

No.28 2025 October

ODC

伝統と革新 — 知る、見る、感じる

Forward

《 ODC編集部おすすめの宿 》

贅沢を知り尽くした人のまだ知らない宿

岩屋温泉 絵島別庭『海と森』

《 特集：元気な今、やっておきたい『相続対策』 》

3つの視点から歯科医師向けの「相続対策」

《 学術15 》

「人生100年時代」においてより高いQOLを得るために

第3回 根管治療について再考する

《 特別企画 ODC編集部 》

今、考える! シニア世代のための「住まい」とは?

～ 後編 今、注目の高齢者向け「民間施設」とは ～

《 名将の考え方 》

第1回 阪急ブレーブス 上田利治 監督

《 Let's play GOLF! Vol.17 》

クラブの使い方と使い分け編

《 ODCタイムスリップ 》

大学時代のあの場所へ

第十三回 ～ 鶴見大学歯学部編 ～

大阪府歯科医師協同組合
Osaka Dentist Cooperative

プロに学ぶ！「シニアライフ」を応援するセミナー開催決定！

元気に暮らすための、シニアの住まい選び

11/9(日) 13:00～14:30 <受付：12:45～>
※14:40～15:30 個別相談会

■ 場所：大阪府歯科医師会（本館4階 大ホール） ■ 定員：80名

組合員
限定 参加費
無料

第1部

13:00～13:30
シニア向け住宅のいろいろ

老人ホームの種類や、サ高住・シニア向け分譲マンション等、特徴を解説します。

＜講師＞ 積水ハウス株式会社
エグゼクティブ・スペシャリスト
家田知明



第2部

13:30～14:00
今、幅広い世代から人気の『平屋建築』

シニア世代が興味を引く、現代の『平屋建築』をご紹介します。
間取り事例や補助金について解説します。

＜講師＞ 三井ホーム株式会社 関西支社
関西注文第一営業部
久保田浩史



第3部

14:00～14:30
老後も安心！
今話題の『賃貸併用住宅』とは

賃貸併用住宅が注目されている理由と
魅力を税制面のメリットを含め分かり
やすく解説します。

＜講師＞ 税理士法人日本経営
税理士 藤崎聡史
（提携）住友林業株式会社



14:40～15:30

ODC提携の大手不動産会社と大手ハウスメーカーによる

個別相談会を開催！

医院建築・注文住宅・リフォーム・土地活用・売買のプロが
一堂に集結！
この機会に是非、ご活用ください。

事前予約受付中

是非ご参加ください！ 定員（80名）になり次第、締め切りとさせていただきます。

お申込みは「電話」または「FAX」にて受付いたします。

TEL. 06-6796-8602 大阪府歯科医師協同組合
〒543-0033 大阪市天王寺区堂ヶ芝1丁目3番27号

▲ FAX. 06-6796-8674 ▲
FAXでお申込みの場合は下記項目にご記入の上、送信ください。

所属支部	ふりがな 氏名		
TEL	—	—	同伴者 有・無
セミナー後の個別相談会（14:40～）		☐ 希望する	☐ 希望しない ☐ まだわからない

※本セミナーのお申込みにあたり記載された個人情報（氏名・電話番号等）は、大阪府歯科医師協同組合が取得し、ご確認のお電話をお入れする場合がございます。



BRIGHT STELLA

住×商 複合再開発※1

商業業務施設 [ブライトステラ摂津千里丘]

住宅施設 [プレミストタワー千里丘]

プレミストタワー千里丘

外観完成予想CG

JR「大阪」駅直通16分

JR京都線
「千里丘」駅徒歩2分

ペDESTリアンデッキ
・駅直結

エリア最高層※2
タワーレジデンス

※1：千里丘駅西地区再開発事業 2027年工事完了予定 現在の状況：工事中※2：摂津市に建設された新築分譲マンションで最高層（地上36階、2024年4月時点 MRC調べ）※掲載の外観完成予想CGは、設計図書を基に描き起こしたもので、実際とは異なる場合があります。また、ペDESTリアンデッキおよび駅のロータリーは、摂津市の2024年9月時点の公表データを基に描いております。植栽等は、竣工時には完成予想CG程度には成長しておらず、形状、位置等は実際とは多少異なる場合があります。家電・備品等は販売価格に含まれません。※掲載の電車所要時間は朝の通勤ラッシュ時のもので時間帯により異なります。通勤時は7:30～9:00に目的駅に到着する最多本数の時間帯の所要時間を表記しています。2024年4月時点のダイヤをもとに「ジョルダン」にて調査したものです。※徒歩分数は80mを1分で算出し、端数を切り上げたものです。※掲載の情報は2025年3月時点のもので今後、変更になる場合があります。※地図は概略図ですので省略されている道路・施設等があります。

提携割引 販売価格
（税込）より 1%割引

提携割引をご利用の際、「紹介カード」が必要です。初回来場時までに大阪府歯科医師協同組合（TEL 06-6796-8602）へご連絡をお願いします。

〔売主・販売代理〕

大和ハウス工業
Daiwa House

〔売主〕

JR西日本不動産開発

〔売主・販売代理〕

ソーシャルデベロッパー®へ
Hoosiers

〔売主〕

関電不動産開発

マンションへのお問い合わせはこちら

0120-054-335

営業時間／10:00～18:00
定休日／火・水・第2・第3木曜日（祝日除く）

プレミスト 千里丘

検索



Forward No.28 CONTENTS

プレミスタワー千里丘	01
セミナー開催のご案内 「プロに学ぶ! 元気に暮らすための、シニアの住まい選び」	02
萬栄	03
学術動画セミナーのご案内 「歯科治療を成功に導くためのインプラント」	04
ランドローバー なにわ・箕面・京都	05.06
<ODC編集部 おすすめの宿> 岩屋温泉 絵島別庭「海と森」	07.08
<学術15> 第3回「人生100年時代」において より高いQOLを得るために	09-13
『保険選びのミカタ』ウェブサイトのご案内	14
<特集> 元気な今、やっておきたい『相続対策』	15-18
ウェルネス・コート海南	19
今、考える! シニア世代のための「住まい」とは? (後編)	20-22
第25回 私たちのための歯科医師国保組合の現状(その1)	23-25
<健康考Vol.26>「秋のうつ」	26-28

ボルボ	29.30
<Let's play GOLF! Vol.17> クラブの使い方と使い分け編	31-35
ライジングレディース 心斎橋ゴルフスタジオ	36
自分を守る、みんなを守る栄養療法 Vol.21	37.38
笑いの伝統芸能「狂言の魅力」第3回 狂言の演目	39-44
近畿歯科用品商協同組合	45
大阪府歯科技工士会	46
「西国三十三所巡り」の楽しみ方	47.48
<名将の考え方 第1回> 阪急ブレーブス 上田利治監督	49.50
<大学時代のあの場所へ 第十三回> 鶴見大学歯学部編	51
コスモデザイン企画	52
<グルメガイド 第28回> 赤身肉ステーキダイナー アカウシ 東三国	53
グローブ心斎橋ショールーム	54
マセラティ	55.56
プレミスト京都 二条城北	57
プレミスト天王寺 五条	58
アウディ	裏表紙

学術動画セミナー

歯科治療を成功に導くためのインプラント

●● 3回にわたり無料配信 ●●

配信日

Part.2 10/27 (月) より

Part.1 10/20 (月) より

Part.3 11/3 (月・祝) より

<講師> 中村歯科医院 理事長 中村雅之

ご視聴はODCホームページのメインスライド画面をクリック!
<https://osaka-dentist.jp/>



組合員・賛助会員のみご視聴いただけます ※まずはODCホームページの会員登録をお済ませください。

衣

有名ブランドからカジュアルラインまで、上質なコーディネートがあなたの毎日をもっと楽しくしてくれます。



物価高の今

プロが通う萬栄で
少しでもお得にお買い物!

会員制「老舗問屋 萬栄」
入会のご案内

住

最新技術が詰まった電動ベッドやくつろぎのソファなど、おすすめインテリアのほか、食卓を彩るおしゃれな食器や料理が楽しくなるキッチン用品で暮らしの愉しみがもっと広がります。



セール情報を
タイムリーに発信



自分に似合うメイクから健康的なダイエットまで、「なりたい自分」へのステップアップをお手伝いします。



食

ご当地グルメからちょっとマニアックな調味料まで、おいしい毎日をお届けします。



image photo



美
健康



image photo



image photo

ご入会は本冊子に同封の申込書よりお申込みください。スタッフ様やご家族様もご入会いただけます。

お問い合わせは < 株式会社萬栄 顧客係 > 大阪市中央区南久宝寺町3-3-11



株式会社 萬栄

TEL 0570-081-154 (ナビダイヤル)

営業時間 9:30~17:30 / 休業日 木曜日 <http://www.manei.co.jp>

下記のクレジットカードがご利用いただけます。





RANGE ROVER



RANGE ROVER SPORT



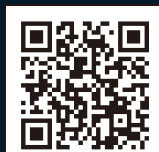
DEFENDER



RANGE ROVER RANGE ROVER SPORT DEFENDER
SPECIAL TEST DRIVE
2025年11月1日(土)~30日(日)まで

抽選で、各店各日2組さまをご招待させていただきます。
お申し込みは右記のQRからお願いいたします。

試乗の
お申し込みは
こちら



ランドローバー なにわ

〒556-0023
大阪市浪速区稲荷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

〒562-0042
大阪府箕面市百楽荘4-8-3
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





リビングルーム

別館 すし処「神の前」



プライベートで
最高の贅沢が味わえる
別館すし処「神の前」

しいパワースポットとしても有名な絵島などへ、浴衣と下駄を履いて散策するのもお勧めです。特に自然が生み出した絵島は、周囲の海や森との調和も見事で、夜になると「海に浮かぶ光の舞台」として、神秘的な姿で人々を魅了しています。女性の浴衣と下駄はそれぞれ色柄が異なり、お好みを選んで楽しめます。

また庭園内にはプールもあり、夜になると庭園や石垣、森の木々と合わせてプールもライトアップされ、遠く大阪湾を隔てて臨む神戸方面の夜景とのコントラストは幻想的な世界を醸し出し、最高のロケーションが心を癒してくれます。

夕食は宿泊施設に隣接する別館すし処「神の前」へ。専用通路より宿泊者だけの専用個室カウンターで握り寿司コースプランがいただけます。夕食プランは他にも、淡路島食材が満載できる「バーベキュープラン」や、送迎付で姉妹店のTHE G.O.A.T A.W.A.J.I.内にある鉄板焼レストラン「輝光」の鉄板焼コース料理を選ぶことができます。握り寿司コースプランは、寿司職人が目の前で新鮮な旬のネタを中心に、お造りや握りたてのお寿司を提供してくれます。ここでしか味わえない、贅を尽くした至福のひとつを堪能できます。また、淡路島食材満載のバーベキュープランは、淡路牛や淡路ポークをはじめ、新鮮な野菜類や海鮮類等の食材が用意されます。バーベキューテラスで爽やかな海と森の風を感じながら、自分たちで調理を楽しみながらバーベキュー料理を満喫するのもいいですね。

クルーザー体験プラン (最大定員10名)

洲本港のマリーナより大阪湾のチャータークルーズが楽しめます。

■デイクルーズ(11:00~14:00)または
■サンセットクルーズ(16:00~19:00)の2コース

■宿泊者特別料金 ◎平日:144,000円
■チャーター料金 ◎土日祝及び休前日:160,000円

※お食事や飲み物の持ち込みも可能です。

釣り体験プランの貸切船 (最大定員8名)

宿泊施設の目の前にある岩屋漁港より貸切船で釣り体験ができます。利用時間は5:00または6:00より7時間で釣った魚の1匹は無料で調理してもらえます。

■宿泊者特別料金 ◎平日貸切:50,000円
◎土日祝及び休前日は5,000円増し

※釣り具レンタルも可能です。(要別途料金)

充実した館内施設で
完全プライベートを満喫

館内施設として、温泉内風呂と外湯露天風呂、プールや庭園、テラス、ツイン2部屋、ダブル2部屋、リビング、ダイニング、キッチンがあり、冷蔵庫や電子レンジ、製氷機、電気ケトル、コーヒーマシンなども完備されており、完全プライベートを満喫できる空間と各種設備が用意されています。

是非この機会に、淡路島の「岩屋温泉 絵島別館 海と森」で、自然に囲まれた新鮮な空気と移り行く四季の風景を体感しながら、万葉の昔より御食国として平安時代まで皇室・朝廷に海水産物等を献上していた淡路島産食材のおもてなし料理と温泉入浴を満喫してみてくださいはいかがでしょうか。

information

- 一泊二食(朝・夕食)付
- IN 15:00 / OUT 11:00
- 一棟貸し(2階建4LDK)
- 定員6名
- 禁煙
- 全敷地面積(約594平米)

(洋室ツイン2部屋+洋室ダブル2部屋+リビング+ダイニング+温泉内風呂+露天風呂+プール+庭園+テラス・BBQエリア)

■飲食物の
持ち込みOK(無料)

冷蔵庫には淡路島特産の地酒や地ビール、ソフトドリンク、ミネラルウォーターが用意されています。冷蔵庫内のドリンクはフリー(無料)ですが、持ち込みも可能です。

1日1組限定 一棟貸切の温泉付高級貸別荘

岩屋温泉 絵島別庭 海と森

贅沢を知り尽くした人のまだ知らない宿

完全プライベートで楽しむ、
充実した施設の温泉付高級貸別荘

風光明媚な淡路島の岩屋に佇む、四季を彩る自然の香りと風景が満喫できる海と森に囲まれた温泉付高級貸別荘「岩屋温泉 絵島別庭 海と森」。建物は木の香り漂う木造2階建て暖炉やロフト、テラスや庭園があり、玄関入口を開けると巨大な臼杵石が出迎えてくれます。もちろん、温泉施設も充実しており、貸し切りの宿泊者だけが楽しめる岩屋温泉の内風呂や、海と森からの自然の空気を体感できる開放感溢れる露天風呂があります。

内湯と外湯(露天風呂)で
楽しめる効能抜群の
岩屋温泉

岩屋温泉の泉質は単純弱ラドン温泉で、効能としては神経痛・筋肉痛・関節痛・五十肩・関節こわばり・痔疾患・冷性・動脈硬化症・高血圧症・皮膚病などに効果があります。お風呂は内湯と外湯の露天風呂があり、宿泊者だけの貸切風呂なので、たっぷりと心行くまで温泉気分が味わえます。

浴衣で巡る岩屋の
名所散策もお楽しみ！

お風呂上りはお宿で用意された浴衣で寛ぎ、すぐ近くにある岩屋海岸や淡路島最古の岩屋神社、国つくり神話と万葉の和歌や平家物語などにも登場する造形が美



プール



露天風呂

大阪府歯科医師協同組合限定 特別宿泊プラン専用サイト

岩屋温泉 絵島別庭

海と森

ご予約・お問い合わせ グッディリゾート総合受付センター

TEL: 0120-290-096 10:00~17:00 (日・祝日休み)

岩屋温泉 絵島別庭 海と森 〒656-2401兵庫県淡路市岩屋922-1



「人生100年時代」において より高いQOLを得るために

口腔内環境を
より予知性の高い状態で維持するには
何が必要かを再考する

著者 / こばやし歯科クリニック 院長 小林 実



image photo

「根管処置」について

根管処置には、「根管拡大」と「根管形成」の両立が必要である。根管拡大とは根管の機械的清掃であり、根管内に存在する起炎物質を根管切削器具を用いて物理的に除去することである。この起炎物質とは、感染により非自己化した歯髄、細菌によって感染した象牙質、象牙質、歯質切削時に生じるスマヤー層、削りカスと考える。こういった起炎物質を断面面に触れないようにするために根管の形態を器具操作しやすく、また根管洗浄等が効果的になるような形態を付与することを根管形成と考える。(表1)(図1)に示したような小臼歯の場合、近遠心的な形態は歯髄腔の太さも細く、湾曲している場合は器具操作が難しく、根管充填材が根尖まで到達し難いため、それを解消するために便宜的に形態修正する必要がある。そのような形態を付与することを「修正形成」と考える。また、頬舌的には歯根の約半分の太さを有する歯髄腔に対して、意図的に切削器具を歯髄腔内壁に押し当てて削除する必要がある、その処置が不十分になると起炎性因子の取り残しが生じ、予後に影響が出る。このような太い根管において器具操作を行うことで、根管内の起炎物質を的確に除去できるような形態を付与することを「予防形成」と考える。この、(図1)の歯の根管拡大・形成を行う場合、咬頭を残した髓室開拓を行うと頬側の髓腔は咬頭頂よりも頬側に広がっているため、切削器具を意識して傾けて操作しなければならない。

