**
(最大約42万円OFF)



XC40 Plus B4 AWD ¥5,590,000 ▶ **¥5,198,700**
XC40 Ultimate B4 AWD Dark Edition ¥6,090,000 ▶ **¥5,663,700**
XC40 Ultimate B4 AWD ¥6,090,000 ▶ **¥5,663,700**

V60

SPECIAL OFFER 最大 **7%OFF**
(最大約54万円OFF)



V60 Plus B4 ¥6,190,000 ▶ **¥5,756,700**
V60 Ultimate B4 ¥6,790,000 ▶ **¥6,314,700**
V60 Recharge Ultimate T6 AWD plug-in hybrid ¥9,090,000 ▶ **¥8,544,600**

V60 Cross Country

SPECIAL OFFER 最大 **7%OFF**
(最大約53万円OFF)



V60 Cross Country Plus B5 AWD ¥6,990,000 ▶ **¥6,500,700**
V60 Cross Country Ultimate B5 AWD ¥7,640,000 ▶ **¥7,105,200**

S60

SPECIAL OFFER 最大 **7%OFF**
(最大約54万円OFF)



S60 Ultimate B4 ¥6,790,000 ▶ **¥6,314,700**
S60 Recharge Ultimate T6 AWD plug-in hybrid ¥9,090,000 ▶ **¥8,544,600**

S90

SPECIAL OFFER 最大 **10%OFF**
(約108万円OFF)



S90 Recharge Ultimate T8 AWD plug-in hybrid ¥10,890,000 ▶ **¥9,801,000**

V90

SPECIAL OFFER 最大 **11%OFF**
(最大約110万円OFF)



V90 Ultimate B5 ¥9,240,000 ▶ **¥8,223,600**
V90 Recharge Ultimate T8 AWD plug-in hybrid ¥11,090,000 ▶ **¥9,981,000**

一部対象外のモデルもございます。詳しくはセールス・スタッフまでお問い合わせください。

●写真は海外仕様。日本仕様は右ハンドルになります。また、一部オプション/アクセサリ装着車となります。●表示価格はメーカーオプション/アクセサリの価格、税金、保険料、登録の諸費用、リサイクル料金を含まないメーカー希望小売価格であり、参考価格です。消費税は表示価格に含まれます。●販売価格はボルボ・ディーラーが独自に定めておりますので、お問い合わせください。●Google、Google アシスタント、Google マップは Google LLC の商標です。●デジタルサービスについて、詳しくはボルボ・ディーラーにお問い合わせください。●記載の内容は、2023年12月1日現在のものであり、予告なく変更される場合があります。●詳しくはボルボ・ディーラーにお問い合わせください。

0120-55-8500
(9:00~18:00 年中無休)
volvocars.jp



Answer

あなたが求める答えは、最新のボルボに。
ぜひショールームで試乗して、この冬もアクティブに楽しむ一台と出会ってください。

ODC Forward 限定 提携特別ご優待実施中

「大阪府歯科医師協同組合 組合員」である旨お知らせください。

最寄りの正規ボルボ・ディーラーへお問い合わせください

ボルボ・カー 東大阪
〒577-0003 東大阪市稲田三島町1-3
TEL : 06-6753-8600

ボルボ・カー 千里
〒565-0862 吹田市津雲台7-1-18
TEL : 06-6871-6511

ボルボ・カー 東住吉
〒546-0003 大阪市東住吉区今川4-6-11
TEL : 06-6777-4920

ボルボ・カー 香里園
〒572-0073 寝屋川市池田北町7-16
TEL : 072-839-4907

ボルボ・カー 岸和田
〒596-0044 岸和田市西之内町9-59
TEL : 072-436-0121

ボルボ・カー 大阪中央
〒550-0013 大阪市西区新町1-27-5
TEL : 06-6531-5401

ボルボ・カー 堺
〒591-8025 堺市北区長曾根町3064番6
TEL : 072-251-4907

車両詳細は
こちら



無限の可能性を秘めた女子ゴルファーが教える
これだけは身につけておきたい

ゴルフ基本中の基本

基本をマスターすることこそ、レベルアップの最短ルート

講師 / 西田 茉楓 選手



夢に向かってひたむきに努力を続ける選手が、ゴルフの基本をレクチャー。初心者ゴルファーはもちろん、ベテランゴルファーも基本に立ち返ることで、壁を乗り越えることができるはず!基本をマスターして迷宮を抜け出しましょう!

ミスショットの改善 スライス編

みなさん、こんにちは。西田茉楓です。今回の誌上レッスンでは、ゴルファーの大半がまず悩まされるミスショット、スライスについて解説いたします。

ご存じのようにスライスとは、インパクトしたボールが右利きの場合右(左利きの場合左)に大きくカーブし、最悪の場合OBの可能性を秘めた嫌なミスショットです。ただスライスと一口に言っても、インパクトした時点で右に飛び出し、さらに右に曲がっていく「プッシュスライス」一旦左へ飛び出し、徐々に右に戻る「プルスライス」と大きく2種類のスライスが存在します。同じスライスの括りでも、それぞれ症状が違いますし、対処法も違いますので、今回は「プッシュスライス」と「プルスライス」に分けて解説していきます。と思います。

練習場でいくら頑張ってもスライスしか出ないとお悩みのゴルファーの皆さん!今回の誌上レッスンで、スライスの悩みからサヨナラしましょう!

プッシュスライス

プッシュスライスとはインパクト直後からターゲットより右方向へボールが飛び出し、さらにそこから右に曲がりながら着弾する球筋のこと。右から右へと曲がりますので、OBになる可能性が大きいミスショットだと言えます。初心者が陥りやすいミスではありますが、上級者でドライバーヒッターにも多いミスショットです。

正しいスイング!



プッシュスライスの直し方

ショットしたボールがその瞬間から右に飛び出し、さらにどんどん右へと曲がっていく...かなり絶望的なミスショットですね。ラウンド中にプッシュスライスが出てしまうと、思い切つてドライバーを振れなくなってしまうと思います。スイングが小さくなると、もつと曲がり大きくなってしまうこともあります。

プッシュスライスが出てしまうのは、インパクトでフェース面が大きく開き、右を向いた状態でボールを打ち出しますから、右方向へ飛び、しかもスライス回転が加わり、どんどん右へと曲がついていくという理屈です。ドライバーはロフト角が小さく、サイドスピンが掛かりやすいクラブなので、フェース面の向きが狂うと打ち出しからボールがターゲットとは異なる方向へ飛び出し、滞空時間も長いので、曲がり幅も大きくなります。基本的にドライバーはシャフトが長い、ため振り遅れが起こりやすく、ダウンスイングではインサイドからヘッドが下りてきやすいため、フェースが開きやすくなるわけです。

プッシュスライスが出やすい方の多くは、バックスイングで体の軸が左に傾き、その反動からダウンスイングでは体の軸が右に傾いてしまう傾向が見られます。トップでは左足体重、インパクトは右足体重となるいわゆる「リバース・ピボット」のスイングです。プッシュスライスを根本的に修正するにはインサイドから下りてくるダウンスイングを修正するだけではなく、スイング軸のブレから修正しなければいけません。



ドライバーはシャフトが長いので、振り遅れが起こりやすく、ダウンスイングではインサイドからヘッドが下りてきやすいこれによりフェースが開きやすくなる



バックスイングで体の軸が左に傾き、その反動からダウンスイングでは体の軸が右に傾いてしまうことが多いいわゆる「リバース・ピボット」のスイング

スタンス幅を小さくして ハーフスイングでボールを打つ

スイング軸のブレの修正におすすめしたいのが、スタンス幅を小さくしてハーフスイングでボールを打つ練習です。背骨にある軸をイメージして構え、その軸が左右に流れないように、コンパクトな振り幅でスイングします。振り幅としてはバックスイングで右腰くらいの高さ、そこからダウンスイングに入り、フォローは左胸の高さくらいに収めます。これくらい小さな幅のスイングで練習を重ね、体に覚え込ませることで、リバース・ピボットを矯正できるようにになります。