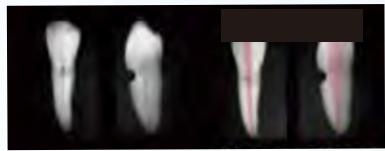
(図1) 歯髄腔内壁形成の必要条件

近遠心方向、頬舌方向それぞれ角度の異なるテーパーを立体的に組み合わせてフレアー形成を行う



(図2) 一般的に歯根の上の真ん中に機能咬頭頂が存在し、固有咬合面は舌側より位置している

歯冠長1/3程度歯冠を落とすことで歯の歯冠の真ん中を捉えやすくなる



(表1) 根管処置の目的

根管形成には郭清的な要素(根管拡大)と環境改善の要素(根管形成)をバランスよく行う必要がある

根管処置	
起炎物質の除去 歯髄組織 象牙質(プレデンティン層) 細菌(感染歯質) スマヤー層、削りカス	根管拡大
根管壁形成 根管充填の為に形づくり	根管形成

< 症例1 > ●初診時年齢 31歳 女性

初診日
(2011/10/14)

左上5番を他院で根管充填後、打診痛が消失しないので転院され受診患歯にはインレー修復がされている。根尖部は上顎洞と近接しており、上顎洞粘膜の肥厚も認められた



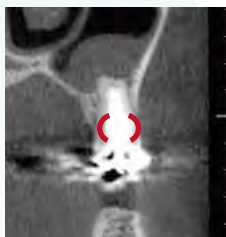
(症例1・①)

CT像左上5番根尖部を中心として上顎洞粘膜の肥厚が認められ、根尖性歯周組織炎の影響が上顎洞まで及んでいると考えられた



(症例1・②)

赤線で示した部分に髄角部の形態がそのまま残存していることが予測され拡大不足、未処置部分が存在すると判断した



(症例1・③)

根管充填、支台築造後のレントゲン像術前と比較しレントゲン上では上顎洞粘膜の肥厚も改善傾向が認められる

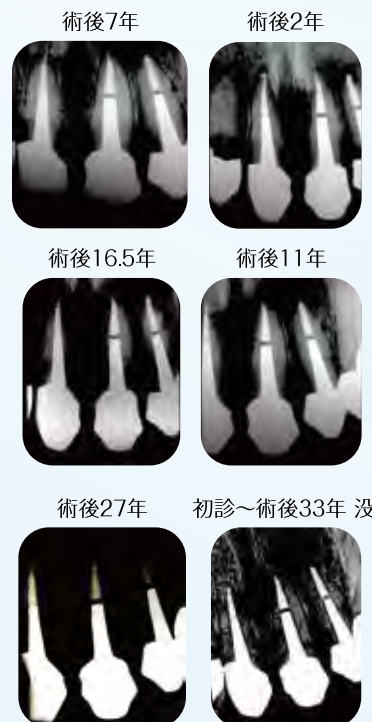


しかしながら、歯冠部を咬合面を含めて削除すると(図2)のようになり器具操作が容易になる。これは固有咬合面が、歯の真ん中よりずれて位置していることに対する配慮になる。再治療が必要な症例の場合、抜髄時よりも根管拡大・形成が必要になるため髓室開拓も変更が必要で、そのため修復は保存修復で対処できず、補綴処置が必要になることが多い。症例1は、根管処置後の打診痛を主訴に来院された症例である。初診時のデンタルX線像を示す。レントゲン所見では根尖周囲組織に炎症を示す像を認め、その影響が上顎洞粘膜の肥厚の原因と推測されるレントゲン像である。(症例1・①)根管充填の状態は比較的良好である。根管拡大・形成の3次元の評価のためCBCTを撮影。根管処置後の修復が保存修復されて髓室開拓に制限があり、歯頸部周辺に存在する頬口蓋側に広がる髄角の形態が確認でき(症例1・②)、この部分に根管拡大不足の可能性を疑えた。根尖病変の原因として、頬口蓋的な根管拡大不足による起炎物質の取り残しによる感染が要因の一つであると診断した。よりの確な予防形成を行うにあたり、器具操作の向上のため髓室開拓の修正が必要であると判断した。よって最終修復は歯冠修復による補綴修復が必要であると患者に説明し、承諾が得られたので再治療を行なった。根管充填後のレントゲン所見を示す(症例1・③)。術前と比較し、レントゲン上では上顎洞粘膜の肥厚も改善傾向が認められる。根尖病変の主原因がバイオフィームであり、機械的な拡大形成は必須であるため根管を3次元的に捉えて処置することが重要である。デンタルX線では近遠心的な形態は確認することができるが、頬舌的な形態を確認することは偏心投影をしても難しい。CBCTは根管処置を行う上で非常に有益な情報を得ることができると考える(症例1・④、⑤)。

< 提供症例1 >

●初診時年齢 45歳 女性

昭和58年7月 根管充填終了
オビアンガッタ使用例



抜髄処置とは根尖部付近の歯髄の完全断離であり、理想として最狭窄部より1.0～1.5ミリ歯冠側付近を断離部とし、断離部から下部の組織は正常な組織を有することが必要である。もちろんその生じた創面には感染がないことが前提であるため、防湿下で処置を行い、断離部の処理に関しては慎重な器具操作が重要となる。また、その創面には通常の創傷治癒は起きず、根尖部はセメント質で覆われることが理想とされるが、セメント質で覆われたとしてもその組織は粗造で完全に閉鎖されることは稀である。しかし、「提供症例1」で術後経過30年という貴重な症例が示すように、的確に抜髄処置を行えば根尖部において硬組織様の組織で覆われる。この症例は、30年以上歯内療法についてご指導を賜っている京都市開業の山田國晶先生のご厚意で症例を拝借し、掲載させていただいた。

「抜髄処置」について

今回は、歯を長期保存して機能させるためには、その歯の状態が有髄歯で保存されていることが優位であることが多く、無髄歯の長期保存は歯の破折の危険性が増すためにより困難になることが報告されているので、人生100年時代に向けて歯の保存のためには歯髄保存の重要性を理解することが必要であると解説した。しかしながら、どうしても歯髄保存が難しい有髄歯や既に無髄歯になって病変を有する歯に対しては、的確な根管治療が必要である。

第3回

根管治療について再考する

術前

覆髄材が近心髄角部付近まで充填されていて慢性の刺激により歯髄腔の狭窄が見られる。近心根根管口付近は遠心方向への規制があり、器具の根尖部への到達性を妨げている。



術後

近心根の根管口付近は湾曲度の修正形成が行われ、比較的緩やかな湾曲根管の処置になった。遠心根は根管口から根尖部まで連続したテーパーが付与され、根管充填時のブラガーの圧は適正に伝わり、根尖付近の複数の開口部に根管充填材が行き渡っていることが確認できる。



歯髄反応(一)であったため歯髄壊疽と診断し根管処置を行なった。根管口付近にある器具操作するには規制になるような形態に対して修正形成を行い、ファイルの根尖への到達性を確保して、根尖付近の根管拡大・形成を的確に行うため適正と思われるテーパーを付与し根管充填を行なった。根管充填材は根尖周囲組織にも炎症が疑われる透過像が認められていたため、より根尖周囲組織の殺菌・抗菌効果を得るために歯科材料として生体にて有害作用が少ないと承認された歯科材料承認ClassⅢのシーラーを使用した。適正に根尖部にテーパーが付与できたため根尖周囲部の開口部に根管充填材が行き渡り、根尖部の封鎖が良好な結果が得られた。

「臨床症例1」下顎左側第一大臼歯の咬合痛を主訴に来院
●年齢 30代 男性

(表4)
MTAセメントの特徴として従来のエンド用セメントと違い高い殺菌・抗菌効果と硬化膨張することで高い封鎖性が得られる

根管充填材として用いたときにMTAの重要な特性

- 殺菌・抗菌効果の持続時間が長い(数ヶ月)
- ヒドロキシアパタイトが象牙質との間に形成され高い封鎖性を成立する
- 象牙細管内にも入り込み塞ぐことのできる小さな粒子
- スメア層存在下ではスメア層ごと硬化させるので封鎖性に影響しない
- 象牙質・セメント質形成と歯根膜の再生を促進
- 骨成長因子の生成を促し骨形成を促進
- 象牙質が存在すると抗菌作用が増加する
- 耐歯根破折性を上昇させることができる

(表5) ClassⅢとして歯科材料承認されたMTAセメントの一例

BIO-C Sealer ClassⅢとして歯科材料承認 レジンフリー 一般医療機器……………38% 管理医療機器ClassⅡ……50%
歯科鑄造チタン合金、 歯科用象牙質接着材(合着・接着材料)義歯床アクリル系レジン 認証品
高度管理医療機器・特定保守管理医療機器ClassⅢ……11% ClassⅣ……1%
人工骨頭、血管用ステント、歯科用インプラントフィクスチャー 医薬品含有歯科用歯面清掃補助材、吸収性骨再生材料

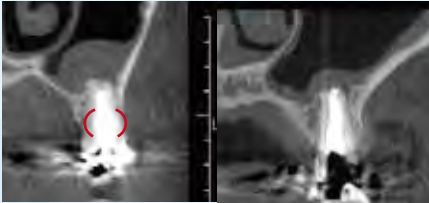
根管充填とは断髄によって生じた創面の上を絆創膏のようなもので覆い、創面に感染物質が触れないような環境を作る行為である。その場合、創面が消毒され汚れていないのが前提になる。根管充填する前の時点で根管拡大・形成で発生した削りカス等の起炎物質は、最終的に根管洗浄液で徹底的に洗浄しないといけないが、細い管状の先に洗浄液が行き渡り、洗浄液の還流によって根尖部付近の洗浄を行うためには、一般的に08テーパーを付与することが必要であると言われており、何らかの条件で08テーパーが付与できない場合は、超音波チップや可聴域

根管拡大・形成のところで述べさせていただいたが、抜髄時の断髄面の創面は、自然治癒することはないので何らかの形で創面を感染しないように物理的に覆う必要がある。その手段として根管処置の終末処置として「根管充填」があると考ええる。根管充填に関しては、大きく3つの目的を持って行う処置と考えている。①根管拡大・形成によって清掃された根管内を維持するため。②起炎物質の流出・流入の防止。③根尖周囲組織との物理的遮断である(表2)。

「根管充填」について

(症例1・④)

術前と比較して頬口蓋方向に膨らんでいた髄角部の形態の変化が確認でき、末処置部分が減少していることが確認できる。上顎洞粘膜の肥厚も術前と比較し改善傾向にある



(症例1・⑤)

根尖部のCBCT像

根尖部の開口部は3つ以上存在し、根管充填材が開口部を封鎖していることが確認できる



(表2)
根管充填の意義

根管充填は、根管処置における終末処置として行われる

大きく、臨床3つの目的を持って行う

根管形成によって、清掃された根管内に維持
きれいにした根管内の維持

起炎物質の流出・流入の防止

起炎因子の封じ込め
(形成限界、最小限での削除)＝微量エネルギー

根尖周囲組織との物理的遮断

歯牙と生体の交通を絶つ
(起炎因子の流出防止、リンパ球等の自己溶解によるタンパク変性防止
＝起炎物質)

振動のチップを用いて、洗浄液の中に振動を与えるキャビテーション効果をj用いての洗浄等が必要である。根管充填前のチェックポイントとして(表3)に項目を示す。根管内が綺麗に洗浄されたあと、根管充填の作業に入るが、根管充填材としてMTA製剤を使用することで、従来の根管充填の考え方から操作が大きく変化しつつある。MTAが従来のシーラーのように伸びが良く、根尖付近の細かい部分に到達できれば、コアマテリアルをキャリアーとして用いることで根管内を緊密に封鎖できるであろうという考え方が現時点で最も新しい根管充填のコンセプトとなりつつある。(図3)硬化収縮していた従来のシーラーとは異なり、硬化膨張するMTA系シーラーはより高い封鎖性を有するため、MTA系シーラーを根管充填に使用することで、従来、極力セメント層を薄くするために行われていた加圧根管充填が必要ではなくなりつつある。これは根管充填の方法が大きくパラダイムシフトしたと考えられる。

(図3)
臨床で使用しているMTAシーラーの一例

右のMTAシーラーはプレミックスタイプで開封後すぐに使用できて便利である
左の粉・液タイプは症例に応じて粘稠度を調整するのに便利である



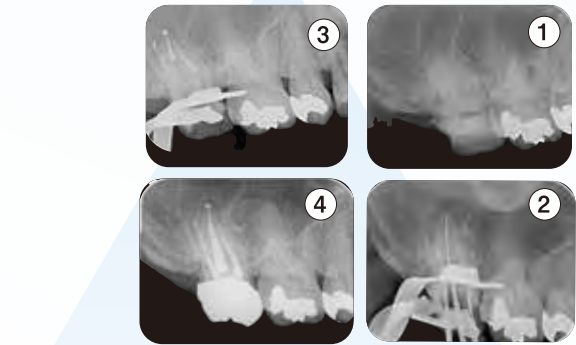
(表3)

根管充填前のチェックポイント

- 根管口部の規制を取り除けているか
- 歯髄腔の中心が維持されているか
- フレアー形状が付与されているか
- 根尖部に抵抗形態が付与されているか
- 末処置の内壁が存在しないか

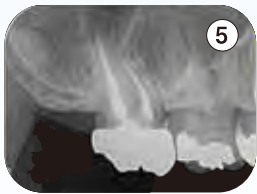
咬合による歯冠破折から歯髄炎になり、根管処置が必要となる。器具操作が困難なため、紹介を受け当院を受診。近心頬側根管は根管口付近は狭窄を呈し、遠心方向に向けて開口しており、近心頬側根管の器具の挿入はかなり遠心方向から器具を回し込む必要があった。また根尖の開口部は近心方向にあり、根管の全体的な形態はS字のような形態を有する。全体的に湾曲度を緩やかになるよう処置を進めた。器具の選択に関しては、より柔軟性のあるマルテンサイトのニッケルチタンファイルを選択した。根管口付近の形態修正は器具が歯軸に対して極力平行になるように行なった。EMR時のレントゲン像では、3根管それぞれが歯軸に対してほぼ平行に挿入されていることが確認できる。しかしながら根尖部付近がそれぞれ大小の湾曲を有し、特に近心頬側根は近心方向に湾曲している。根管上部の形態修正とマルテンサイトのファイルの使用によって根尖への器具の到達に成功した。根管充填はウォームドガッタバーチャとMTAシーラーを用いセクショナル法で行った。術後4年弱のレントゲン像で、根尖周囲の歯周組織は安定していることが確認できる。

「臨床症例2」複雑な湾曲を有する根管に対して対処したケース
●年齢 50代 男性



- ①初診時(2021/06/21)
口蓋根根尖部には炎症による歯根膜腔の拡大が見られる
- ②EMR測定時
根管口付近の修正形成を行い、ファイルが歯軸に対して平行に入ることによって根尖部の湾曲に対してニッケルチタンファイルがその特性を活かし、元々の根管形態を崩さず追従し根尖部への到達を獲得できている
- ③根管充填時
それぞれの根の根尖部に根管充填材が到達していることが確認できる
近心頬側根根管は根尖部は近心方向に湾曲して開口しているのが確認できる
- ④補綴装置装着時
根管処置後臨床症状もなくレントゲン所見も安定している

- ⑤術後4年弱(2025/05/28)
臨床症状もなく経過良好であり、初診時に見られた口蓋根根尖部の歯根膜腔の拡大も改善し安定している



大阪府歯科医師協同組合
組合員の皆様へ

大阪府歯科医師会とともに 55 年

保険選びのミカタ

経験豊富な
保険のプロフェッショナルが、
ライフプランに基づいた
「今」と「未来」に
必要な保険を提案します。

◆損害保険（ネット申込で簡単手続き）

 海外旅行保険 損害保険ジャパン(株) 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。	 入院パスポート 損害保険ジャパン(株) 「スマホでピタッと充実保険」 (一年更新型) 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。	 ちょいのり保険 東京海上日動火災保険(株) 「1日自動車保険」 (ネットで完結) 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。
---	---	---

◆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。

ネットで複数商品を比較したい

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。

ネットで簡単に
保険の見直し依頼が出来る

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。

「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。



Image photo

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。

 World Insurance Group

ワールドインシュアランスエージェンシー株式会社
〒541-0054 大阪市中央区南本町三丁目1番12号 カネセ中央ビル6F

お問い
合わせ

TEL:06-6241-2111
FAX:06-6241-2112

営業時間／平日9:00～17:00(土日・祝祭日・年末年始を除く)

E-MAILでのお問合せはこちら

insubank.dental@worldins.co.jp

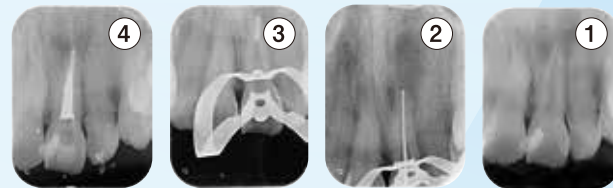
『保険選びのミカタ』ウェブサイトのご案内

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からできるようになりました。

『保険選びのミカタ』ウェブサイトをご覧ください！

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・相談に関するだけでなく、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、ご意向に沿った商品選びをお手伝いいたします。

<臨床症例3 その1>

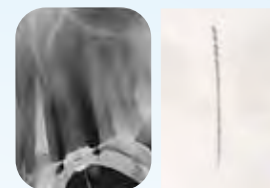


- ①初診時(2022/10/19)
左上1、2番の根尖部を含む大きさの根尖病変が認められる
左上1は根尖部は外部吸収が認められる
- ②左上1番 EMR時レントゲン像
根根尖孔径は#100に相当した
- ③MTA製剤を用いて根管充填を行なった
作業長1ミリアンダーに#120のリーマーにて
抵抗形態を付与しMTA製剤が根尖外に多量に溢出しないように努めた
- ④根管口まではガッターパーチャとMTAシーラーを用いて充填した

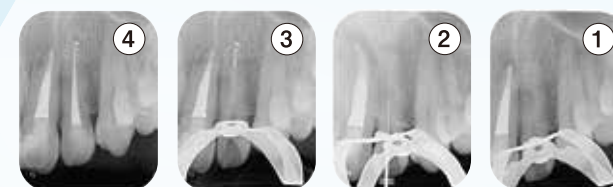
<臨床症例3 その2>

左上2番の感染根管処置

根中間部は狭窄しており根尖までは
穿通障害歯である根中間部で異物を
触知したため除去を行なった右は、
除去した破折ファイルを示す



<臨床症例3 その3>

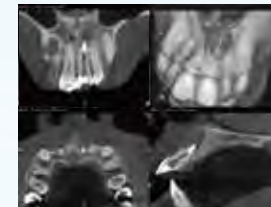


- ①根管内の異物除去後のレントゲン像
- ②根中間部は狭窄しているものの細い号数のテーパーの少ないファイルで根尖までファイルを到達させることができたのでEMRを測定しレントゲンを撮影した
- ③根尖は吸収度は少なく根尖孔径は#30で形成しガッターパーチャとMTAシーラーを用いて根管充填した
- ④根管充填後3ヶ月のレントゲン像
根尖周囲に見られた透過像の改善傾向が認められる

<臨床症例3 その4>

左上1番の根尖部に
MTA製剤充填時のCBCT像

唇側皮質骨は大きく開窓し、根尖病
変の大きさが鼻腔底付近まで広がっ
ていることが確認できる



<臨床症例3 その5>

術後1年のCBCT像

根尖周囲に見られた根尖病変はほ
ぼ消失し、唇側皮質骨の開窓も改
善したことが認められる



著者プロフィール

小林 実

略歴

- ◎平成6年 大阪歯科大学卒業
東大阪 本多正明先生 師事
京都 山田國晶先生 師事
京都 山田歯科医院 勤務
- ◎平成7年 新大阪 ミナミ歯科クリニック 勤務
- ◎平成8年 東大阪 りょうき歯科クリニック 勤務
- ◎平成12年 大阪市北区にて こばやし歯科クリニック開業
- ◎平成17年 現在に至る

所属・資格

- ◎日本臨床歯科医学会 大阪支部 相談役
- ◎日本臨床歯科医学会 指導医
- ◎大阪SJCDB研修会 代表取締役
- ◎大阪SJCDBベーシックコース コースディレクター
- ◎大阪SJCDBエンドコース、マイクロエンドコースインストラクター
- ◎日本歯内療法学会 専門医
- ◎日本顕微鏡歯科学会 評議員
- ◎日本審美歯科協会 会員

歯髄保護の重要性が浸透し、無髄歯になるケースが減少した。またニッケルチタンファイル、マイクロスコープ、CBCT、MTAといった器具器材、薬剤の普及により根管治療の成功率が飛躍的に向上したと言える。しかしながら、一旦病態が治癒しても再発する症例も実在する。感染根管治療の病因論のパラダイムシフトとして感染根管を『多リスク因子症候群』と捉え、リスク評価に基づく治療を選択することが必要と考える。

最終回となる今回は、1口腔1単位の見方からエンド歯を見つめ、いかに包括的歯科治療を行うことが感染根管となった歯の再発防止につながるかを解説したいと思う。

「臨床症例3」
2022年9月16日に上顎前歯部腫脹と鈍痛を主訴に
紹介元の歯科医院を受診
●年齢 40代 男性

難治性歯内療法疾患と診断を受け、当院を紹介される。同年10月19日当院を受診。問診時、10代の時に前歯部を強打し歯科医院を受診するも経過観察のまま放置していたと。ことで、上顎左側中切歯の根尖部が外部吸収様の形態が確認でき、根尖孔もかなり開いていることが予測できた。CBCTでは唇側皮質骨は開窓し、根尖病変は中切歯、側切歯の根尖部を含む広範囲に広がっていることが確認できる。治療においては根尖孔のゲーシングで#100とし、作業長の1ミリアンダーに止まるリーマー#120で抵抗形態を付与し、MTA製剤の根尖外への溢出を極力抑えるように努めて根尖部の閉鎖を行った。

その次に、上顎左側側切歯の感染根管処置を行った。側切歯は中切歯とは違い、狭窄が進行し穿通障害歯を呈していた。穿通し作業長を確認し、根管充填を行った。術後3ヶ月、1年の状態は治療傾向が継続しており、臨床症状も無い。外科的アプローチを回避できる結果となった。



3つの視点から 歯科医師向けの 「相続対策」



image photo

遺産分割の注意点

具体的な相続対策をみていく前に、そもそも相続(税)対策が先生方にとってどれくらい身近なものを考えてみましょう。

令和6年12月、国税庁は「令和5年分相続税の申告実績の概要」というデータを公表しています。これによると、令和5年分における被相続人数(死亡者数)は1,576,016人となっています。このうち相続税の申告書の提出に係る被相続人数は155,740人です。つまり、約9.9%(ほぼ10人に1人)に相続税が課されたことになります。その課税価格の総額は約21兆円、申告税額の総額は約3兆円であり、被相続人1人あたりの相続税額平均は約1,930万円となっています。注意点としては、これは平均ということです。実際には高額資産の方が大きく引き上げている数字と考えられていて、課税価格が1億円以下の被相続人は全体の約6割というデータもあり、多くはこの平均よりも低い税額で収まっていると感じます。

これまで多くの先生方が開業医として地域医療に貢献されてきたのではないかと思います。皆さまが正に自身の分身として大切にしている「医院・クリニックの経営」ですが、これと同様に重要と言えるのが、その資産の引き継ぎ方、つまり「相続対策」です。相続はある日突然やってきます。しかも、クリニックや不動産などは流動性が低く、分けづらい資産が多いため、生前の対策を怠ると奥様やご子息の間で「円滑に資産分割できない」「納税資金を準備できない」などの問題が起こり、仲が良かった親族間で、骨肉の争いとなる「争続(あらそうぞく)」という事態を引き起こしかねません。こうした事態を招かないためにも、先生方が生前にできる相続対策は、具体的にどのようなものがあるのでしょうか。本稿では、3つの視点から歯科医師向けの相続対策を整理します。

<令和5年分 相続税の申告実績の概要>

	課税価格	被相続人 1人あたりの金額	相続税額	被相続人 1人あたりの金額
2021年	185,774億円	13,835万円	24,421億円	1,819万円
2022年	206,840億円	13,711万円	27,989億円	1,855万円
2023年	216,335億円	13,891万円	30,053億円	1,930万円

ただ、歯科医師を生業とする皆さまは、その資産構成が

「自宅兼診療所」などの不動産が多くを占めること、また、長年診療を続けてこられたことで、現預金・有価証券などの資産が増加しているケースが散見されます。つまり、相続税の課税対象になる可能性が全国平均9.9%よりやや高い水準にあると言っても過言ではありません。

相続のトラブルで最も多いのは、財産の分け方をめぐる争いです。特に診療所や自宅、投資用不動産など分割が難しい資産が中心になると「誰がという資産を引き継ぐのか」という「遺産分割」で揉めやすいと言えます。そこで重要になるのが「遺言書」の活用です。多岐にわたる資産、その金額等も考慮しますと、法的効力が強い「公正証書遺言」がおすすめです。

「公正証書遺言」とは遺言者が公証人に口述し、公証人が文書化して作成する遺言書。法的に最も信頼性の高い遺言の形式の一つで、将来の相続トラブルを防ぐために非常に有効で、年間約12万件と多くの人が利用しています。詳しくは司法書士やファイナンシャルプランナーに相談するのもよいでしょう。

遺産分割で最も重要なことは「**遺留分対策**」です。遺留分というのは、法定相続人(兄弟姉妹以外)に、最低限保証された「遺産の取得割合」です。つまり、「兄弟姉妹以外の」相続人であれば、最低でも「この割合だけは遺産をもらせるよ」という割合のことです。なぜ、遺留分という割合を認める必要があるのでしょうか。これは遺言書によって特定の相続人に財産を集中させたり、生前贈与によって遺産を減らしたりすると、他の相続人が生活に困る可能性があるので、法律で遺留分(最低割合)を定めるこ

とで、一定の相続人の生活を保障していると考えられるか?という問いがあるとすると、優先されるのは遺留分です。それだけ強い権利なのです。

民法において相続における法定割合というのは、あくまで「相続人間の平等」を謳っています。ただ、この「平等」が様々な問題にもつながるのです。診療所・クリニックを親族で引き継ぐというケースでは、特定のご子息(相続人)に不動産などの資産が偏ることがあります。そこで「代償分割(＝不動産を継ぐ人が、現金で他の相続人に支払う)」も事前に検討すること、相続時の納得感を高めることができます。

想定される納税金額を 確保する「納税準備」

相続税の申告と納付は、被相続人が亡くなつてから10か月以内(図1)に行わなければなりません。納税は原則現金一括払いのため、資産が不動産中心であるとキャッシュが無いために、保有不動産を急いで売らないといけないという事態になります。ただ、診療所・クリニックや収益物件は、すぐに売却できる資産ではありません。そのため、生前に納税シミュレーションを行い、必要額の現金を確保しておくことが何よりも大切です。その手段としては、後述する賃貸収入や生命保険の活用、あるいは一部不動産の事前売却など、分散的な納税資金対策が求められます。

(図1) 相続税の申告と納付までの流れ

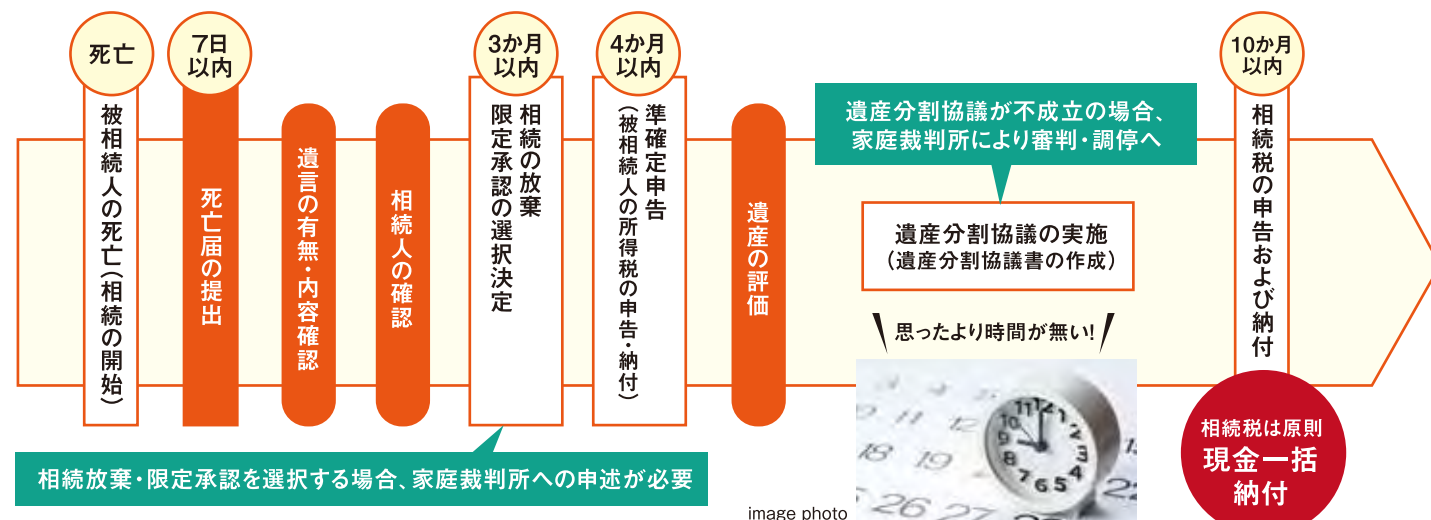


image photo

資金ニーズ

1. 相続発生直後の資金

2. 遺産分割に備える資金

3. 相続税に備える資金

MEMO!

一般的には、口座名義人の死亡を遺族が金融機関に伝えたときに、金融機関がその人の死亡を初めて知って口座が凍結されます。

相続税の納税額を減らす「節税対策」

相続税の節税には、大きく3つの方向性があります。

- 1 財産評価を下げる（＝不動産などを活用）
- 2 財産を生前に減らす（＝生前贈与など）
- 3 非課税制度を利用する（＝生命保険など）

歯科医師の先生方に多い「不動産中心の資産構成」を考えますと、右記のうち、**1**に大きな節税効果があると言えます。それぞれの代表的な節税手法をご紹介しますが、特に不動産については重点的に見ていきます。

相続税の節税対策 1

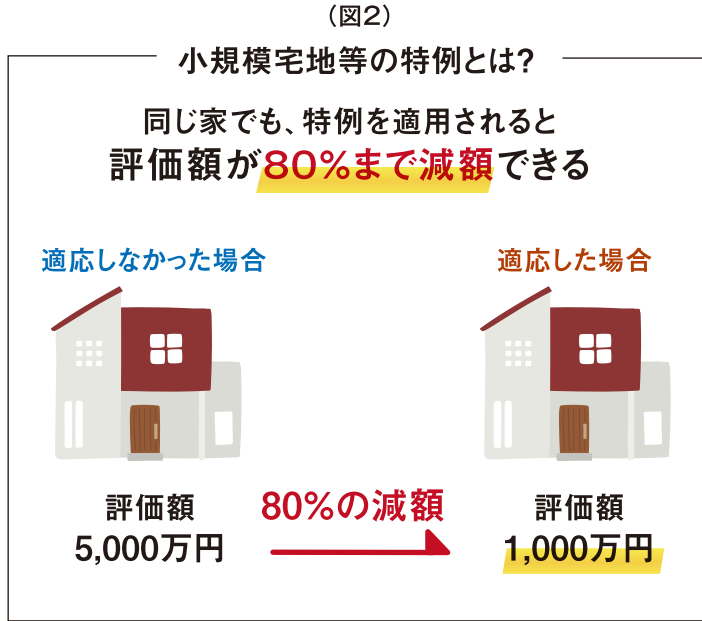
不動産

先生方の相続で、最も注目すべきなのが不動産の活用です。現金1億円はそのまま1億円として評価されますが、不動産は相続税評価額が時価より2～5割低くなるため、節税効果が非常に大きくなります。