ただし、スタンス幅を小さくしたとしても、足の動きは止めたままにせず、体重移動は意識しましょう。両足の動きを止めたままにして腕だけを使ってクラブを振ると、いくらコンパクトなスイングでもボールの飛ぶ方向がバラつきやすくなります。たまにクラブを持たず、胸の前で両手を組んで、体重移動を意識しながら胸を左右に回す練習をするのも軸のブレ防止に効果があります。コンパクトな振り幅で軸のブレを矯正できれば、あとはスタンス幅を徐々に広げ、振り幅も大きくしていきます。軸がブレず、体重移動や体の回転がスムーズにできるスタンス幅を見つけてみましょう。

POINT

スタンスを狭くしてハーフスイングでボールを打つ練習。背骨に軸をイメージして、軸が左右に流れないように小さい振り幅でスイング。右腰くらいの高さまでバックスイングし、左胸くらいの高さまでの振り幅が目安。



POINT

クラブを持たず、胸の前で両手を組んで、体重移動を意識しながら胸を左右に回す練習をするのも軸のブレ防止に効果がある



POINT

どうしてもアウトサイドイン軌道になってしまう場合は、
極端にインサイドアウト、もしくは横振りをイメージしてボールを打ってみよう



スイングをフラットにし、トップの位置を低くして振り抜いていく横振りも、
インサイドからヘッドを下ろしやすく、アウトサイドに振り抜きやすいので、
アウトサイドインの矯正になる



■アドレスで右肩が左肩よりも前に出ている

それでも、アウトサイドイン軌道になってしまう...という場合は、極端にインサイドアウト、もしくは横振りをイメージしてボールを打ってみましょう。インサイドアウト軌道はダウンスイングで身体の内側(手前側)からクラブヘッドが入り、外側に抜けていくスイング。アウトサイドイン軌道とは真逆の軌道ということになります。極端にこの軌道でボールを打ち、ターゲットよりもかなり右外側にボールを飛ばすくらい感覚で振り抜いていきます。かなり強引な矯正法ではありますが、これも有効な手段です。またインサイドアウト軌道と同系統ではあるのですが、スイングをフラットにし、トップの位置を低くして振り抜いていく、いわゆる横振りもインサイドからヘッドを下ろしやすく、アウトサイドに振り抜きやすいので、アウトサイドインの矯正になります。



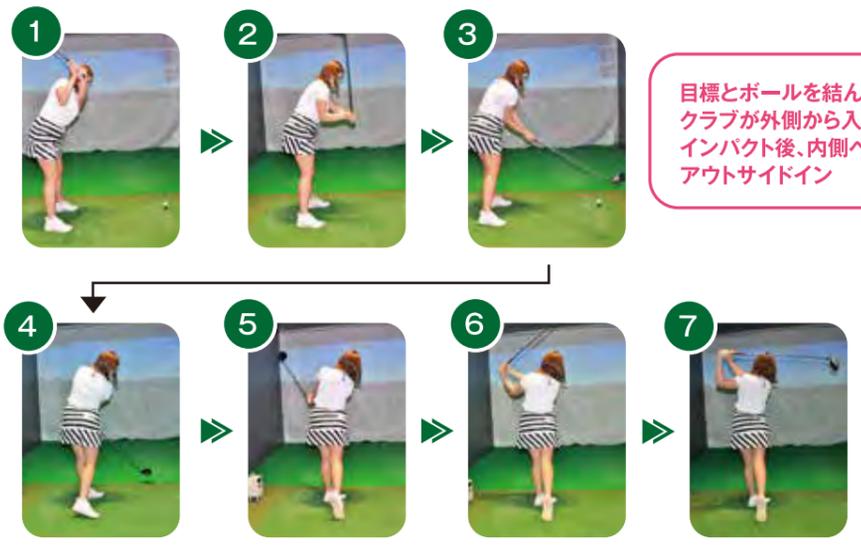
プルスライス

プルスライスとは、一旦ボールがターゲットよりも左方向に飛び出し、その後、大きく右に曲がって着弾する球筋のこと。サイドスピン量が増えますので、曲がり幅も大きく、飛距離が出にくい弾道となります。

■プルスライスの直し方

とりわけ初心者に多いミスショットがこのプルスライスです。巨左方向に飛び、右に曲がりながら着弾するのでプッシュスライスに比べてトラアルは少ないのですが、飛距離をロスしてしまうため、やはり避けたい弾道ではありません。ただ上級者やプロゴルファーはテクニクショットとして敢えてプルスライスを打つことがあります。樹木などの障害物を避けるために有効なショットとして練習することもあります。もちろんこれはかなりの高等技術となりますので、初心者・中級者の方はまだ覚える必要はないと思います。

ではプルスライスとなってしまう原因をご紹介します。大きな原因はやはり、スイングの軌道がアウトサイドインとなっているからです。アウトサイドインの軌道は、目標とボールを結んだラインに対して、クラブが外側から入り、インパクト後、内側へ抜けていく軌道のスイング。アウトサイドインのスイングは、ボールの外側からクラブフェースがインパクトする形になりますので、ボールにスライス回転がかかります。また、ボールをしっかり捉えられていないので、ほかのスイング軌道と比べると、弱々しい打球になってしまいます。



■アドレスで右肩が左肩よりも前に出ている

アウトサイドイン軌道になる原因ですが、その代表的な例が、アドレスで右肩が左肩よりも前に出ているというもの。アドレスで右肩が前に出ている状態でスイングすると、クラブがアウトサイドに上がりやすく、ダウンスイングではインサイドに抜けていくため、カット軌道となり、プルスライスになりやすくなります。

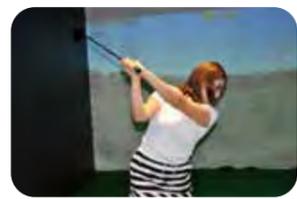
アドレス時に右肩が前に出ているという事は、ターゲットに対して肩のラインが左を向くオープンな構えになってしまっています。後方からアドレスを見ると、両腕が平行ではなく、右ひじが上に見える場合は右肩が前に出ていると考えられます。右打ちのゴルファーの場合、グリップは右手の方が左手より下になりますので、左手よりも右手の方が長い設定となります。しかしながら、両腕の長さは同じ。グリップの位置が左手よりも下になることで、結果右肩が前に出てしまう。すごく単純なことなのですが、これは右ひじの伸ばし具合で調整するものなので、右肩が出ていると感じた場合は、両肩が平行になるように右ひじの曲げ具合を確認しましょう。後方から見て、左腕の方が上に向いているくらいで丁度良いです。

■テークバック時にしっかりと肩を入れる

またアウトサイドイン軌道の修正として有効なのが、肩の捻転です。テークバックの時にしっかりと肩を入れることで、アウトサイドイン軌道を防止できます。ゴルフのスイングは両肩を結んだラインが、飛球線に対して90度まで捻転が達していないと浅いと言われていきます。捻転がしっかりとできていれば、クラブがアウトサイドから下りることなく、正しいスイングプレーンでボールを捉えることができるようになります。