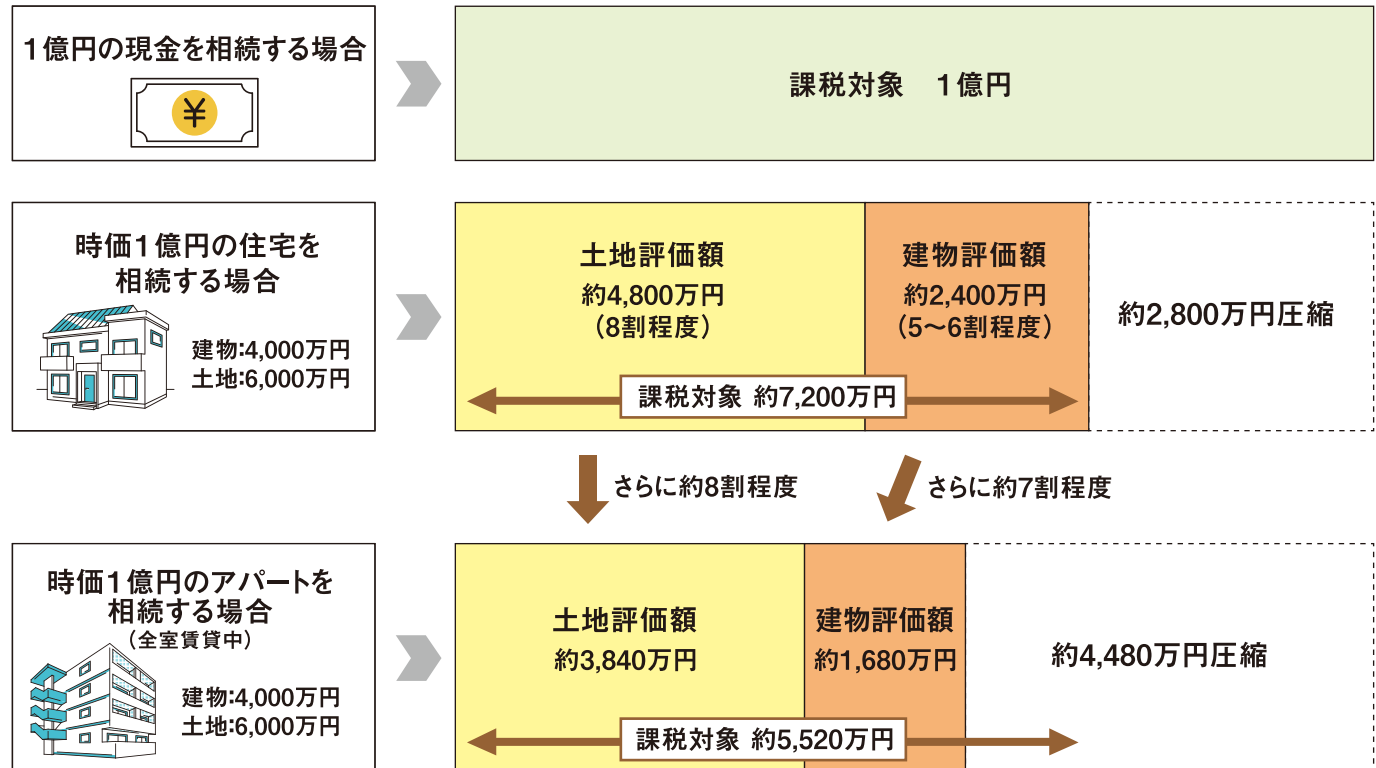
小規模宅地等の特例の活用

自宅兼診療所の土地は、一定の条件を満たせば最大330㎡まで評価額の80%が減額されます。例えば、診療所付き住宅の土地評価額が1億円だった場合、8,000万円を圧縮できることとなります。ただし、「居住部分」と「診療所部分」の比率に応じて適用範囲が変わるため、用途別の面積比率の整理が重要です。

（図2参照）



（図3）



●賃貸不動産による評価圧縮と収益確保

都心や地方のアパート、マンションなどを活用することで、評価額はさらに抑えられます。借家権（通常30%）、貸家建付地の評価減などが適用されるため、1億円の投資でも評価額が6,000万～7,000万円になることもあります。さらに、家賃収入を納税資金や老後資金に充てることができるのも魅力です。安定収入を確保しつつ相続税を抑えられるのは、非常に合理的な選択肢です。（図3参照）

相続税の節税対策 2

生前贈与

生前贈与は、相続時の課税財産を減らす基本的かつ有効な対策です。特に診療所・クリニックなどの不動産を含む様々な資産を所有している先生方にとって、相続対策の『入り口』として、まず検討したい選択肢と言えそうです。現在最も多く活用されているのが「**暦年課税制度**」による贈与です。1年間に1人あたり110万円まで非課税で贈与でき、たとえば子ども2人に毎年贈与を行えば、年間220万円×数十年＝数千万円単位の相続財産を減らすことが可能です。

生前贈与の注意点！

2024年以降、暦年贈与については、「**死亡前7年間に行った贈与は、相続財産に加算される**」という新ルールが導入されました（以前は3年でした）。これにより、「相続直前にまとめて贈与して節税を図る」といった手法が抑制されるようになっていきます。つまり、「早く始めた人が有利」という基本構造は変わりません。「ソコソと贈与を積み重ねていくことが有効な対策と言えます」。

相続税の節税対策 3

生命保険

生命保険は、相続発生時に迅速に、かつキャッシュを用意できる数少ない手段であり節税効果もある対策です。そもそも死亡保険金というのは「みなし相続財産」と呼ばれ、受取人固有の財産となります。そのため、遺産分割協議の対象ではありません。また「500万円×法定相続人の数」の非課税枠があり、たとえば配偶者と子2人であれば1,500万円が非課税になります。

先の「財産分与の注意点」で触れた遺留分ですが、遺留分は元々、民法が改正される2019年前においては、遺留分を侵害された相続人は「遺留分減殺請求」として財産の取り戻しを請求できるのですが、財産の共有として対応することが可能でした。これが、2019年7月の民法改正により「遺留分侵害額請求」と改正され、この遺留分侵害額請求をされた相続人は、この請求に対して必ず「金銭での支払い」をすることとなりました。

生命保険は、不動産中心の資産構成が想定される先生方にとって、上記のような遺留分を鑑みると、生命保険で「代償交付金」をキャッシュで準備することは、非常に有効な方法となります。

最後になりますが、今回ご紹介した方法はごく一部であり、実際は歯科医師の皆さまの個別ケースで対策は様々です。大切な診療所・クリニックなどのご資産をどう引き継ぐか、家族にどのように資産を残すか。これは、ご自身の医療人生の「最後の経営判断」とも言えるものです。元気な今だからこそ、冷静に対策を講じることができると思います。

私はファイナンシャルプランナー（FP）として、様々な相続相談に乗っておりますが、相続対策におけるFPの立ち位置は「相続コーディネーター」です。相談者の要望・資産内容に応じて、様々な専門家と連携しながら対策を立案していきます。今回のお話で、実際に相続対策を考えてみたい方は、ぜひご連絡を待ちしております。

相談窓口 **ファイナンシャルアライアンス株式会社 大阪支社**
担当：岡田まで
TEL：06-4708-7778（相続相談専用ダイヤル）



Profile **岡田 真治** オカダ シンジ
ファイナンシャル アライアンス株式会社所属

1978年生まれ。中央大学理工学部数学科卒業後、「株式会社近代セールス社」に入社。金融機関向け実務誌の編集に携わる中で「預金・融資・為替・預かり資産セールス」など銀行業務の基礎知識を習得。その後、大手代理店にてFPコンサルティング業務に15年携わったのち、FPknowledge株式会社として独立。セミナーでは編集記者時代の「金融の裏話」を交え、公平に正しく情報を伝えることを心がけている。「新日本保険新聞」にて連載を持つ。執筆・セミナー多数。

「特別企画」ODC編集部

今、考える！ シニア世代のための 「住まい」とは？

【後編】
今、注目の
高齢者向け「民間施設」とは

主な特徴

高齢者を対象にしたバリアフリー構造の賃貸住宅で、
次のようなサービスが提供されることが特徴です。

項目	内容
契約形態	賃貸契約
対象者	原則60歳以上、または要介護・要支援認定者
サービス	安否確認・生活相談・緊急通報サービスなどが義務付け
介護体制	介護サービスは外部の介護保険事業者と契約して利用（訪問介護など）
居室の構造	バリアフリー・小規模なワンルーム～1LDK程度が主流
食事提供	希望者のみ利用できる場合が多い（別途費用）
自由度	比較的自由だが、施設的な一面もある
費用の目安	初期費用は数十万円（敷金など）・月額利用料15～30万円程度

メリット・デメリット

メリット	●自立した生活を維持できる ●必要なサービスだけを選んで利用できる ●バリアフリーで安全性が高い
デメリット	●介護サービスは外部業者との契約が必要（施設内に常駐していないこともある） ●認知症などの重度な要介護状態では対応しきれないことがある

💡
選ぶ方の
ポイント

- スタッフの対応力・介護事業者の質
- 施設のバリアフリー設計や共用スペースの使いやすさ
- 月額費用とサービス内容のバランス
- 近隣の医療機関との連携状況

💡
こんな人に
向いている

- 自立生活を続けたいが、見守りや緊急対応が不安な方
- 在宅では生活に不便を感じているが、施設に入るには抵抗がある方

「サ高住」とは？〈正式名称〉サービス付き高齢者向け住宅

高齢化が進む日本社会において、シニア世代の住まい選びはますます多様化しています。前編（NO.27・7月号）では、「さまざまなシニアのための住まい」について公的介護施設を中心にそれぞれの特徴をお話しましたが、後編では「民間施設」についてお話ししていきます。

「民間施設」の中でも注目されているのが、「サ

ビス付き高齢者向け住宅（サ高住）」と「シニア向け分譲マンション」です。いずれも高齢者が安心して暮らせる環境を提供することを目的としています。その内容やサービス、費用面には大きな違いがあります。それぞれの特徴やメリット・デメリットを比較しながら、シニア世代の住まいとしてどのような選択肢があるのかを考察していきます。



施設数NO.1 老人ホーム検索サイト「みんなの介護」

高齢者住宅 ランキング **和歌山** NO.1

ウェルネス・コート海南は全国4,830件中、和歌山県内1位、全国3位を獲得いたしました。



- 安心・快適・満足なROOM
有料老人ホームでは実現できない上質でプライバシーが確保された住まい。温かい緑に包まれた自然の風景も楽しんでいただけます。
- 贅沢に堪能できる天然温泉
ご入居者さまが、いつでも入れるきのくに温泉を標準仕様。お肌がツルツルになる美肌効果が自慢のきのくに温泉。
- 将来も安心のサポート体制
敷地内に「居宅支援・訪問介護・デイサービス・訪問看護」を併設し、ご入居者さまのライフスタイルに合わせてサポートいたします。
- 日々が楽しくなるお食事
施設内の「魚彩酒うたげ」にて、オプションで提供しております。地元で採れた魚介類や季節の旬のお料理が好評です。
- 一棟貸し古民家で宿泊
「うたげHANARE」は本館に隣接しており、ご一家で宿泊して楽しめます。



健康な時から入れる天然温泉付きシニア向けマンションで、自由に暮らすあなただけの生活。「これから」の生活を毎日楽しんでいただくために、温泉・トレーニングルーム・カラオケなど、ご家族でくつろげる環境を完備しています。定期的に見学会を開催していますので、魅力あふれるウェルネス・コート海南をぜひ一度ご覧ください。



不動産

現在お住まいのお家やマンション等のご相談は、不動産事業の系列企業、「ヤマイチ エステート株式会社」におまかせください。ご入居者さまのライフプランのサポートができるよう、しっかりと対応させていただきます。



ウェルネス・コート

YUEG
YAMACHIE ESTATE
グループ会社

お問い合わせ時間 9:00～17:00

073-483-0428

〒642-0002 和歌山県海南市日方1274-76



ウェルネス・コート海南

検索

<https://www.w428.jp>

■ 居住者の声(サイトから) ■

「スタッフの説明、対応はとても分かりやすく丁寧だった。施設でレクリエーションや楽しめるイベントもあり良心的だと思った。」

「館内にクリニックが併設されていて、24時間スタッフが常駐しているのは安心感がある。」

「自立度の高い方が多く、皆さん楽しそうにされていたのが良かった。」

「入居したてで仲間に入ることができたか不安だった時でも、自然と皆の輪に入ることができるように気を使ってくれた。夜中のコールにも素早い対応をしてくれた。」



主な特徴

項目	内容
契約形態	分譲(自己負担)
対象者	50～60歳以上(年齢制限があることが多い)
サービス	コンシェルジュ・見守りサービス・緊急対応・サークル活動支援など(施設により異なる)
介護体制	基本的には介護サービスなし(必要な場合は外部サービスを自分で手配)
居室の構造	シニア向けとしては広く、2LDK～3LDKが多い。設備は豪華なことも多い
食事提供	食堂付きの物件もあるが、基本的には自炊(食事サービスは任意)
自由度	非常に高く、自宅感覚で暮らせる
費用の目安	購入価格2,000～7,000万円が中心。管理費・修繕積立金2～5万円/月程度

メリット・デメリット

メリット	●資産として所有できる ●バリアフリー&安全設計 ●生活支援サービス付き	●医療・介護との連携 ●交流の場がある
デメリット	●初期費用が高い ●サービス内容が施設ごとに差がある	●加齢による生活変化に対応しにくい場合がある ●維持費負担が一生続く

シニア向け分譲マンション

■ 居住者の声(サイトから) ■

「住まいが心地よく、友だちもできた。毎日が楽しく、安心感がある。」

「フテンダンス、和太鼓、ウクレレ、コーラス、グラウンドゴルフに麻雀…毎日が賑やかで楽しい。」

「以前は三戸建てに住んでいたが、自由な暮らしと同世代の入居者との交流がしたくて、あつという間に友達ができた。」

「温泉や娯楽施設が揃い、コンシェルジュも帰宅を笑顔で迎えてくれる。」

「資産性がある所有権、大きな浴槽や公園での散歩…気持ちの良い毎日を過ごしている。」



image photo



こんな人に向いている

- まだまだ元気で自立した生活を楽しみたい人
- 将来にわたって住まいを資産として持ちたい人
- 同世代と一緒に安心して暮らしたいが、自由度も重視したい人
- 自宅のような感覚で広めの間取りや設備にこだわりたい人

「サ高住」と「シニア向け分譲マンション」のまとめ

比較まとめ表

項目	サ高住	シニア向け分譲マンション
所有形態	賃貸	分譲(自己所有)
入居年齢	原則60歳以上	多くは50歳以上(制限あり)
介護サービス	外部サービスと連携	基本的に無し(個別契約)
主なサービス	安否確認・生活相談	コンシェルジュ・見守り・一部に食堂
生活自由度	中程度	高い
入居費用	初期費用安め・月額あり	購入費用高め・維持費あり
適している人	見守りが欲しいが自由に暮らしたい人	健康で自立している・将来も安心したい人

どちらを選ぶべきか？ ～ライフスタイル別～

ライフスタイル	向いている住まい
高齢で一人暮らし、見守りがほしい	▶ サ高住
健康で自立しており、資産として住宅を持ちたい	▶ シニア向け分譲マンション
将来の介護も見据えて柔軟に対応したい	▶ サ高住(+必要に応じて介護保険サービス)
自由に暮らしながら高齢者向け環境で暮らしたい	▶ シニア向け分譲マンション

どちらが「正解」というより、自身の今の暮らし方と、将来の安心への備えをどう考えるかが大切です。今元気でも、将来介護が必要になるかもしれない。その時に備えたい人は「サ高住」、元気なうちに快適な住環境を整えて生き生きと暮らしたい人には「シニア分譲マンション」が合うかもしれません。

最後に

ここまでシニアの住まいについてみてきました。最後に全体のまとめです。(下記表を参照)

新しい住まいは、第二の人生を彩る大切なパートナーです。安心と快適さ、そして楽しみが共にある場所で、これからの毎日をもっと豊かにしていきたいものです。あなたにぴったりの「終の棲家」を、ゆっくり丁寧に見つけていきましょう。

「シニア向け分譲マンション」とは？



選び方のポイント

- 将来的な介護への備え(訪問介護が利用しやすいか)
- 管理組合の運営体制(高齢化で維持できるか)
- 立地(買い物や病院へのアクセス)
- 災害時の安全性やバリアフリーの整備状況