POINT

テークバックの時に、しっかりと肩を入れることで、アウトサイドイン軌道を防止できる



アドレスで右肩が前に出ていると、クラブがアウトサイドに上がりやすく、ダウンスイングではインサイドに抜けていくため、カット軌道となり、プルスライスになりやすくなる



Profile

西田 茉楓 (にしだ まひろ)
1999年11月11日生まれ。大阪府出身。小学5年生の時に初めて女子ツアーを観戦した際、出場していた有村智恵プロに憧れ、12歳から本格的にゴルフを始める。高校には、当時強豪校として知られていた大阪商業大学高校へ進学。怪我に悩まされ思うような成績を残せなかった時期もあるが、2017年の関西女子アマチュアゴルフ選手権では上位に名を連ねた。2018年高校卒業後、19歳でサードQTへ進出。アグレッシブなプレーでひとつでも多くパーディーを取ることが持ち味。

第10回 ライジングレディースカップ
開催日: 2024年3月20日(水・祝) 会場: 伏尾ゴルフ倶楽部
通常は完全招待制での女子選手とラウンドするゴルフコンペに
優待価格でご参加いただけます。

参加費 通常料金40,000円(税込) **大阪府歯科医師協同組合員様・賛助会員様 優待価格 25,000円(税込)**

※プレーヤーは別途個人精算となります。※第10回記念大会の特別価格となりますので、必ず3名様1組にてお申込みください。※参加希望の方へ申込書をお送りします。必要事項をご記入の上、ご返信ください。※参加申込締切は2024年1月31日(水)

■ご予約・お問い合わせ先 / TEL 06-6786-8620
■営業時間 / 月～金曜日10:00～22:00 土・日曜日9:00～21:00

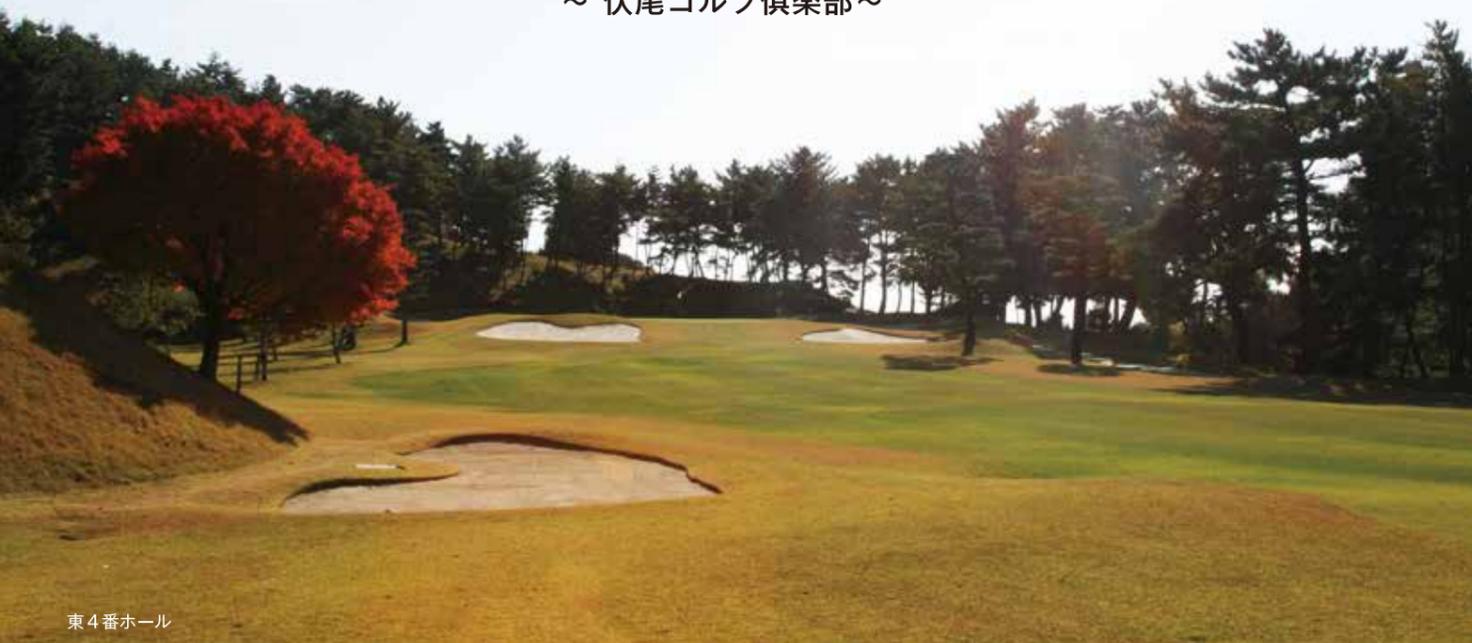
心斎橋 GOLF STUDIO
RISING LADIES
大阪市中央区西心斎橋1-10-15
ヴィアイン心斎橋 1F

ホテル 日航大阪
心斎橋 PARCO
心斎橋 OPA
大丸 心斎橋店

大阪府歯科医師協同組合主催

令和5年度 支部対抗懇親ゴルフ大会

～ 伏尾ゴルフ倶楽部～



東4番ホール

通常は完全紹介制でご参加いただいている
女子プロ・研修生とラウンドするゴルフ競技会へ
大阪府歯科医師協同組合組合員様・賛助会員様を
特別価格でご優待

40,000円の参加費を**25,000円**※(税込)に!
(コンペ参加費、パーティー代、昼食代込み)
※プレーフィーは別途個人精算となります。
10回記念大会の特別価格でご優待となるため、
必ず3名様1組でお申込みください。

第10回
心齋橋GOLF STUDIO 1 and Only ゴルフタイランド EXPERIENCE
ライジングレディースカップ
2024

開催趣旨
アマチュアゴルファーが大会を通じて女子プロゴルファーを目指す選手との交流をはかり、
継続的に選手を応援することを趣旨として開催します。

■開催日 2024年**3/20**※(祝)
スタート:7時30分(予定) ■協力会場 伏尾ゴルフ倶楽部
大阪府池田市市川原町16-3
TEL:072-751-4418 ■主催 ライジングレディース 心齋橋ゴルフスタジオ
■共催 ゴルフタイランド

※新型コロナウイルスの影響をはじめ、諸々事情により開催日程などが変更となる場合がございます。ご了承ください。

COMMENT

この度、団体優勝させていただき有難うございました。個人的にはそんなにバツとするスコアではなく、コロナ禍から表彰式なし、後日成績発表ということでお風呂に入ってから今日のラウンドを反省しつつ帰路に就きました。翌日にまさかの優勝の知らせがありビックリ！何しろブレ4からOBする大たたきもあり(実はこれがダブルペリアにはいい。)他の大たたきもすべてハンディに含まれたのでしよう、驚異の27・6のハンディをいただき、個人も5位。なんか申し訳ない。相手は今回の豊中チームのエース(シングルさん)の東澤先生。よく聞くと彼もOBがあり、こちら13・2もハンディがあり、ダブルペリア様様の優勝です。

当日は朝一の冷え込みがありました。その後にはゴルフ日和で女子選手とのショットコースニアピン対決も楽しめました。これから協同組合ゴルフ大会を楽しみにしております。

豊中支部 近藤篤記

豊中支部チームと心齋橋ゴルフスタジオ所属選手

令和5年11月23日(木・祝)伏尾ゴルフ倶楽部にて「支部対抗懇親ゴルフ大会」を開催しました。総勢137名の先生方にご参加いただき、天候にも恵まれ大変盛り上がりました。ここで、優勝された「豊中支部チーム」を代表して近藤先生にコメントをいただきましたのでご紹介いたします。