どちらにも共通して考えるべきこと

- 将来の介護・医療ニーズの変化への対応力
- 家族との距離感(支援が必要になった時にどうするか)
- ペット可否・車の利用可否など、ライフスタイルとの相性
- 見学・体験入居の機会を活用して実際の暮らしを体感する



image photo

シニア住宅・施設の比較表

分類名	主な対象者	介護の有無	サービス内容	医療対応	入居条件	特徴・備考
サ高住 (サービス付き高齢者向け住宅)	自立～軽度介護	外部介護サービス利用可	安否確認・生活相談など	基本は軽度医療	おおむね60歳以上	賃貸住宅 自由度が高く、見守り機能あり
住宅型有料老人ホーム	自立～要介護	外部介護サービス利用	食事・掃除・洗濯など	基本は軽度医療	自立～要介護	サービスが充実 比較的自由だが介護は外部依存
介護付き有料老人ホーム	要支援・要介護	施設内で一体的に提供	生活支援・介護	中程度まで対応	原則要介護	介護保険サービスを包括的に提供 安心感が強い
グループホーム	認知症の高齢者	あり(認知症特化)	生活支援・介護	基本的な医療のみ	要支援2以上 +認知症診断	小規模・家庭的な環境 地域密着型
特養(特別養護老人ホーム)	原則要介護3以上	あり(常駐)	生活支援・介護	看取り対応あり	要介護3以上	公的施設・費用が安く人気だが 待機者が多い
老健(介護老人保健施設)	要介護者(中間施設)	あり(医療+介護)	リハビリ・介護	医師・看護師常駐	原則要介護1以上	在宅復帰が目的 短期利用(原則3～6か月)
介護医療院	重度要介護+医療必要者	あり(医療特化)	長期療養介護	医療対応可 (看護師常駐)	要介護1以上	医療と介護の両面を備えた 長期入所型施設
高齢者向け優良賃貸住宅	自立～軽度要介護	外部介護サービス利用可	安否確認 生活支援など	基本なし	自立～軽度	自治体支援型 公的助成がある場合も
シニア向け分譲マンション	自立	なし(生活支援中心)	フロント・食事 清掃など	基本なし	自立	分譲型で資産として保有可 自由度高いが医療介護なし

私たちのための 歯科医師国保組合の現状

「その1」「国民皆保険制度」の意義と仕組み



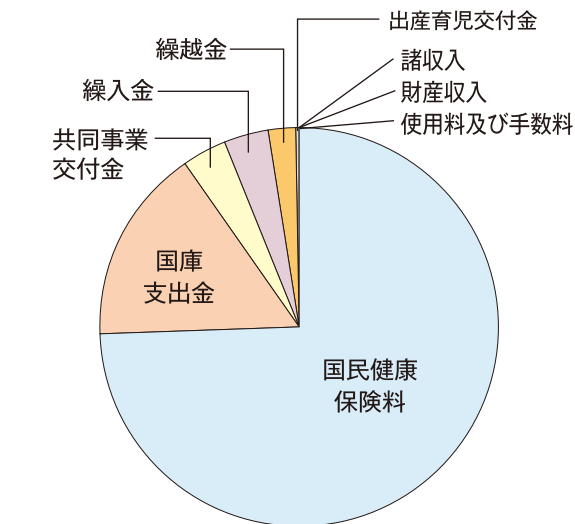
今回から3回にわたって「大阪府歯科医師国民健康保険組合」の現状と問題点、さらに今後についてご説明させていただきます。

<各保険者の比較> (令和4年度)

	国民健康保険		被用者保険			
	大阪府歯科医師国保組合	市町村国保	協会けんぽ	組合健保	共済組合	後期高齢者医療制度
加入者数 (令和5年3月末)	25,395人 (16,555世帯)	2,413万人 (1,636万人世帯)	3,944万人 (被保険者2,480万人 被扶養者1,464万人)	2,820万人 (被保険者1,655万人 被扶養者1,165万人)	982万人 (被保険者574万人 被扶養者409万人)	1,913万人
加入者平均年齢 (令和4年9月末)	38.7歳	54.2歳	38.9歳	35.9歳	33.1歳	82.8歳
65～74歳の割合 (令和4年度)	3.8%	44.6%	8.2%	3.5%	2.4%	1.4%
加入者一人当たり医療費(令和4年度)	20.8万円	40.6万円	20.4万円	18.4万円	18.5万円	95.6万円

「国民健康保険」と、会社などに勤めている人が加入する「被用者保険」、そして75歳以上の全員を対象とする「後期高齢者医療制度」です。

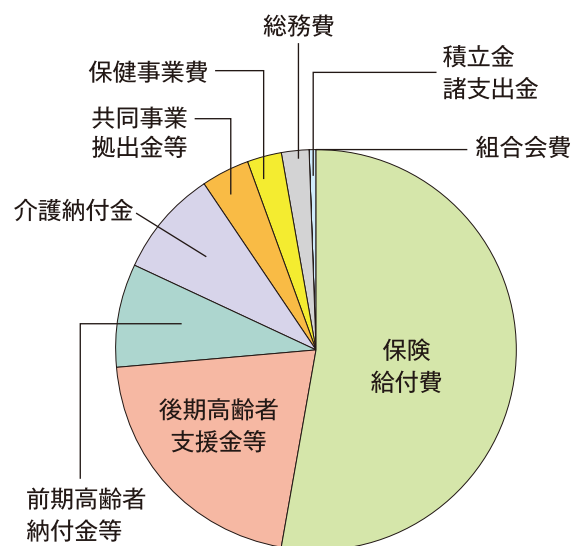
当組合の財政の状況



<令和6年度 歳入の状況> (単位:円)

国民健康保険料	6,718,594,800	74.5%
国庫支出金	1,427,001,563	15.8%
共同事業交付金	341,307,000	3.8%
繰入金	302,928,707	3.4%
繰越金	212,932,546	2.4%
出産育児交付金	5,493,312	0.1%
諸収入	4,468,863	0.0%
財産収入	2,879,944	0.0%
使用料及び手数料	0	0.0%
歳入額合計	9,015,606,735	100.0%

令和6年度の決算によると、歳入の状況は国民健康保険料67億円と国庫支出金の14億円を合わせた額が90.35%を占め、その他と合わせ、約90億1,500万円となっています。



<令和6年度 歳出の状況> (単位:円)

保険給付費	4,473,881,303	52.9%
後期高齢者支援金等	1,772,907,046	20.9%
前期高齢者納付金等	714,866,166	8.4%
介護納付金	729,004,845	8.6%
共同事業拠出金等	326,301,000	3.9%
保健事業費	226,866,246	2.7%
総務費	185,797,584	2.2%
積立金	10,619,944	0.1%
諸支出金	23,997,216	0.3%
流行初期医療確保拠出金	0	0.0%
組合会費	1,127,041	0.0%
歳出額合計	8,465,368,391	100.0%

歳出の状況は、保険給付費が超高額薬剤の保険適用や医療の高度化等により約44億7,000万円、国への負担金である「後期高齢者支援金等」「前期高齢者納付金等」「介護納付金」などの合計は約32億1,600万円となり、合計で歳出の90.85%を占め、その他の歳出の合計と合わせ、約84億6,500万円となっています。

保険制度にはどんな仕組みがあるの？

日本の公的医療保険は、大きく3つに分けることができます。我々のような自営業やフリーランス、非正規雇用者、会社を退職した人などが加入する

医療費の負担はどのようになっているの？

では、国民医療費の負担割合はどのようになっているのでしょうか。財源別に見た場合、下記の円グラフのように、保険料は50%（被保険者28.3%、事業主21.7%）、公費は37.9%（国庫25.3%、地方12.6%）、患者負担は11.6%の割合になっています。

医療費はいくらかかっているの？

令和4年度の国民医療費は約46兆円で、前年度比3.7%の増加となっています。また、人口減少により人口一人当たり約37万円で前年度比4.2%の増加となっています。

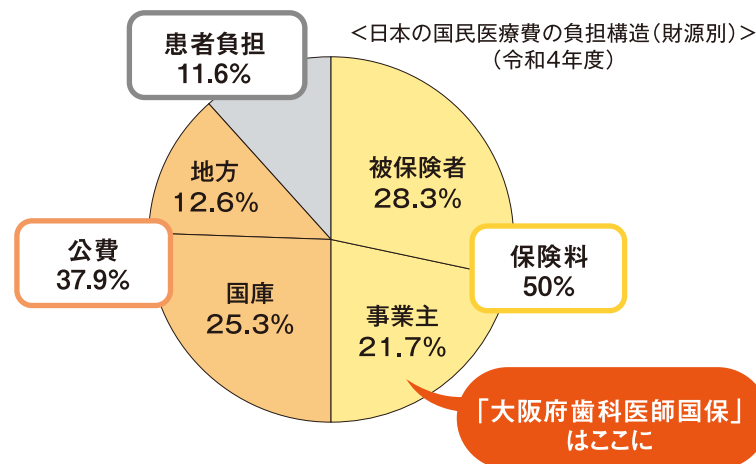
「国民皆保険制度」の意義

我が国は、国民皆保険制度を通じて世界最高レベルの平均寿命と保健医療水準を実現し、今後とも現行の社会保険方式を基本とする国民皆保険を堅持し、安心・安全な暮らしを保障していくことが求められています。

私たちの歯科医師国民健康保険組合は、昭和31年11月1日に組合員数6,225名で発足した国民健康保険組合です。以来、国民皆保険制度の中で70年近くにわたって、組合員とその家族のための健康保険事業を行ってまいりました。しかしながら、その制度についてはあまり知られていないのが現状だと思われます。

【日本の国民皆保険制度の特徴】

- ①国民全員を公的医療保険で保障
- ②医療機関を自由に選べる（フリーアクセス）
- ③安い医療費で高度な医療
- ④社会保険方式を基本としつつ、皆保険を維持するため、公費を投入

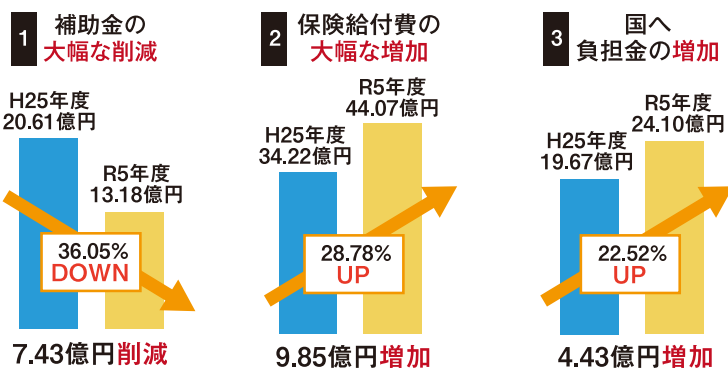


当組合の財政状況について

当組合は令和3年度から連続して単年度赤字決算となっており、令和5年度も赤字決算となり非常に厳しい財政状況です。

令和6年度は約5億5,000万円の剰余金を得ることができましたが、前年度からの繰越金2億円、積立金の取り崩しの3億円を考慮すると、単年度の実質収支では収支が均衡しており、厳しい財政状況であるのが現状です。

当組合が単年度赤字決算となっている主な要因



健康考

<漢方シリーズ第4弾>

秋のうつ

大阪府歯科医師協同組合
理事 山根木 裕代

読書の秋、食欲の秋、スポーツの秋、実りの秋、芸術の秋等、秋は一般的に過ごしやすい季節です。心身ともに充実し、ポジティブな雰囲気の中で毎日を過ごすことが多いと思います。一方で、夏の活気が失われ、太陽が早くに沈み、肌寒さと物悲しさを感じるようになります。何となく寂しさを感じるだけでなく、決まって体調を崩してしまう人もおられます。今回は、秋のうつの対処法をご紹介します。

Image photo

- **日照量の減少**
脳内では精神の安定を保つ働きを持つセロトニン(神経伝達物質)のつで、別名「幸せホルモン」と呼ばれる脳内ホルモンは、日光に当たれば分泌量が増えるという性質を持っています。しかし、秋は夏に比べると日照時間が大幅に減少することによってセロトニンの分泌量が減ってしまい、うつっぽくなる人が増えるのではないかと考えられています。また、体内時計にもズレが生じ、体温、血圧、心拍、睡眠、ホルモン分泌など、体に様々な異常を引き起こすこともあります。
- **気圧の乱高下**
秋は台風、秋雨に秋晴れと、天候も気圧も大きく変化します。気圧の乱高下も自律神経を乱す可能性があります。
- **アレルギー**
花粉症と言えは春のスギが有名ですが、秋にはイネやブタクサがあります。
- **寒暖差**
秋でも日中はまだ暑いですが、朝夕は冷え込むようになります。寒暖差が激しくなると、体温調節を担う自律神経に負担をかけ、体調を崩しやすくなります。これが秋うつの要因の一つと考えられています。また、寒暖差アレルギーで鼻水やくしゃみが出る方もおられるのではないのでしょうか？まさしく私はそうです。

病気が進行してからの治療は高額になることが多いため、**早期発見によって長期的な医療費を抑える**ことができます！
将来の健康のためにも、健康診断や人間ドックを受けましょう。

健康診断 無料 または **人間ドック 最大4万円** を補助いたします。
(甲種組合員4万円・その他の被保険者2万円)

令和7年6月1日から「健康診断」「人間ドック」「B型肝炎予防接種(含肝機能検査)」を下記のとおり実施しております。

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)に必要な事項を記載して、
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、ホームページに掲載されている事業案内又は事業所に郵送された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(33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/dokk.html 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。) 甲種本人または40歳以上の被保険者の方は、特定のオプション検査をいずれか一つ、無料で受診することができます。	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8年2月28日まで	令和8年2月28日まで
申込締切	令和8年1月20日(当日消印有効)	令和8年1月20日(当日消印有効)

	B型肝炎予防接種(含肝機能検査)	
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)
費用	◆肝機能検査(初)……無料 ◆予防接種……………通常 5,500円×3回=16,500円(接種1回ごとに5,500円を窓口でお支払いください。)	◆肝機能検査(後)……無料
実施期間	◆B型肝炎予防接種……令和7年7月1日~令和8年6月30日 ◆肝機能検査……………令和7年6月1日~ ただし、肝機能検査は11月30日までに受けてください。その結果により予防接種を申し込んでください。また、第1回目の接種は令和8年1月31日までに受けてください。	
申込締切	◆肝機能検査……令和7年11月20日(当日消印有効)	◆予防接種……………令和7年12月20日(当日消印有効)

*「結核に係る定期健康診断」としてもご利用いただけます。「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。

● 社会的環境

一般的に企業の人事異動は4月・10月に多いとされています。学生においては文化祭、体育祭、行楽シーズンでもあります。楽しいことばかりのように思いますが、それが負担に感じることもあるようです。

今年、2025年は乙巳です。乙巳の五運六気は、金運不及、厥陰風木司天、少陽相火在泉です。特に後半は火気が支配する年で、変化の多い年と言われています。夏も暑く、精神的にも肉体的にも疲れが出やすくなる可能性があります。近年、猛暑が続き、体力も奪われます。世界情勢も不安定で、どうなるのか心配になることがあります。心も体が疲れるとやる気も落ちます。

※略して「運氣」と呼ぶ。最古の医学書「黄帝内経素問（こうていだいきそもん）」に記された運氣論。

金運不及

五行の火は金を剋し、蒸し暑さが極まり、湿熱のため人々は黄疸やむくみやすくなる。

厥陰風木・少陽相火

金気が弱まり木気、火気が強まる年と予測され、乾燥と熱気が高まる。
金運不及の年に夏が自然な気候であれば、冬も正常な寒さを迎える。
しかし夏に異常な灼熱や干ばつがある場合、秋に冷害が発生し冬に極端な寒さが早く訪れると考えられている。
厥陰となる年は、気が鬱滞するのを防ぎ、不足している生命エネルギーの源を補い、弱っている気を助ける必要がある。

うつ症状におすすめの漢方薬

抑うつ症状には陳皮（ミカンの皮を含む「香蘇散」のどのイガイガには「半夏厚朴湯」、更年期障害に効く「加味逍遙散」がおすすめです。

香蘇散

（香附子・蘇葉・陳皮・生姜・甘草）

生体内を巡るエネルギーである気の流れが、ストレスなどの精神的な要因によって部分的に疎外されて起こる「気鬱」に対して用いる生薬です。

半夏厚朴湯

（半夏・茯苓・生姜・厚朴・蘇葉）

降性薬である半夏と厚朴が作用の主役を担っています。茯苓と蘇葉も降性で、気剤の代表処方です。半夏・茯苓・生姜と共に胃部の水分代謝を正常化し悪心や嘔吐を直します。厚朴は筋の緊張や痙攣を緩解し、気の鬱滞を取り、巡りを良くします。

加味逍遙散

（当帰・柴胡・芍薬・牡丹皮・甘草・白朮（蒼朮）・茯苓・生姜・薄荷・山梔子）

逍遙（彷徨う・ふらふらする）の名のように愁訴がふらふらと変わる特徴があります。みぞおちあたりの圧迫感を緩解する柴胡、芍薬や甘草は共に胸部や腹部の緊張と炎症を取ります。柴胡は薄荷との組み合わせで胸部の炎症を緩解し、理気作用により処方全体の効果を全身に巡らせる効果があります。当帰・牡丹皮が血液の循環を促し、山梔子、薄荷がのぼせやイライラを除き、上部の熱を冷ます役割があります。白朮、茯苓は湿を取り、健胃・利水に働きます。