ホームページの「ODCTピックス」にて、ゴルフ大会の写真や順位表をご覧ください。

ベストグロス
＜南西組＞ 百間谷 光基 先生
＜西東組＞ 釜下 博行 先生
＜東南組＞ 勝山 健一 先生

個人戦
優勝 東澤 孝浩 先生
2位 百間谷 光基 先生
3位 島田 昌明 先生

団体戦
優勝 豊中支部 東澤 孝浩 先生・近藤 篤 先生
2位 寝屋川支部 島田 昌明 先生・中川 猛 先生
3位 東大阪西支部 百間谷 光基 先生・中塚 晃太郎 先生

女子競技者の部 30名(予定) | サポーター(アマチュア)の部 90名(予定)

参加資格
アマチュア資格が無い研修生及び2024年プロテスト受験予定者(女子)
主な出場予定選手 鶴飼 桃、江口紗代、加藤沙弥、北村 優奈、鈴木 海咲、西田 茉楓、土方優花、松原果音、三浦 菜緒 他

競技方法
①18Hストロークプレー
■東→南、南→西、西→東 各コース10組に分かれて競技
■各コースで順位付け 優勝者3名決定
②18Hスキズマッチ
■東→南、南→西、西→東 各コース10組に分かれて競技
③混成ニアピン賞 ■合計6ホール

賞金(女子競技者) 賞品(サポーター)
①各コース 優勝:10万円、2位:5万円、3位:3万円、4位:2万円、5位:1万円
②ニアピン1万円
③スキズ5千円
アマチュア規定に準ずる賞品
■各コース 優勝、飛び賞

▼参加費
大阪府歯科医師協同組合 会員様の優待価格 **25,000円**(税込) 内訳 ●コンペ参加費 ●パーティー代 ●昼食代
※プレーフィーは別途個人精算となります。

資料請求 お問合わせ・お申し込みは ▶ **0120-562-193** 10:00~17:00(土日祝日以外) 担当者:石田・星山 [ライジングレディースカップ](#) 検索

地下鉄心齋橋駅より徒歩3分
心齋橋 GOLF STUDIO
ライジングレディース 心齋橋ゴルフスタジオ
〒542-0086 大阪府中央区西心齋橋1-10-15 ヴィアイン心齋橋1F
TEL:06-6786-8620 FAX:06-6786-8621
https://www.rl-golf.jp

ゴルフの楽園タイでのゴルフツアーなら
1 and Only ゴルフタイランド EXPERIENCE
シェアテック株式会社 大阪府知事登録旅行業者代理業第5551号
〒545-0053 大阪市阿倍野区松崎町2-9-25 あべの壱番館1002号
TEL:06-6654-4800 FAX:06-6654-4790
https://www.lgt.golf

＼ 組合員の皆様へ ＼

診療中の予期せぬ“偶発症”の対応に 備えていますか？



大阪公立大学大学院救急医学 教授 溝端康光氏 監修

「緊急薬剤セット」のご案内



監修 教授 溝端康光氏のご紹介



溝端教授は、日本救急医学会理事、日本外傷学会理事、日本臨床救急医学会代表理事など、多数の学会・委員会の要職に就かれ、令和2年には大阪全域の救急医療体制構築や救急救命士の教育、救急業務の推進に貢献された功績で「救急功労者総務大臣表彰」を受賞されています。

大阪公立大学大学院医学研究科・医学部医学科 救急医学 教授
大阪公立大学医学部附属病院 救命救急センター長
大阪公立大学医学部附属病院 集中治療部 部長

偶発症の対応時に整備しておくべき薬剤を提供することを目的とした、

歯科クリニック限定「会員制 緊急薬剤常備ネットワーク」

を発足しました。会員になると「緊急薬剤セット」のお届けの他、さまざまな特典があります。

会員特典

- 1 溝端教授監修の「緊急薬剤セット」をお届け。*1
- 2 初回セットには、溝端教授監修の「偶発症の対処方法及び緊急薬剤の使用法」を収録したDVDを付属。
- 3 緊急薬剤の使用期限については「緊急薬剤常備ネットワーク」を運営するフォーサイトック(株)が管理を行い、1~1.5年毎に新しい薬剤を自動的にお届け。*2
- 4 薬剤を使用された場合、無償で補充薬剤をお届け。*3
- 5 添付書類の更新や重大な副反応情報などの最新情報を随時 お知らせ。

*1「緊急薬剤セット」(推奨薬剤)の他に、追加薬剤(別途有料)のご要望につきましては、お問い合わせいただけますようお願いいたします。また、初回セットは受注生産のため、お申し込みからお届けまで1か月程のお時間をいただきます。*2弊社では、薬剤師により薬剤のバッチや使用期限等には細心の注意を払い管理させていただきますが、ご使用の際には、必ず薬剤名や使用期限を確認いただけますようお願いいたします。*3推奨薬剤以外の追加薬剤の補充については、有料となります。

年会費

初年度
33,000円(税込)

2年目以降
16,500円(税込)

※セット・補充薬剤の送料込み

まずは 大阪府歯科医師協同組合事務局までご連絡ください。

<お問い合わせ・お申込み> **TEL:06-6796-8602**



TEL:03-6222-9598 / FAX:03-6222-9517
フォーサイトック株式会社は大阪府歯科医師協同組合と提携しています。

フォーサイトック
歯科緊急薬剤
常備ネットワーク
<https://forsitech.co.jp>



健康考

全身の「基盤」である足の骨それぞれにスペースを与えることで、本来の動きを取り戻す

ヤムナフット

大阪府歯科医師協同組合 理事 山根木 裕代

腰痛、膝や股関節の痛み・・・

その原因は加齢ではなく、からだの土台である足にあった?!
からだの不調を予防する足のケア「ヤムナフット」とは!

機関誌No.20のP36~38でお伝えした「ヤムナメソッド」と併せてご覧ください。

Image photo

今年は何回お知らせしたように、「足シリーズ」をご紹介します。

何故足にフォーカスしようと思ったかというところ、4・5年程前から足首が痛くなったり、腫れたりすることがあり、その度に接骨院で治してもらったことを繰り返していました。学生時代にやっていたバスケットボールで、何度も捻挫した経験があり、そのため足首が腫れたり痛んだりするようになったのかなと。よく言う「古傷が痛む」というものかなと思っていました。診察していても、高齢の患者さんは口をそろえて「膝が痛い」「腰が痛い」「股関節が痛い」、また「手術した」とか「ヒアルロン酸の注射を定期的に行っている」と話されているのを耳にします。足首が痛いという人はあまりいらつしやらないのですが、膝、股関節が悪い人は大概足首も腫れている方が多いように見受けられます。そのようなことから、足がとても大切なのではないかと思うようになりました。

人のからだを考えると、足は土台になります。歯においても抜歯した歯に、どんなに素晴らしい補綴処置をしたとしても、エンドがうまくいっていないと意味がありません。同じようなことだと思います。

考えてみれば、足の裏で体重を受け止めているのですよね。足は悲鳴を上げていても仕方がないかもしれません。からだのメンテナンスのつもりでヤムナのポデイローリングのレッスンを受けていましたが、その他にもフェイス(機関誌No.20掲載)やフット、ハンドがあることを知り、フットのレッスンを受けるようになりました。足首が痛い時にはフットはしませんが、足裏ではなく、足本体のトレーニングをすることにより、足の痛みの軽減につながるという経験を重ね、今では接骨院にお世話になることが減りました。

3 ウェイカーズに足裏の「中央」を乗せ、息を吸ってからだを伸ばし、息を吐いて体重をかける。同様に足裏の「中央外側」「中央内側」も順に行う。
※ここでは足裏となります。



4 「足の外側」をウェイカーズに乗せる。「足裏中央」に体重をかけて、股関節・膝関節・足関節を連動させて動かす。



足部からのつながりを脳に覚えさせて、ウォーキングの正しい重心移動がわかる

5 ウェイカーズのでっぺん部分に「足の指の付け根」を乗せ、踵を地面につける。この時骨盤をしっかり立てる。右に重心をかけて息を吸ってからだを伸ばし、息を吐きながら体重をかける。



足裏から脚につながる筋肉を最大限にストレッチする足の指一本ずつ意識して行うことにより、よりストレッチされ強化される

①から⑤を2回～3回行います!

ヤムナフットフィットネス

1 ウェイカーズに踵の「中央」を乗せる。右足に重心をかけて息を吸ってからだを伸ばし、吐きながらウェイカーズに体重をかける。左足に重心をかけて息を吸ってからだを伸ばし、吐きながら体重をかける。



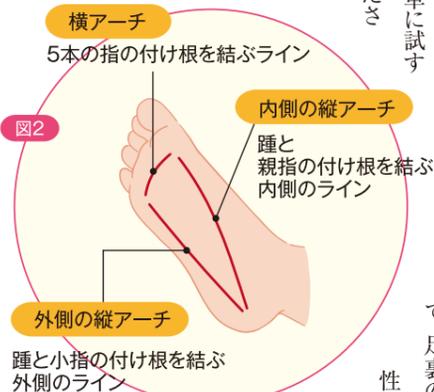
踵を刺激して踵のアライメントを整える

2 ウェイカーズに踵の「前方中央」を乗せ、息を吸ってからだを伸ばし、吐きながら体重をかける。同様に踵の「外側」「内側」も順に同様に行う。



踵の前方に乗って踵を分離して足首を動かしやすくする

湧泉(ゆうせん)



手順としては、足指を曲げた時に足裏にできるくぼみの頂点「湧泉(ゆうせん)」というツボにゴルフボールをあて、次に踵、5本の指の付け根を刺激して足裏のアーチ(図2)をゴロゴロと動かします。最後は内側外側のアーチをボールでゴロゴロ動かして刺激します。簡単に試すことができるので是非やってみてください。ただし、最初はかなり痛いです。

私の場合、いい年齢になってきたので、以前ご紹介した「クラニオ機関誌No.4掲載」を定期的に受けたり、ヨガをしたり、また、痛みがある時には接骨院で関節を治してもらったり、漢方や鍼、お灸など、自分で色々試しています。いずれ漢方薬についてもご紹介できればと考えています。
また、多くの女性は足のむくみやだるさを感じる方もおられると思います。足のむくみの最大の原因は、足の血流が悪くなることです。1日8,000歩、歩くことがいいと言われますが、なかなか歩けませんよね。そんな方には、足裏を刺激することによってむくみが改善します。最初にそれに気付いたのは、ピラティスのレッスンでゴルフボールを用い、足裏を刺激している時でした。足裏を刺激する前と後では、ふくらはぎの太さに違いが表れ、少しスッキリした足に変化していました。皆さんもご自宅で試してみてください。

「ヤムナフットフィットネス」 Yamuna Foot Fitness

足の骨と筋肉を目覚めさせ、歩行をスムーズにする。

ヤムナフットフィットネスはフットウェイカーズを用いて、足裏の外側↓中央↓内側を刺激して足部の柔軟性を高め、使われていなかった骨や筋肉の働きを活性化します。そして全身の「基盤」である足の骨それぞれにスペースを与えることで、本来の動きを取り戻していきます。正しい歩き方を習得すれば快適な歩行を得られ、外反母趾や腰痛も予防できます。

今までのケアに加え、ヤムナフットに出会えたことで、毎日8,000歩を怪我無く歩ける気がします。実際毎日ヤムナトレーニングを行ったことで、足のアーチが上がり、足だけでなく肩こりや腰痛も無くなったという方はたくさんおられます。大事なことは、自分でケアできるということ。フットウェイカーズ*で、自分の土台である足が全身のアライメントに影響するということを知ることが重要です。



*フットウェイカーズ

足首のあたりが細くなっているのがわかってもらえるでしょうか!!

レッスン前

レッスン後



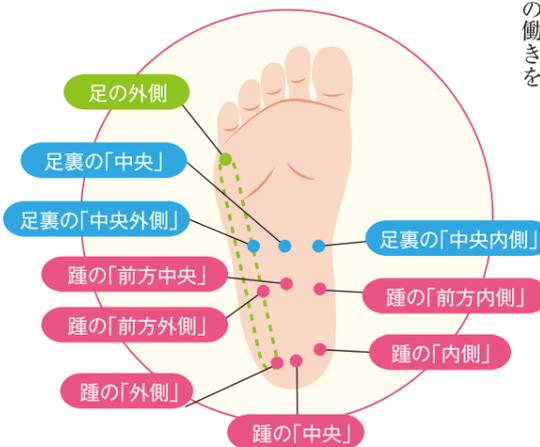
いかがですか? やつてみたくありませんか?

八木先生より、「できれば毎日、ヤムナボールでもウェイカーズでも使ってエクササイズをしてみてください。からだが変わるのを感じることができそうです。感じてほしいです。」とコメントいただきました。

【参考文献】「ツボ単」NTS 形井秀一 他
「歩く力を落とさない新しい「足」のトリセツ」(日経BP) 北沢病院医師団

Let's go!!
次ページでレッスンを
ご紹介いたします!

■ それではウェイカーズを使って
レッスンしてみましょう!
フットウェイカーズを用いて、足裏の外側↓中央↓内側を刺激して足部の柔軟性を高め、使われていなかった骨や筋肉の働きを活性化します。



■ 最初にウォーキングテストをします
前足の正しい歩き方は、踵の真ん中↓踵の外↓外側を通して小指から順番に5番↓4番↓3番↓2番↓1番と足指を踏んで、最後に母趾球を踏んで蹴ります(図3)。後足は足指の付け根を使って蹴ります。これを意識しながら歩き、正しい歩き方ができているかを確認します。



それでは
「ヤムナフットフィットネス」を
始めてみましょう!

監修: 八木ふみ子

プロフィール

- Body Navigatorプロデューサー
- Yamuna Japanトレーニングティーチャー
- 公益財団法人日本スポーツ協会エアロビクコーチ4
- 財団法人健康・体力づくり事業財団健康運動指導士
- BASIピラティス認定インストラクター
- bodyArt. deepWORK認定インストラクター
- ヘルスコーチ

八木ふみ子公式ホームページ

<http://ya-boom.com/>

レッスン情報・お問い合わせはこちら

「ヤムナ」レッスンは
こちらで受けられます。

<https://studio-kula.jp>



自分を守る、みんなを守る 栄養療法

太らない食習慣

管理栄養士 備生 千香(びしょう ちか)