おまけ

世界的に見ても、乙巳の年は戦乱の開始や終結、政争・政変の開始や終結、社会変革のきっかけとなった出来事が目立つ年になることが多いようです。乙巳は、それまでの硬直化していた現状を打破する何かが起こってきた年回りと言えるかもしれません。

これらが原因となり、うつ症状を起こすことを東洋医学の考えでは、気の停滞【気滞】と言います。気と言われても、それはなんぞや？ということになります。やる気や食いや、色気などは出せと言われても出せません。目に見えないもの、エネルギーとも言われます。見えないけれど、感覚的にわかり、感じることでできるのではないのでしょうか。気という概念は西洋医学と東洋医学の違いをなす重要な感覚だと思っています。

ここで話を戻しますが、嫌なことに対する蓄積がうつ症状を生み出していきます。つまりストレスです。これが気鬱【気滞】です。

うつの症状

- 気分の落ち込み、悲しい、寂しい気持ちになる
- 以前は楽しんでいた趣味や活動への興味を失い、楽しめなくなる
- 不眠・過眠
- 食欲や体重の異変
- 不安と焦燥感（イライラ感）
- 倦怠感や意欲・気力の減退
- 絶望感・無価値観・罪責感
- 思考力・集中力・決断力の低下
- 死のことを考える・自殺願望を抱く

秋冬の季節性うつ病の特徴的な症状は、食欲や睡眠時間が増す傾向にあるようです。

うつ症状の対処法

1 外で日光を浴びる

秋になっても精神を安定させるには、セロトニンを増やす行動をすることが大切です。なるべく外に出かけて日光を浴びるようにしましょう。特に朝に日光浴をすると、セロトニンの分泌がされやすくなります。しかし、日光を長時間浴びすぎるとセロトニンが減少してしまうので、10〜15分を目安としています。



2 食事

トリプトファンを摂取するようにします。トリプトファンはアミノ酸の一種で、セロトニンの材料になると考えられています。豆腐・納豆・味噌・醤油などの大豆製品、チーズ・ヨーグルトなどの乳製品、米などの穀類に多く含まれています。バナナやアーモンド、ピーナッツ、卵、ゴマなどにも含まれています。



3 適度の運動

太陽を浴びる運動、例えばウォーキングや水泳など、有酸素運動を毎日継続的に行うことで、睡眠時間や食欲も安定しやすくなると言われています。



気鬱スコア

合計30点以上を「気鬱（気滞）」と診断します。顕著な症状は全点、程度の軽い症状には半分の点を与えて計算します。

抑うつ傾向	18点
頭重・頭冒感[帽子を被った感じ]	8点
喉のつかえ感[梅核気(ばいかくき)]	12点
胸のつまった感じ[胸悶(きょうもん)]	8点
季肋部のつかえ感[胸脇苦満(きょうきよくまん)]	8点
腹部膨満感	8点
時間により症状が動く	8点
朝起きにくく調子が出ない	8点
排ガスが多い	6点
愛気(げっぶ)	4点
残尿感	4点
腹部の鼓音	8点

自分の点数 点

リラックスアロマオイル

ランベンダー
オレンジスイート
サンダルウッド
フランキンセンス等

リラックス効果のあるお茶

カモミールティー
ミントティー
ジャスミンティー
ほうじ茶 緑茶等

秋に限らず、気分が落ち込んだりシヨクなことがあつたり、うまくいかない時などの対処法の一つになるのではと思います。暑い夏後の気鬱の対処法として参考にしたいだければと思います。
下記の表は、日本東洋医学会で寺沢 捷年先生が発表された【気鬱スコア】です。点数を計算して診断してみてください。気鬱度がわかります。

【参考文献】

「気の停滞」邵輝(著) TAO東洋医学講座資料
「漢方入門以前」小林 宏(著) 文芸社
「小太郎漢方処方コンセプト」小太郎漢方製薬株式会社

監修 邵輝医学博士

北京中医药大学医学部を卒業後、大阪大学医学部に留学。現在は全国各地の講師・講演を務める傍ら、新商品開発(タンポポ茶、天中田七、紅景天等多数)に向けて研究に情熱を注ぐ。医学博士として東洋医学と西洋医学に精通し、将来の東西両医学の発展的融合を目指す貴重な第一人者。

新登場のEX30 / EX30 Cross Countryも、特別斡旋販売に加わりました。
対象のボルボ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。

電気自動車

EX30

6%OFF
(最大約37万円OFF)

新登場



EX30 Ultra Single Motor Extended Range
¥5,790,000 ▶ ¥5,442,600
EX30 Ultra Twin Motor Performance
¥6,290,000 ▶ ¥5,912,600

EX30 Cross Country

6%OFF
(約38万円OFF)

新登場



EX30 Cross Country Ultra Twin Motor Performance
¥6,490,000 ▶ ¥6,100,600

EX40

6%OFF
(最大約47万円OFF)

EX40 Plus Single Motor ¥6,790,000 ▶ ¥6,382,600
EX40 Ultra Single Motor ¥7,190,000 ▶ ¥6,758,600
EX40 Ultra Twin Motor ¥7,890,000 ▶ ¥7,416,600

マイルドハイブリッド・プラグインハイブリッド

NEW XC60

最大 10%OFF
(最大約92万円OFF)

XC60 Plus B5 ¥7,890,000 ▶ ¥7,101,000
XC60 Ultra B5 AWD ¥8,790,000 ▶ ¥7,911,000
XC60 Ultra B5 AWD Dark Edition* ¥8,890,000 ▶ ¥8,001,000
XC60 Ultra T6 AWD Plug-in hybrid ¥10,290,000 ▶ ¥9,363,900

NEW XC90

最大 11%OFF
(最大約129万円OFF)

XC90 Plus B5 AWD ¥10,190,000 ▶ ¥9,069,100
XC90 Ultra B5 AWD ¥10,990,000 ▶ ¥9,781,100
XC90 Ultra T8 AWD Plug-in hybrid ¥12,940,000 ▶ ¥11,646,000

XC40

7%OFF
(最大約44万円OFF)

XC40 Plus B3 ¥5,590,000 ▶ ¥5,198,700
XC40 Ultra B3 ¥5,990,000 ▶ ¥5,570,700
XC40 Ultra B4 AWD ¥6,390,000 ▶ ¥5,942,700
XC40 Ultra B4 AWD Dark Edition* ¥6,390,000 ▶ ¥5,942,700

*特別仕様車

V60

最大 7%OFF
(最大約55万円OFF)

V60 Plus B4 ¥6,590,000 ▶ ¥6,128,700
V60 Ultra B4 ¥7,190,000 ▶ ¥6,686,700
V60 Ultra T6 AWD Plug-in hybrid ¥9,190,000 ▶ ¥8,638,600

V60 Cross Country

7%OFF
(約56万円OFF)

V60 Cross Country Ultra B5 AWD
¥8,040,000 ▶ ¥7,477,200

OK Google ボルボは全車、Google 搭載。シームレスなあなたのだけのドライブ体験。

●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車両本体価格であり、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 マップ、Google Play は Google LLC の商標です。●提供サービス開始時期は、機能により異なります。●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、2025年9月現在のものであり、予告なく変更される場合があります。●店舗にご希望モデルの展示車および試乗車のご用意がない場合がございます。●一部対象外のモデルもございます。詳しくは、ボルボ・ディーラーへお問い合わせください。

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



小さなボルボで、大きな体験を。

New EX30 Cross Country デビュー

北欧の冒険心を表したデザイン。どんな状況でも頼れる4輪駆動。

話しかけるだけでやりたいことを実現できる Google を搭載。

先進安全・運転支援機能を標準装備して、安心とともに遠くへ。

それは、あなたの人生に大きな体験をもたらす一台です。



Photo : EX30 Cross Country Ultra Twin Motor Performance (アクセサリ装着車)

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 堺

〒591-8025 堺市北区長曾根町3064番6
TEL : 072-251-4907

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 香里園

〒572-0073 寝屋川市池田北町7-16
TEL : 072-839-4907車両詳細は
こちら

Let's play GOLF

ゴルフ\基本のキ/

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



クラブの使い方と使い分け編

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!

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!

今回の
テーマは

クラブ選びは
ゴルフの成功の鍵

《講師》
中西 風香
選手

皆さん、こんにちは、中西風香です。今回は、多くのアマチュアゴルファーから質問をいただく「クラブの選び方と使い分け」について、私の経験も交えながら詳しくレクチャーしていきます。クラブの選び方は、スコアメイクに直結する重要なポイントです。私もアマチュアの頃は、クラブ選びで苦労した経験があります。でも、その経験があったからこそ、今では多くのアマチュアゴルファーにもアドバイスができるようになりました。

はじめに、最も基本的なことからお話ししましょう。クラブは、あなたの「パートナー」です。どんなに良いクラブでも、自分に合っていないければ実力を発揮することはできません。最初の印象や直感も大事ですが、実際に長い時間を共にすることを考えると、相性や持続可能性がもっと重要なのです。

ドライバー選びのポイントとシャフトの重要性

では、具体的なクラブ選びのポイントに入っていきます。まずドライバーについてです。毎年のように様々なメーカーから性能の良いドライバーが発売されていますが、重要なのは「自分のスイングスピードに合った硬さのシャフト」を選ぶことです。私の経験上、多くのアマチュアゴルファーは必要以上に硬いシャフトを使用している傾向にあります。プロでも無理に硬いシャフトを使うことはありません。自分のスイングスピードを正確に把握し、それに合ったシャフトを選ぶことが大切です。例えば男性の場合、スイングスピード45m/s未満ならR、45m/s以上ならSが目安となります。女性の場合は、LやAが適していることが多いですね。

ドライバーのロフト角も重要なポイントです。最近では8度や9度という低いロフト角のドライバーを使用する方を見かけますが、アマチュアゴルファーの多くは10.5度以上のロフト角が適している

と私は考えています。

なぜなら、ロフト角が大きければ

球が上がりやすく、キャリーも出

やすいからです。

多くのアマチュアゴルファーは
必要以上に硬いシャフトを
使用している傾向にあります!



毎年魅力的なモデルが発売され、クラブ選びに悩んでいる方も多いのではないのでしょうか?
重要なのは自分のスイングスピードに合った硬さのシャフトを選ぶこと。
目安表を参考に、自分に合ったドライバーを見つけましょう!

< シャフトを選ぶ目安 >

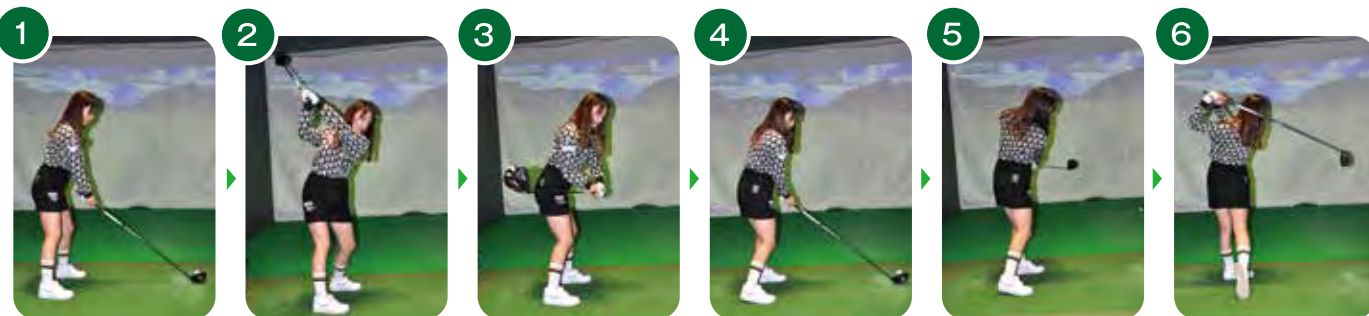
性別	ヘッドスピード	シャフト
男性	45m/s以上	S
	45m/s未満	R
女性	32~40m/s	LまたはA



ドライバー選びでロフト角も重要なポイント!
アマチュアゴルファーは
10.5度以上のロフト角がおすすめ!



中西風香選手のドライバーのスイング



アイアン選びとライ角の調整

次にアイアンについてお話ししましょう。アイアンは、スコアメイクの要となる重要なクラブです。「キャビティバックタイプ」と「マッスルバックタイプ」に大きく分けられ、アマチュアゴルファーの多くには、まず「キャビティバックタイプ」をお勧めします。

その理由は、キャビティバックは重心が深く、打ち出し角が上がりやすいため、球が上がりやすくスピンをかけやすいデザインとなっているためです。また、オフセンター（ボールがクラブフェースの中心から外れた位置でヒットすること）で打った際の許容範囲の広さも注目点で、ミスショットに対して非常に寛容で、打点が少しずれてもボールが比較的安定して飛んでいくため、初心者から上級者まで多くのゴルファーにとって使いやすいクラブといえるのです。



キャビティバックタイプは重心が深く、打ち出し角が上がりやすいため、球が上がりやすくスピンをかけやすいデザインです！



ライ角が「アップライト」に設定されているとフック系のミスショットが起こりやすく、「フラット」に設定されているとボールは右に飛びやすくなり、スライスが増えます！

アマチュアには、キャビティバックがおすすめ！



他にもシャフトの硬さはもちろんですが、「ライ角」にも注目してください。ライ角が合っていないと球筋が安定しません。特にウェッジなどの短いクラブでは、ボールの飛び方や方向が大きく変わります。ライ角が「アップライト」に設定されていると、ボールは左に飛びやすくなり、フック系のミスショットが起こりやすくなります。逆に、「フラット」に設定されていると、ボールは右に飛びやすくなり、スライスが増えます。正しいライ角を選ぶことで、安定した飛距離と正確なショットが可能になります。特に初心者や捕まりに不安があるプレイヤーには、アップライト設計のクラブが有効です。クラブフィッティング時にライ角の調整を行うことで、ゴルフパフォーマンスが向上します。



ライ角とは、クラブのソールを地面に置いたときに、シャフトと地面がなす角度のこと



ウェッジとパターの使い分けのコツ

ウェッジについても触れておきましょう。

最近では52度、56度、60度という組み合わせが主流ですが、私はアマチュアゴルファーには、まず48度と54度の2本で始めることをお勧めしています。なぜなら、ウェッジは本数が多すぎると、かえって使い分けに迷ってしまうからです。特に、54度のウェッジは、バンカーショットから100ヤード程度のアプローチまで、幅広く使えるクラブです。私も試合で重宝しています。ウェッジを選ぶ際は、ソールの形状にも注目してください。ワイドソールタイプは、砂や芝との抵抗が少なく、初心者でも扱いやすいです。

パターについても重要なアドバイスがあります。パターは、1ラウンドで最も使用頻度の高いクラブです。だからこそ、慎重に選ぶ必要があります。私がお勧めするのは、まずグリップを重視することです。パターのグリップは、通常のクラブより太めのものを使用することが多いのですが、これには理由があります。太めのグリップを使用することで、手首の動きが抑えられ、安定したストロークが可能になるのです。また、パターヘッドの重さも重要です。私の経験では、グリーンが速い場合は軽めのヘッド、遅い場合は重めのヘッドが使いやすい傾向にあります。

ウェッジは52度、56度、60度の組み合わせが主流ですが、まず48度と54度の2本で始めることがおすすめです！



ウェッジは本数が多すぎると使い分けに迷ってしまいます！



パターは1ラウンドで最も使用頻度の高いクラブだけに、慎重に選びたいですね。太めのグリップを使用することで、手首の動きが抑えられ、安定したストロークが可能となります！



ポイント パターヘッドの重さも重要！グリーンが速い場合は軽めのヘッド、遅い場合は重めのヘッドが使いやすい



クラブの使い分け状況に応じた選択肢の増やし方

ここで、クラブの使い分けについても詳しくお話ししましょう。多くのアマチュアゴルファーは、距離に応じてクラブを選択していますが、それだけでは不十分です。風の強さや向き、ライの状態、打点の高さなど、様々な要素を考慮する必要があります。

例えば、向かい風の場合は通常よりも1番手上のクラブを選択し、低めの弾道で打つことをお勧めします。逆に追い風の場合は、1番手下のクラブを選び、高めの弾道で打つと風を味方につけることができます。また、ラフからの場合は、ライの状態をよく確認することが重要です。深いラフからはロフトの立ったクラブの方が抜けやすいですが、浅いラフからは通常通りのクラブ選択で問題ありません。これはプロでも同じ考え方です。

距離の使い分けについても、具体的なアドバイスをお伝えしていきます。例えば、100ヤードの距離であればピッチングウェッジでフルショット、9番アイアンで3/4ショット、52度ウェッジで9分目のショットと、複数の選択肢があります。その日の体調やコンディションによって、最も安定感のある打ち方を選択することが重要です。私自身、試合では常に複数の選択肢を考えています。特に重要なショットの場合は、必ず2つ以上のプランを立ててから実行するようにしています。これは、アマチュア



本誌「ODC Forward 10月号」限定!!

入会金 事務手数料 初月会費 無料

入会金(8,000円)・事務手数料(2,000円)・初月会費(例えば、ウィークエンド会員の場合は13,200円)を無料でご入会いただけます。

●ご来場いただき、ODC(大阪府歯科医師協同組合)のWEBサイトにログイン
いただいた方が対象となります。(※1 下記参照)

●ご入会いただくにあたり、初回診断料2,000円(税込)は別途申し受けます。

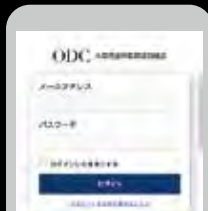
手ぶらで
ゆったり
ゴルフ。

全打席
プライベート打席
シミュレーター
オートティーアップ

※1
受付にて、
ODC(大阪府歯科医師協同組合)の
WEBサイトを
表示していただきます。



ODC(大阪府歯科医師協同組合)の
WEBサイトのログイン画面より
ログインいただき、
ログイン後の画面をご提示ください。
※WEBサイトのログイン情報については、
大阪府歯科医師協同組合事務局へお問い合わせください。



お問い合わせは ▶ 06-6786-8620 月～金 10:00～22:00 土・日 9:00～21:00

心斎橋 GOLF STUDIO
RISING LADIES

ライジングレディーズ 心斎橋ゴルフスタジオ
〒542-0086 大阪市中央区西心斎橋1-10-15 ヴィアイン心斎橋1F
TEL:06-6786-8620 FAX:06-6786-8621

■営業時間：月～金曜日 10:00～22:00 土・日曜日 9:00～21:00

<https://www.rl-golf.jp>



初心者大歓迎!!

体験
レッスン

受付中!!



YouTube



ゴルファーの方にも是非実践していただきたい考え方です。また、グリーン周りのアプローチでは、状況に応じて様々なクラブを使い分けることをお勧めします。例えば、ランニングアプローチの場合は8番や9番アイアンを使用し、ボールを転がして寄せる方法が有効です。一方、障害物を越える必要がある場合は、ロブウェッジなどを使用して高い弾道で打つことで、より正確にピンに寄せることができます。

天候条件による影響も考慮する必要があります。雨天時は地面が柔らかくなるため、通常より1番手上的のクラブを選択することをお勧めします。また、寒い日は飛距離が出にくくなるため、これも同様に1番手上的のクラブを選ぶと良いでしょう。最後に、練習フンドでは様々なクラブと打ち方を試してみることが重要です。同じ距離から異なるクラブで打つてみたり、様々な状況を想定して練習することで、実践での選択肢が広がります。



体調やコンディションによって、最も安定感のある打ち方を選択することが重要

52度ウェッジで
9分目のショット



9番アイアンで
3/4ショット



ピッチングウェッジで
フルショット



同じ距離から
異なるクラブで打ってみたり、
様々な状況を想定して
練習することで
実践での選択肢が広がります!



大阪府歯科医師協同組合の組合員様・賛助会員様は
優待価格にてご入会いただけます!

入会金・事務手数料・初月会費を **無料** でご入会いただけます。

※受付にて大阪府歯科医師協同組合のWEBサイトの会員用ページにログインいただけた方が対象となります。

※初回診断料2,000円(税込)は別途申し受けます。

※6ヶ月間の会員期間継続が必須条件となります。

Profile

中西 風香 (なかにし ふるか)



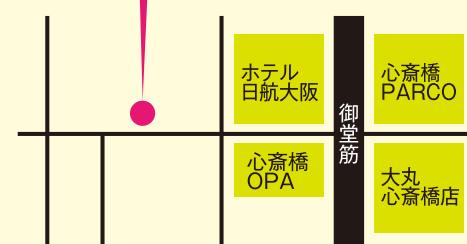
@fuuchangolf

2000年1月18日生まれ、大阪府出身。父の影響で8歳からクラブを握る。近畿大学ではゴルフ部の主将も務め、チームを牽引。技術だけでなく、リーダーシップも発揮し、周囲からの信頼も厚い。現在はプロテスト合格を目指しながらも、人気ゴルフ番組に数多く出演し、その明るく親しみやすいキャラクターで多くのファンを魅了する。得意クラブはピッチングウェッジ。



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



ご予約・お問い合わせは TEL 06-6786-8620

■営業時間／月～金曜日 10:00～22:00 土・日曜日 9:00～21:00

自分を守る、
みんなを守る

栄養療法

日本の経済と文化を支えた『お米』

管理栄養士 備生 千香（びしょう ちか）

お米の種類

お米の種類自体は、大きく「ジャポニカ米」「インディカ米」「ジャバニカ米」の3種類に分けられます。

ジャポニカ米

日本で主に食べられているお米の種類で一番馴染みのある品種です。粒は楕円形で炊くとツヤと粘りが出て、甘みがあることが特徴です。炊き立てを食べるのは当然ながら冷めても美味しいため、おにぎりにも適しています。



インディカ米

日本ではあまり馴染みがありませんが、世界で一番多く作られているお米です。主にインドや中国、タイ、フィリピンなどの東南アジアで栽培されており、海外のお米を主食とする地域ではポピュラーな種類です。粒は細長く、ジャポニカ米とは違い、炊いてもふっくらしません。粘りがなくパラパラとした食感があり、チャーハンやピラフ、パエリアなどに適しています。



ジャバニカ米

まだ日本では馴染みのない種類ですが、アジアの熱帯高地や、アメリカ、ブラジル、イタリア、スペインなどで栽培されています。大粒で丸味のある形をしており、あつさりとした味わいと粘りが特徴です。チャーハンやリゾットやパエリアにおすすめです。



お米の栄養素

日本のお米ではコシヒカリ、あきたこまち、ひとめぼれなどが有名ですが、代表的な人気銘柄以外にも多くの種類や品種があります。農林水産省によると、2024年産の産地品種銘柄の水稲うるち玄米（よく食べられる一般的なお米）は934銘柄にものぼります。

お米には炭水化物やたんぱく質、脂質などのエネルギー産生栄養素をはじめとする、さまざまな栄養素が含まれています。お米の栄養成分の7割以上が炭水化物で、生きるためのエネルギー源になります。次にたんぱく質が多く、脂質が少ないことがお米の栄養の特徴です。これらの栄養素以外にも、ビタミンB1・ビタミンB2などのビタミン類やナトリウム・カルシウムなどのミネラル、食物繊維が含まれています。また、米に含まれているレジスタントスターチ（難消化性でんぷん）は腸内環境を整えるのに役立つと言われています。

性別や年齢、活動量などの個人差はありますが、まずは1食につき、ご飯200g程度を目安にして栄養バランスを整えていくと良いでしょう。脂質やたんぱく質など栄養と合わせてご飯の適量を見極めてみてください。



Image photo

お米作り

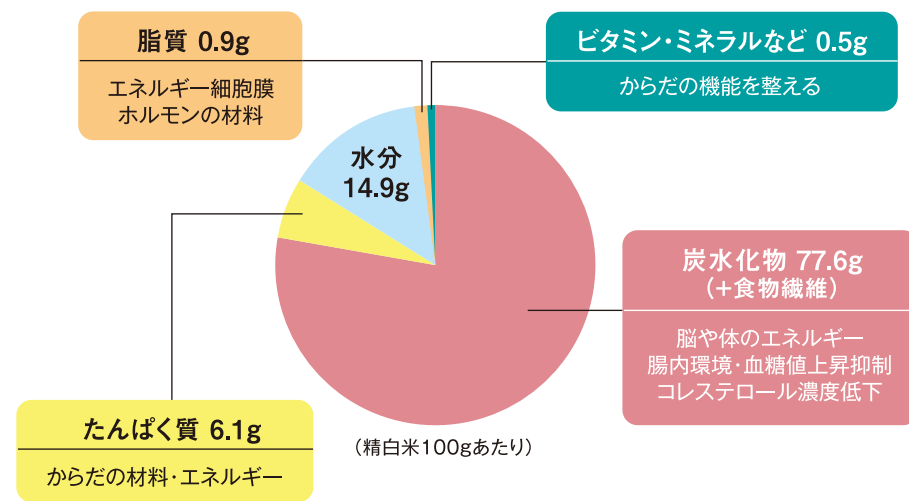
お米は身近な存在ですが、どのように作られているかを知らない方も多いと思います。お米作りは、春に種を蒔くところから始まります。稲の苗が十分育った後に水田に移植されます。水田では多くの水を必要とし、適切な水温や日光量が重要になります。夏には稲が成長し、穂が出てお米が実るまでの間、害虫や病気から稲を守るための細やかな管理が行われます。そして秋には収穫を迎えます。田植えから半年程度、全ての工程を考えると四季を通じて何らかの作業が必要です。

米という漢字は『八十八』と分解できることから88の手間がかかるという意味で使われます。昔と違い、農作業は機械化が進んでいますが、知識や技術が必要な上、天候に左右されるため、いまだに手間と時間がかかる作業です。



Image photo

< お米の栄養成分 >



参考：文部科学省「日本食品成分表2020年度版(八訂)」

お米の自給率はほぼ100%で、我が国の食料自給率に占める割合も大きく、自給可能なお米は日本の食の未来を支える重要な栄養源です。日本の食文化の象徴であるお米は、古くから日本人の生活に欠かせないものです。お米を主食にした日本型食生活は栄養バランスが良く、健康の維持増進に役立ちます。伝統的な食文化を次世代に繋ぐためにも、ぜひ日頃の食事に取り入れてみてください。

笑いの伝統芸能 狂言の魅力

狂言師
しげやま いっぺい
茂山逸平

第3回 狂言の演目



末広かり

現在、茂山千五郎家には約180曲の古典の狂言が残っています。

何を以て古典とするのか？といいますが、幕藩体制当時「名寄せ」というお殿様にこれができます！とお見せするメニューのような物があつたのですが、その最後に載っていた演目を古典、それ以降を新作と我が家では呼んでいます。その最後、名寄せを当家用に整理編集して現在の千五郎家で使っています。(P44参照)

名寄せには狂言の分類として、「脇狂言」「大名狂言」「小名狂言」「婢女狂言」「鬼山伏狂言」「出家座頭狂言」「集狂言」の7つ。難易度の種類として「平物」「内神物」「本神物」の3種と、「小習」「重習」「極重習」の特別曲の表記や能の中で狂言方が演じる物の分類など、非常に細かく分けられています。その中から比較的上演頻度の高い演目について、少し内容をお話し致しましょう。

末広かり

お金持ちの主人が、宴会をしてお土産に末広がり配りたいと思い、太郎冠者に都まで買いに行かせます。都見物ができると喜んで都に來た太郎冠者が気づいたことは……。「末広がりって何？どこで売っているの？」

慌てた太郎冠者ですが、行商人が売り声を上げるのを見て「なるほど。欲しい物は大声で呼び回れば良いのだ」と勘違いをし、「末広がりを買いたうい！」と叫んで町中をウロウロします。それを聞きつけたのが都のすっぱ。自分が末広がり屋の主人だと

ウソをついて、古い傘を高額で売りつけます。意気揚々と戻ってきた太郎冠者ですが、持ち帰ったのは古い傘。末広がりとは扇子のことだと主人に怒られた太郎冠者は、お屋敷から追い出されてしまいます。やっと騙されていたことに気づいた太郎冠者は、すっぱに習った主人様の機嫌が直る謡を披露し、おかげで許されるのです。末広がりとは扇。すっぱが売りつけたのは傘。確かにどちらも末が広がりですね。題名からお祝いの会で上演機会の多い演目です。

附子

急な用事で出かけることになった主人。ただ一つ心配なのは、内緒で隠してある貴重な附子(砂糖)を太郎冠者と次郎冠者の二人に食べられてしまうのでは？という事。

そこで二人には「この附子は、向こうから吹いてくる風に当たっただけでも滅却する、死んでしまうほどの猛毒なので気をつけるように」

棒縛り

主人は、外出して留守になると酒を盗み飲む太郎冠者と次郎冠者に、酒を飲ませないた

めに縛りつけることにします。

まず次郎冠者

には得意の棒を振らせ、隙をみて太郎冠者と

一緒に案山子のように両手首を棒に結わせ、その後、太郎冠者

を後ろ手に縛って、主人は安心

して出掛けま

す。残された二

人が酒を飲む

方法を思案し

ていると、次郎

冠者はふと手

首が動くのに気づきます。

そこで右手首一本で酒蔵の扉を開け、酒壺の覆いを除けて盃を取り出し、酒を汲んで太郎冠者に飲ませ、また太郎冠者が後ろ手に盃を持つて次郎冠者に飲ませるのです。当然、帰ってきた主人にしたたか叱られるのですが、二人が窮屈な姿で酒盛りを楽しむところにたくましい反骨精神が窺え、微笑ましく爽快な気分になります。狂言を代表する名作で、歌舞伎の舞踊にもなっています。



棒縛り

鎌腹かまばら

ドドドドツと激しい騒音と共に舞台に転がり出た太郎とその妻と仲裁人。妻は怒り狂い、鎌を結び付けた棒を振り上げてグータラの夫を殺そうとしています。仲裁人は太郎を「お前がフラフラして家のことを構わんから、こうなるのや! しつかりせんか!」と叱り、妻の持つ鎌と棒を太郎に渡して妻を連れ帰ります。論された太郎は山へ行きますが、「女にバカにされるんやったら死んだ方がマシや」と、鎌腹、鎌首……などいろいろ試すのですが、もとより気弱な太郎、自殺などできません。「そうや。死んでも、俺が我慢して仕事に行ったら良いのでは?」と思い直した太郎が山へ行こうとしたその時、噂を聞いた妻が謝りにきます。「偉そうに言うて堪忍! あんたが死ぬんやったら私も死にます」と懇願する妻。それを聞いた太郎は……。

世の男共には身につまされる、切ない話ですが、妻の愛情の深さも感じ取れる? 狂言です。



鎌腹

蝸牛

そもそも「蝸牛」とは、「トで〜ん でんむ〜しむし〜カタツムリ」の歌で皆さんご存知の、あの「カタツムリ」のことです。主人には長生きの祖父がいます。益々長生きしてもらいたいと思っていると、こんな話を聞きます。「カタツムリを食べさせれば、長生きは疑いない!」

そこで太郎冠者に「カタツムリを取ってこい」と命じると、太郎冠者は見たこともないとのこと。「頭は黒い。腰に貝をつけ、折々は角を出す。大きいのは人ほどもあり、藪には必ずいる」と教えられて太郎冠者が藪へ行くと、そこに寝ていたのは山伏! なるほど、頭には頭巾を着けて黒い、腰には法螺貝! てつきりカタツムリだと思い込んだ太郎冠者は、山伏と謡い戯れ、様子を見にきた主人をも巻き込んで三人賑やかに浮かれて幕に入ります。「雨も風も吹かぬに、出な釜打ち割ろう!」出ん出ん虫々、でんでん虫々」という掛け合いがとっても楽しい狂言です。



蝸牛

福の神

信心深い二人の男、毎年の大晦日に待ち合わせをして、一緒に福の神に参詣に行くことにしている。今年も二人して出かけ、「福はうち」と豆まきを始めていると、どこからともなく高らかに笑いながら近寄って来る男が。「どなたですか?」と尋ねると、なんとその男「自分は福の神である」。毎年欠かさず熱心に参拝してくれるので、福を授けようと思つてやつて来たと言うのだ。「ありがた!」と喜ぶ二人に、福の神「ところで、いつもはお神酒をくれるのに今年は何せ無いのか?」とお酒を請求します。慌ててお神酒を捧げると、福の神は大喜びし「これは他の神々にも分けてやろう」。そしてこの二人に「幸せになる秘訣は、元手がかかることだ」と教えたが、二人は「その元手が欲しいからこそ、こうして参詣してるのに……」と不満顔。すると、福の神いわく「いやいや、お金だけが元手ではないぞ。わしの言う元手とは、心の持ちようのことじゃ」。心の持ちようとは、「二に慈悲の心を持つこと。二に来客を嫌がらず、三に夫婦仲良く。そして最後に……福の神にお神酒を捧げること」だと舞い語り、大笑いして去ってゆく。