Image photo

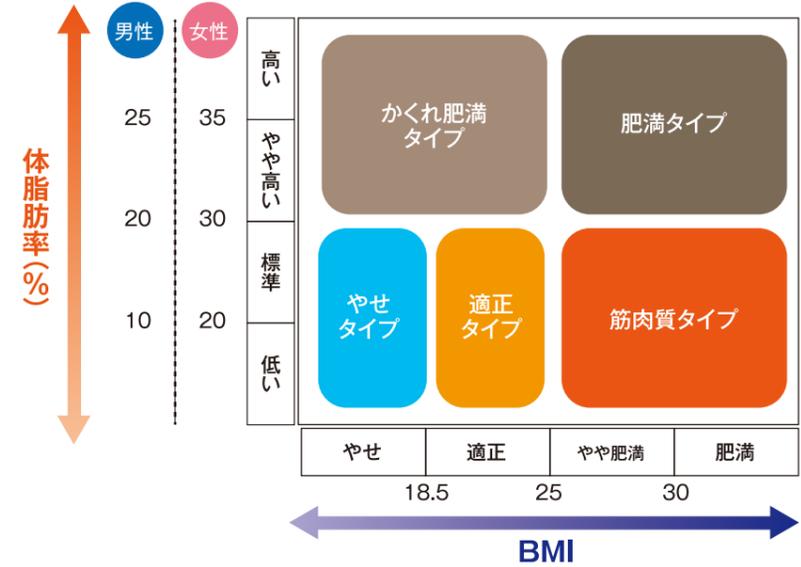
美味しい料理を食べて、お酒を飲んで、のんびりお正月を過ごした方も多いのではないのでしょうか。年末から年始にかけて、生活リズムが乱れやすい時期です。三が日が終わって行われた調査では、約40%の人がお正月に体重が増加したと答えています。思い当たるけど見て見ぬふりをおきたいこの状況、悪しき習慣にならないように一刻も早く、元の生活リズムに戻すことが大切です。

今の自分の食生活や生活習慣をそのまま続けても良いかどうか判断するためにも、まずは勇気を出して体重測定をしてみましょう。「やっぱり増えている」となった方も安心してください。短期間に増えた体重は、早めに取り組むことで減量効果が出やすいとされています。ただし、そのまま体重が増加していく状態が続くと肥満につながる可能性があります。

生活習慣病の原因の一つとされている肥満は体重が重いだけではなく、脂肪が過剰に蓄積した状態を言います。肥満の判定には「BMI (Body Mass Index)」が用いられます。BMIの理想的な数値は20~25とされており、体脂肪率は男性で20%未満、女性で28%未満を目安にするとよいでしょう。



Image photo



スマホアプリを使った体重管理

体重が増加した方はもちろん、体重の増加が無かった場合でも日々の食事を記録して振り返ってみることをお勧めします。昨日食べたものを全て覚えている人はほとんどいらっしゃらないでしょう。



Image photo

おすすめはスマホのアプリを使って管理する方法です。無料で使える食事管理アプリがありますので気軽に始められます。体重と体脂肪率を記録して、摂取した食事を入力すれば摂取エネルギーとともに栄養バランスがわかるので大変便利です。そのデータを基にアドバイスしてくれるアプリもあります。体格や年齢・性別によって必要なエネルギー量は異なりますが、理想的な栄養バランスはたんぱく質20%・脂質25%・炭水化物55%が目安になります。計算するのは面倒ですがスマホに入力するだけで自分の食生活の状態がわかりますので、継続して記録すれば健康管理に役立ちます。

見落としがちなのはアルコールの摂取量です。アルコールは糖質さえ含まないければ太らないと思っっている方が多いかもしれませんが、それは勘違いです。アルコールは身体にとっては毒なので、優先的に代謝されて脂肪酸やコレステロールの合成に使われます。アルコール1gあたり7.1Kcalのエネルギーがありますので、適正体重を超過している場合には飲用量を減らす必要があります。

よく噛んで食事をしましょう

次にどのように食事しているかをみていきましょう。「早食いは肥満のもと」と言われており、その理由は、食べる量が増えることだと考えられています。食べ物をよく噛んで味わうことを「咀嚼」といいますが、毎日の食事を「咀嚼」できているでしょうか。

早食いをせず、よく噛んで食事すると消化吸収を助けることができます。また、食事開始から15分程度の時間をかけている間に、満腹中枢が刺激を受けて食欲を抑える指令を出すので、よく噛んで味わっていると食べ過ぎを防げるようになります。食事を一口一口じっくり味わうことで今まで気づかなかった歯応えや舌触りに気づくと思います。

さらに食後の消費エネルギーであるDIT(食事誘発性熱産生)が増えることが明らかになりました。DITとは、食後に安静にしても、栄養素の消化・吸収による代謝によって使われるエネルギー消費のことです。よく噛んでゆっくり食事をすることを継続できれば、「エネルギー摂取量の抑制」と「エネルギー消費量の増加」の2つの効果が期待でき、減量につながります。

単純に体重を落とすことを目標にせず、代謝をスムーズに行える疲れにくい体を作るために、まずは健康的な食生活を心がけるところから始めてみませんか？

よく噛んで味わって食べましょう。
DIT(食事誘発性熱産生)が増え、
減量につながります!



Image photo

大坂有名人散歩

第3回 緒方洪庵

大阪府歯科医師会会員・作家 上田秀人



緒方 洪庵像



旧緒方洪庵住宅(適塾)

承諾するまで続けられる要請に緒方洪庵は折れ、江戸へと出向いた。町医者からいきなり厚生労働大臣になったようなものだ。その心労は考えずともわかる。江戸へ出てわずか一年、西洋医学所へ出勤していた

「体調芳しからず」健康状態がよくないと辞退したが、その程度で幕府があきらめるはずもない。

幕府から將軍の侍医と新設された西洋医学所の長官として江戸へ招聘されたのだ。

「除痘館」を開き、コレラの流行の折りには対応策を記した『虎狼痢治準』を五日で書きあげて配るなど、名医としての功績を積み重ねた。

しかし、それが緒方洪庵の首を絞めた。

「奥医師並びに西洋医学所頭取に任じる」幕府から將軍の侍医と新設された西洋医学所の長官として江戸へ招聘されたのだ。

七年後、患者と弟子入り志願者の増加に対応できなくなると、過書町(現中央区北浜)へ移転する。

さて開き直ったところで、今回は医師緒方洪庵である。緒方洪庵は備中国足守(現岡山県岡山市)の生まれで、父親の転勤によって大坂へ移住した。本名は佐伯惟章、病弱だったため家督をあきらめ医師となるべく、十七歳で蘭学者 中天游の私塾入門、名を緒方三平とあらためた。その後、江戸や長崎、京で医学を学び、二十九歳で大坂へ戻り津村東之町(現中央区瓦町)で開業、同時に弟子を育成する適塾も設けた。

七年前、患者と弟子入り志願者の増加に対応できなくなると、過書町(現中央区北浜)へ移転する。

ときに吐血、緒方洪庵はそのまま窒息死してしまつた。周囲に医師がいたにもかかわらず、救命は叶わなかった。

まさに、緒方洪庵という医師の名声を利用してしようとした幕府によって命を奪われたに等しい。享年五十四、医師として円熟期を迎え、弟子の育成をというところでの死、それほど無念であったか。

それでも緒方洪庵が培った向学の志は、福沢諭吉(慶應義塾創始者)、大島圭介(幕府西洋歩兵大隊長、学習院第三代院長)、橋本左内(勤王思想家)、佐野常民(日本赤十字社創始者)らの弟子に受け継がれ、鎖国日本が世界へ出ていく支えとなった。もっとも緒方洪庵は、その弟子たちが適塾近くにあったももんじ屋(獣肉販売店)で仕入れた猪や狼の肉を塾内で鍋にするときの臭いに閉口していたといわれる。

このころが緒方洪庵の望んだ、穏やかに楽しい日々だったのだろうか。

著者 プロフィール

上田 秀人(うへだ ひでと)

第7回 吉川英治文庫賞を受賞されました。

日本推理作家協会会員・日本文芸家協会会員
日本歯科医師会会員

平成9年 第二十回小説クラブ新人賞佳作

「身代わり吉右衛門」でデビュー

平成22年 『孤闘 立花宗茂』

中山義秀文学賞 受賞

令和4年 『百万石の留守居役』シリーズ(講談社)

吉川英治文庫賞 受賞

【主な作品】

「勘定侍」(小学館時代小説文庫)

「本意に非ず」文藝春秋刊



ふと大坂で名の知られた歴史上の人物というくくりについて考えた。生まれも育ちも大坂で、亡くなったのも大坂となると、豊臣秀吉は外れるが、豊臣秀頼は入る。まあ、豊臣秀頼には薩摩へ落ち延びたという伝説もあるので、あまり厳格にするのもよろしくないかもしれない。なにより前回の松平忠明が三河の生まれだという段階で、私の悩みは意味をなさないのである。読者諸氏には、三文文士の無駄な考え、休むに似たりとおあきらめ願いたい。

多くの方に
ご参加いただきました!

協同組合セミナー初開催!

報告レポート

令和5年10月29日(日)に大阪府歯科医師協同組合主催、ODC LIVING 掲載企業協賛のもと、「歯科医師のためのハッピーリタイアメント法」と題し、当組合初のセミナーイベントを開催いたしました。第1部の「相続対策について」、第2部の「歯科医師の事業承継について」、それぞれのプロフェッショナル(講師)をお招きし、分かりやすく解説いただきました。また、セミナー終了後は講師との個別相談会に参加される方、相談予約を取られる方も多数おられました。



主催:大阪府歯科医師協同組合・協賛:ODC LIVING

今からしっかり準備! セミナーイベント開催決定!

「歯科医師」のためのハッピーリタイアメント法

10/29(日) 13:00~14:50 場所:大阪府歯科医師会(別館 第6会議室)

組合員 限定 参加費無料 定員:40名

第1部 13:00~13:50「相続対策について」

税理士 松原 雅也(ファイナンシャル・プランナー) 米野 圭子が対談形式で「イマドキ」の相続対策について分かりやすく解説します!

第2部 14:00~14:50「歯科医院の事業承継について」

事業承継の相談件数「300件」以上はじめてから教えてくれる良いのに!! 歯科医院の事業承継のツボとコツ!!

15:00~16:30 会場:第6会議室

申込み 06-6796-8602

是非ご参加ください!

講義を受けて、
いかがでしたか?

VOICE 参加者の声

- とても参考になりました。
- 医院継承について何から考えていべきかがわかったように思います。
- 早めに計画をたてればよいことはわかったが、実際どう進めるか相談してみたい。
- 元々知っている内容もあったが、新しい知識が得られた。
- すぐ参考になりました。個別にお聞きしたいことがあります。

アンケートの結果 (回答者15名・第1部/2部)

■セミナーに参加された理由は?(複数回答可)

- 自分の相続に備えたい 12名
- 個別相談会があったから 4名
- その他、承継について知りたかった 2名

■セミナーは参考になったか?(無回答2名)

- 参考になった 11名
- あまり参考にならなかった 2名

■今後のセミナーで興味のあることは?

- 事業承継 10名
- 相続と不動産 7名
- 閉院 7名
- 売却の仕方 6名
- 生前対策(相続税) 4名
- 保険の見直し 2名
- 建替え・リノベーション 1名
- 土地活用・テナント紹介 1名

貴重なご意見ありがとうございました。

みなさまのご意見を今後を活かし、
組合員のみなさまのお役に立つ情報発信ができるよう努めてまいります。



大学時代のあの場所へ 第八回 ～日本歯科大学編～

大阪府日本歯科大学校友会



日本歯科大学
附属病院(東京)



日本歯科大学 新潟病院

日本歯科大学は明治40年(1907年)、私立共立歯科医学部として東京市麴町区(現千代田区)大手町に創立されました。以来、私立日本歯科医学専門学校、日本歯科大学(旧制、新制)と昇格し、現在は東京都千代田区(飯田橋)、新潟市に2つの歯学部を中心に大学院、附属病院、短期大学を擁しています。我々は卒業年度を〇〇回〇〇と表し、名前の後ろに(105)というように卒業回数を付ける伝統があります。令和5年3月に112回卒業生が誕生しています。

新潟編

校歌に「地はよし新潟浜の浦」と歌われ大学の裏には日本海の砂浜が続き、海水浴、バーベキュー、花火など学生生活も満喫しました。また日歯大生が常連となっているところも数多くありました。喫茶洋食の「シエルブル」は、昭和の

雰囲気のある喫茶店でいつ行っても誰かに会うことができました。飲みに行くのは「常浪」^{とこなみ}「丹波」です。柔道部、空手道部員は全員ここで酒を鍛えたといっても過言ではありません。新潟の夜の街には「古町」^{ふるまち}があり、ディスコ全盛時「メビウス」は大盛況でした。また、新潟はラーメン店が多く、夜中に古町の「きんしゃい亭」(閉店)で保存科の先生に会うなんてこともありました。どの店も先輩に連れて行ってもらい、馴染みになって後輩を連れて行ったものです。

東京編

飯田橋駅には、本学以外にも東京理科大学や法政大学などがあり、平日は昼も夜も学生や会社員で賑わっていました。入学式の時期には「CANAL CAFE」で満開の桜を見ながらお茶を堪能。靖国神社の桜も圧巻でありました。昼はうどん「牧の家」や支那そば「びぜん亭」(残念ながら閉店)の行列に並び、夜は大学近くの神楽坂の「烏茶屋」(閉店)「志満金」と高級なお店で、ご褒美と理由をつけて頂いておりました。今も本学の周辺は「勉学」「交流」「食」と環境が良く、未来の歯科医師ものびのびと過ごせていると思います。



CANAL CAFEからの外堀と桜(東京)

～番外編～

毎年5月の連休は東京新潟の体育会全クラブ ^{あいづばんだいさん いなわしろまち} が会津磐梯山の麓、福島県猪苗代町で合同合宿を行います。競技毎に民宿に泊まり、練習で汗を流し、最後の夜は磐梯熱海温泉のホテルに全員集合し盛大に打ち上げを行います。猪苗代も日歯大生にとっては思い出の地です。



会津磐梯山



居酒屋「丹波」(新潟)



大学裏の砂浜
遠くに佐渡島も見えます(新潟)

旬の食材 vol.7

身が甘くてやわらかく、 濃厚な味わいが特徴

蛤

はまぐり

〈文・調理画像〉鮎たね弥 種田拓也

蛤の旬は秋から初夏頃までで、その中でも春先の2月から4月までが最もおいしい時期だと言われます。産卵期の夏場は身も小さくなり味も落ちます。貝の口をつけてすぐに口を閉じるものや、貝同士を叩いた時に澄んだ音がするものが新鮮な証拠です。名の由来については、蛤の形が栗に似ているので「浜の栗」から「はまぐり」と呼ばれる説が有力とされています。



image photo

また、蛤といえば緑起の良い食べ物のひとつとして、結婚式やひな祭りに欠かせない食材です。蛤の貝殻は「対」になっていて、決して他の貝と合うことがありません。その「対」は必ずピッタリと合うので、平安時代には「貝合わせ」という遊びにも用いられたほど。生涯一人の人と添い遂げられるようにとの願いを込めて、蛤が選ばれているのです。

蛤の白ワイン蒸し

ひな祭りに向けたレシピをご紹介します。蛤は新鮮なものを使ってください。

【材料・調味料】

- 蛤 大3個
- オリーブオイル 大さじ1
- パプリカ赤・黄 各1/4個
- 白ワイン 90cc
- にんにく 半片
- 塩胡椒 少々
- サラダセロリ 1束

2 パプリカ赤・黄 各1/4、にんにくを薄くスライスする。サラダセロリは、4等分にカット。



5 すぐに白ワインを入れ、落とし蓋をする。3~4分して蛤の殻が開いたら塩胡椒を振る。



3 フライパンにオリーブオイル大さじ1、にんにくスライスを入れてから火を付ける。



6 ある程度、蛤に火が通ったらパプリカを入れ、1分程熱する。



1 蛤をたて塩(塩を溶かした水)に30分程浸けて砂抜きをする。
※海水と同じ塩分濃度(約3%)で

4 にんにくがキツネ色になったら蛤を入れる。



7 盛り付けにサラダセロリを散らし完成です!

出来上がり



話題のニューモデルにも待たずに乗れる 《各店限定1台》



01 RANGE ROVER EVOQUE R-DYNAMIC SE

- ◆Color / Body :オストゥーニパールホワイト
Interior:エボニー
- ◆Size / Length:438cm × Width:190cm × Height:165cm
- ◆Engine / 2リッター直列4気筒 マイルドハイブリッド ディーゼル・204PS
- ◆Price / 車両価格(オプション・消費税込) ¥8,352,200



02 RANGE ROVER EVOQUE

- ◆Color / Body :アロイオスグレイ
Interior:エボニー
- ◆Size / Length:438cm × Width:190cm × Height:165cm
- ◆Engine / 2リッター直列4気筒 ターボチャージドディーゼル・204PS
- ◆Price / 車両価格(オプション・消費税込) ¥8,214,000



03 RANGE ROVER EVOQUE

- ◆Color / Body :フジホワイト
Interior:エボニー
- ◆Size / Length:438cm × Width:190cm × Height:165cm
- ◆Engine / 2リッター直列4気筒 ターボチャージドディーゼル・204PS
- ◆Price / 車両価格(オプション・消費税込) ¥7,912,000



the CAR / *Forward* ODC

RANGE ROVER EVOQUE

RANGE ROVER EVOQUE

時代の先を行くイノベーション

最新のエンターテインメントとテクノロジー、デザイン、イノベーションが調和したレンジローバーイヴォーク。最高レベルの快適性とラグジュアリーをご堪能いただけます。

オーダー予約受付中	車両本体価格
S	▶ ガソリン / ディーゼル ¥6,990,000 (税込) ~
DYNAMIC SE	▶ ガソリン / ディーゼル ¥7,350,000 (税込) ~
DYNAMIC HSE	▶ ガソリン / PHEV ¥8,830,000 (税込) ~
AUTOBIOGRAPHY	▶ ガソリン / PHEV ¥9,640,000 (税込) ~

※モデルイヤーの変更等で価格、仕様は予告なく変更される場合がございます。

ランドローバー なにわ
〒556-0023
大阪市浪速区福荷1-9-22
TEL 06-4392-1885
定休日 水曜日 営業時間 10:00-18:30

ランドローバー 箕面
〒562-0043
箕面市桜井3-13-7
TEL 072-721-8883
定休日 水曜日 営業時間 10:00-18:30

ランドローバー 京都
〒606-8167
京都市左京区一乗寺樋ノ口町60番地
TEL 075-279-8585
定休日 水曜日 営業時間 10:00-18:30



“和”の心を込めたお膳とおもてなし
が
「雅しゅとうとう」

佳いお酒と料理、そして居心地の良さ。
豊かな流れ滔滔の願いを込めて。

北新地に位置する日本料理店「雅しゅとうとう」は、「佳いお酒と料理、そして居心地の良さ。豊かな流れ滔滔の願いを込めて。」をコンセプトとして、日本の伝統的な料理とモダンなアプローチを融合させたお料理と空間、サービスを提供しています。

今回は、その特別な魅力をご紹介します。

雅しゅとうとうは、お店の外観からモダンな雰囲気漂い、お店に足を踏み入れると、高級感のある和のしつらえで、落ち着いた空間にて特別なひとときを過ごすことができます。

またお料理の二つは、料理人の丹精込めた技術と、新鮮で厳選された食材によって生み出されています。九州から直送される魚介・肉・季節ごとに変わる献立は、四季折々の恵みが最大限に活かされており、目でも楽しく美しい盛り付けと共に、舌を喜ばせます。

お店の魅力の一つは、料理に合わせた豊富なお酒のセレクションです。ここでは、地元の酒蔵から直接仕入れられた銘酒や、全国各地の日本酒が楽しめます。ソムリエのアドバイスに従って、料理に合った日本酒やワインなどを選ぶことで、食材の味わいを一層引き立てます。

また、席ごとに専属のスタッフが付いており、食材の説明や飲み物など気軽に相談することができます。特別な日のお祝いや大切な会合にもおすすめです。「雅しゅとうとう」は、日本の美しい文化を感じる贅沢な体験となり、訪れる度に新たな驚きと喜びが感じられるでしょう。

北新地の一角にて、和の心を込めたお膳とおもてなしを体験されてみてはいかがでしょうか？



〒530-0003 大阪市北区堂島1丁目5-2 フェザービル1F

《お問い合わせ》TEL:06-6348-0141

■ 営業時間 昼)11:00 ~ 14:30 夜)18:00 ~ 23:00
■ 定休日 日曜日・祝日

新規開業・移転新装・リニューアル工事など 歯科医院のデザインについてご相談いただけます。

歯科クリニック独特の法的知識や設備設計ノウハウを踏まえ、クリニックに特化した専門性の高い設計デザインをご提案いたします。
ドクター・スタッフ・患者さま、すべての方が快適な歯科クリニックを。

コスモデザイン企画「クリニック」施工事例

移転新装工事(京都市山科区)



移転新装工事(尼崎市)



新装工事(大阪市港区)



新築工事(東京都杉並区)



設計・デザイン(神奈川県川崎市)



お問い合わせ

Email: head@cosmo-sp.co.jp Tel: 06-6447-6808

※上記お電話番号やメールアドレス、または同封の資料請求FAXシートからご請求いただけます。

資料請求いただいた方には
コスモデザイン施工事例集を
送付させていただきます！



株式会社コスモデザイン企画

〒550-0003
大阪府大阪市西区京町堀2-2-12
営業時間 / 09:00~17:30
定休日 / 土曜日・日曜日

ホームページ

当社がデザイン担当した
歯科クリニック様のほか
美容室や飲食店などの施工
事例もご覧いただけます。



Miele

ミーレの世界へようこそ

洗濯乾燥機

洗淨力の要となるのは、
機械力・洗剤力・時間・水温の4つの要素*。

ミーレはこれらを優れたバランスで
総合的にアプローチすることで、
高い洗淨力と美しい仕上がりを実現。

※出展:Dr.ジナーの法則



WTR860 WPM

「Mieleビルトイン機器」と「ワーレンドルフ (旧Mieleキッチン)」が、一堂に見られる!

グローブ心齋橋ショールーム

GLOBE inc.
SHINSAIBASHI

<https://www.globeinc.co.jp>



ミーレ「完全ビルトイン冷凍冷蔵庫」

只今展示中!



「大阪府歯科医師協同組合員様」だけの
特別オファーをご用意!

まずは会員登録をお願いします。



株式会社 グローブ ミーレ正規代理店

〒542-0081

大阪市中央区南船場3-9-15 御堂筋武田ビル4F (Wホテルの向かい)

TEL.06-6252-0102

OPEN -10:00~17:00 定休日 毎週水曜日/年末年始/お盆/GW

※完全予約制 ※誠に勝手ながら小さなお子様はご遠慮ください。



グローブ心齋橋ショールーム
御堂筋武田ビル4F
1F:フランクミュラー



バーチャルショールーム



Osaka Metro心齋橋駅
「4-A」または「4-B」出口
または北改札「北10」出口から
御堂筋を北に徒歩約5分

※お車で越しの方 / 駐車場はございません。お車でのご来店の際は近隣のコインパーキングをご利用下さい。
※電車でお越しの方 / 地下鉄御堂筋線心齋橋駅下車、徒歩約5分