福の神

神鳴かみなり

都に住むヤブ医者。自分が儲からないのは都に商売敵が多いからだと思ひ、医者が少ないという関東地方へ移り住もうと旅に出ますが、突然空が曇り出し、ピカピカ、ガラガラガラツと雷が鳴りはじめる。危ない! としゃがみこむと、目の前にドスンと人が落ちてきた。よく見ると人ではなく雷様! 雲間を踏み外して下界に落ち、「腰をしたたかに打ったので治療をしろ」と脅迫された医者、雷の脈は頭で測るとかねてより聞いていたので、恐る恐る調べてみると、持病がわかります。しかし旅先なので薬がなく、応急処置で針を打つことに。治療の甲斐あつて腰も治り、天上に帰ろうとする雷様に医者はなんと治療費を請求します。

しかしそんな物は持たない雷様は、八百年間日照りや水害の無いように守る約束をして天上に帰って行きます。

地震、雷、火事、親父。昔から恐いものの代表とされる雷様が、何とも人間味溢れるキャラクターとして描かれた作品です。



神鳴

菌

これで「くさびら」と読み、キノコのことです。ある男の庭先にキノコが生えます。取つても取つてもどんどん増えて、大きくなるのです。困った男は山伏に祈禱してもらおうのですが、「ポーロンボロン」と祈れば祈るほどキノコが増えてしまいい、ついには艦というキノコの女親分まで現れて、山伏も男も逃げ去ります。舞台上はキノコだらけ! それまで中腰で爪先歩きやウサギ跳びしていたキノコたちが立ち上がり、「ホイ、ホイ、ホイホイホイ」という掛け声に合わせて跳び上がりながら整然と幕に入つて行きます。何とも狂言らしい荒唐無稽なお話です。

また、狂言に出てくる山伏はロクな目に遭いません。この山伏も、最初は法力を誇り、威張っていたのですが、祈るほどにキノコたちに邪魔され、フラフラになる姿が滑稽です。このキノコの、中腰の姿勢での摺り足とジャンプ、かなりの運動量なので若手が少ない



菌

靱猿うづまゐる

そして大事な演目についても触れておきましょう。よく狂言の修行過程を「猿に始まり狐に終わる」と表現されることがあります。これは子供の頃に「靱猿」のお猿さん役で修行が始まり、「釣狐」の狐役でその修行が終わる。との事なのですが、何もこの二つの役だけの事ではありません。お猿さんの役の後にも様々な役を稽古して経験し、狐の役の後にも沢山大切な役や演目があるのですが、幼少期から成人期の修行過程の節目として大切にされる演目と言う意味です。

大名が太郎冠者を引き連れて狩りに出掛ける途中で、猿を連れた猿曳きに出会います。猿の見事な毛並みを見た大名は「靱(矢を入れる武器)に掛けたいので猿の皮を貸せ」と強要します。あまりに理不尽な求めに猿曳きも怒りますが、矢をつがえて猿もろとも射殺そうとする大

大藏流狂言名寄一覧									
舞小	楽式	習重	言狂集	言狂頭座家出	言狂伏山鬼	言狂女翠	言狂名小	言狂名大	言狂脇
土車 うさぎ 雪山 綱山 放下 七つ	初三番三 初日 千歳	鹿梅 比丘貞 枕物狂	盆長 養菜 合舍 以呂 芥川	腹不立 佛呂蓮 地蔵師 惣八舞 不聞頭 蛸善	清鳴水 蟹山伏 鼻山伏 鼻山伏 鼻山伏 鼻山伏	國太夫 鶴賀 伊文字 伯母酒 河原郎	千輝花 輝千鳥 太相附 刀子子 呼聲	鼻取撰 鼻取撰 鼻取撰 鼻取撰 鼻取撰 鼻取撰	寶の種 大黒連 牛馬歌
桑の弓 十七八 府中 景清 道明寺 成子	秘傳 二日目三番三 二日目千歳 三日目三番三 三日目千歳 三日目舞替 三日目舞替	習重極 花子 釣狐	茶壺 磁石 醉磁石 筍立 文立 土立 金左衛門	薩摩守 飛津越 骨皮津 伯義養 重喜經 魚說經	腰折 柿山伏 鼻山伏 鼻山伏 鼻山伏 鼻山伏	水掛 因幡臺 船渡賀 右近左近 二九十八	墨塗 萩大名 富士松 昆布壳 花々頭 袴馬参り 口真似 舟船	墨塗 萩大名 富士松 昆布壳 花々頭 袴馬参り 口真似 舟船	松子大黒 松脂大黒 松脂大黒 松脂大黒 松脂大黒 松脂大黒
福の神 祐阿彌 鵜島善 新金	止庵後治明 二日目三番三 二日目千歳 三日目三番三 三日目千歳 三日目舞替 三日目舞替	語 二石文 千石文 千石文 千石文 千石文 千石文	三人片輪 鳴子遺子 仁王	花折 御茶の水 井端 六地蔵 無布施 惡坊	首引 鬼の雛子 鼻山伏 鼻山伏 鼻山伏 鼻山伏	八幡前 能鎌釣 能鎌釣 能鎌釣 能鎌釣 能鎌釣	狐塚 聲音曲 文荷角 止動方 文荷角	文相撰 二王石 二王石 二王石 二王石 二王石	松子大黒 松脂大黒 松脂大黒 松脂大黒 松脂大黒 松脂大黒
名取川 鑪の音 松飛 松飛 松飛 松飛	二石文 千石文 千石文 千石文 千石文 千石文	語 二石文 千石文 千石文 千石文 千石文 千石文	瓜壺 八句連歌 織座 老武者 連歌壺	宗論 惡太郎 名取川 泣尼 無布施 惡坊	松飛 松飛 松飛 松飛 松飛 松飛	二石文 千石文 千石文 千石文 千石文 千石文	二石文 千石文 千石文 千石文 千石文 千石文	二石文 千石文 千石文 千石文 千石文 千石文	松子大黒 松脂大黒 松脂大黒 松脂大黒 松脂大黒 松脂大黒
吉の葉 柳の下 狐	二石文 千石文 千石文 千石文 千石文 千石文	語 二石文 千石文 千石文 千石文 千石文 千石文	馬牛大丁松 馬牛大丁松 馬牛大丁松 馬牛大丁松 馬牛大丁松 馬牛大丁松	二石文 千石文 千石文 千石文 千石文 千石文	二石文 千石文 千石文 千石文 千石文 千石文	二石文 千石文 千石文 千石文 千石文 千石文	二石文 千石文 千石文 千石文 千石文 千石文	二石文 千石文 千石文 千石文 千石文 千石文	松子大黒 松脂大黒 松脂大黒 松脂大黒 松脂大黒 松脂大黒
京童 小原番 石引 福神	二石文 千石文 千石文 千石文 千石文 千石文	語 二石文 千石文 千石文 千石文 千石文 千石文	二石文 千石文 千石文 千石文 千石文 千石文	二石文 千石文 千石文 千石文 千石文 千石文	二石文 千石文 千石文 千石文 千石文 千石文	二石文 千石文 千石文 千石文 千石文 千石文	二石文 千石文 千石文 千石文 千石文 千石文	二石文 千石文 千石文 千石文 千石文 千石文	松子大黒 松脂大黒 松脂大黒 松脂大黒 松脂大黒 松脂大黒
冷泉 子ノ為 白菊	二石文 千石文 千石文 千石文 千石文 千石文	語 二石文 千石文 千石文 千石文 千石文 千石文	二石文 千石文 千石文 千石文 千石文 千石文	二石文 千石文 千石文 千石文 千石文 千石文	二石文 千石文 千石文 千石文 千石文 千石文	二石文 千石文 千石文 千石文 千石文 千石文	二石文 千石文 千石文 千石文 千石文 千石文	二石文 千石文 千石文 千石文 千石文 千石文	松子大黒 松脂大黒 松脂大黒 松脂大黒 松脂大黒 松脂大黒
井伊 鬼子 子ノ為 白菊	二石文 千石文 千石文 千石文 千石文 千石文	語 二石文 千石文 千石文 千石文 千石文 千石文	二石文 千石文 千石文 千石文 千石文 千石文	二石文 千石文 千石文 千石文 千石文 千石文	二石文 千石文 千石文 千石文 千石文 千石文	二石文 千石文 千石文 千石文 千石文 千石文	二石文 千石文 千石文 千石文 千石文 千石文	二石文 千石文 千石文 千石文 千石文 千石文	松子大黒 松脂大黒 松脂大黒 松脂大黒 松脂大黒 松脂大黒
井伊 鬼子 子ノ為 白菊	二石文 千石文 千石文 千石文 千石文 千石文	語 二石文 千石文 千石文 千石文 千石文 千石文	二石文 千石文 千石文 千石文 千石文 千石文	二石文 千石文 千石文 千石文 千石文 千石文	二石文 千石文 千石文 千石文 千石文 千石文	二石文 千石文 千石文 千石文 千石文 千石文	二石文 千石文 千石文 千石文 千石文 千石文	二石文 千石文 千石文 千石文 千石文 千石文	松子大黒 松脂大黒 松脂大黒 松脂大黒 松脂大黒 松脂大黒

大蔵流狂言名寄一覽（平成二十四年作表）

獵師によつて一族を根絶やしにされた古狐が、
獵師の伯父の僧侶・伯藏主に化けて殺生を止
めるよう獵師のもとへ説得に向かいます。伯藏
主のただならぬ様子を不審に思いながらも、説

釣り狐

歩も譲らぬ攻防から、猿の命を取ろうと因果を含める哀れさ、そして最後の楽しい舞へと劇的に舞台が進行していく、狂言屈指の名曲です。



鞞猿

名の勢いに押され、ついに猿を殺す決心をします。ところが、猿は猿曳きが振り上げた鞭杖を取つて、今習つてゐる舟の櫓を押す芸をするのです。その不憫さ猿曳きは泣き出し、この様子を見た大名も貰い泣きして猿の命を助けるのです。

得を受け入れた狽師は狐を釣るのを止めることを約束します。ところが、喜んだ古狐が謡を歌いながらもとの塚へ帰る途中、狽師の仕掛けた罠を見つけるのです。鼠の油揚げに魅せられ、悩んだ末、変化を解いてから食べに戻つてこれ、ようと、罠を壊して退場して行きます。

そこへ罠の様子を見にやつてきた狽師は、壊された罠を発見し、先ほどの伯藏主が古狐であつたことを悟り、怒り心頭に発して古狐を釣るために待ち伏せます。

やがて狐が元の獣の姿で現れ、狽師との緊迫したやり取りの末、あわや釣られそうになる寸前で罠を外し、寂しげに最後にひと鳴きして逃げ帰ります。全ての狂言の中でも最も難しく、また体力的にも最も過酷な秘曲です。



釣狐



Profile

狂言師 茂山 逸平 (しげやま いっぺい)

二世七五三の次男

4歳の時『業平餅』の童にて初舞台。その後『千歳』『三番三』『釣狐』『花子』を抜く。その一方で、東映映画『將軍家光の乱心・激突』の竹千代役で出演。NHK連続テレビ小

説「京、ふたり」「オードリー」「ごちそうさん」他、舞台・CMと数々出演。2020年からはHANAGATA改め「Cutting Edge KYOGEN」として活動している。2006年秋から1年間フランスに留学した。日本舞踊、尾上流家元三代目尾上菊之丞と『逸青会』を落語家三代目桂春蝶と『春蝶・逸平の一緒に遊びSHOW!』を主催。

その他

冷泉為理郷作
白菊 綱代木 公

一般社団法人 大阪府歯科技工士会

～ 安心・安全な技工物を提供します ～

歯科技工士の知識・技術の向上を図り
歯の健康と一人ひとりの笑顔を創造しています



歯科技工の質の確保・向上を
推進することによって、
歯科医療及び口腔保健等の増進に寄与し、
みなさまの歯の健康と
笑顔の暮らしを願っています



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

<大阪市内>

(株)デンタルデジタルオペレーション 和田精密歯研(株) (有)ヒューマンデンタル
(株)シーディシー (株)Johnny's Factory Smile create factory (株)デンタルアルファ

<豊中市>

ツカサデンタルラボラトリー (株)Hearts Crew

<吹田市>

(株)ナショナルデンタルラボラトリー (有)千里デンタルラボラトリー

<高槻市>

Bio Design Technical Space

<守口市>

セイワリファレンス(株) (株)デンタルラボ・アジール

<寝屋川市>

(株)セイワリファレンスデンチャーセンター

<枚方市>

(株)ディーエル・ワールド枚方

<大東市>

(株)ディーエル・ワールド

<四條畷市>

(株)嚙歯研

<東大阪市>

(有)ファイン (株)ナンゴウヤデンタルラボラトリー (株)日研 (株)PLEASANT.

<八尾市>

(有)プラスワン (株)サポート

<柏原市>

(株)上野山デンタルラボラトリー

<羽曳野市>

アジサカデンタルラボラトリー

<河内長野市>

(有)川平歯研

<泉南市>

TANAKA義歯製作所(株)

<堺市>

(有)デンタルセラモ アルプスクラフト(株)

(順不同・敬称略)

近畿歯科用品商協同組合

～ 私たちもお手伝いさせていただきます ～

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



当組合では安心・安全な
対面販売を基本として、
機器、器材、情報の提供等、
きめ細かな活動を
これからも続けて参ります

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)

アシスト (株)池田歯科商店 伊藤歯科器材(株) 岩崎歯科器材(株) 岩崎歯科器材(株)堺支店

(有)ウエヤマ歯材 (株)宇高歯科商店 (有)エヌワイ 大阪歯科器材(株) (株)オカムラ 大阪支店

(株)岡村歯科商店 尾崎歯材(株) (株)加藤歯科商店 (株)川越歯科器材 (有)共栄ディ・エス

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 (株)第一歯科器材

(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

(五十音順・敬称略)

「西国三十三所巡り」の楽しみ方

第四回

今回は、眼病封じのお寺「壺阪寺」と日本最初の厄除け霊場「岡寺」をご紹介します。



壺阪寺（つばさかでら）

第六番札所
（奈良県高市郡）
南法華寺
（壺阪寺）

7月初旬、梅雨の晴れ間を縫って、西国三十三所観音霊場の第六番札所、壺阪寺を訪れました。近鉄壺阪山駅からバスに揺られること約20分、山深い場所にひっそりと佇むその姿は、都会の喧騒を忘れさせてくれる静寂に包まれています。



まず目に飛び込んできたのは、圧倒的なスケールを誇る大観音石像。青空を背景に、慈愛に満ちた表情で人々を見守る姿は、訪れる者の心を穏やかに鎮めてくれます。特に印象的だったのは、観音様の足元まで続く長い石段。一段一段を踏みしめるごとに、心身が浄化されていくような感覚を覚えました。場内を散策していると、眼病封じの寺として知られる所以である『眼病平癒』を祈願するスポットが数多



十一面千手観音菩薩像

く存在することに気づきます。本堂には、眼病に霊験あらたかとされる十一面千手観世音菩薩が安置されており、熱心に祈りを捧げる人々の姿が見られました。私も、日頃酷使している目を労わる気持ちで、お線香をあげ、静かに手を合わせました。

境内には、他にも見どころがたくさんあります。心に残ったのは、インド様式の建造物群。天竺渡来の石像やレリーフが異国情緒を醸し出し、まるでインドにいるかのような錯覚を覚えました。中でも、大釈迦如来石像の迫力は圧巻。その巨大な姿を前にすると、言葉を失い、ただただ圧倒されるばかりでした。



大釈迦如来石像

私は訪れた7月初旬は、紫陽花が見頃を迎えていました。境内には、色とりどりの紫陽花が咲き誇り、訪れる人々の目を楽しませていました。特に、観音様と紫陽花のコントラストは美しく、写真に収める人が後を絶ちませんでした。

参拝を終え、境内を望める高台に腰を下ろし、眼下

に広がる景色を眺めていると、心が洗われるような清々しい気持ちになりました。都会の喧騒を忘れ、自然の中で静かに過ごす時間は、まさに至福のひとつ。眼だけでなく、心も癒されたような気がしました。

壺阪寺は、眼病平癒を祈願するだけでなく、心の癒しを求める人にもおすすめのお寺です。静かな空間で自分自身と向き合いたい時、ぜひ訪れてみてください。きっと、新たな発見があるはずです。

岡寺（おかでら）



しとしとと雨が降り続く中、西国三十三所第七番札所、岡寺を訪れました。雨模様ではありましたが、そのおかげで、岡寺は普段とは違う幻想的な美しさをまとうていました。近鉄岡寺駅から、傘をさしながら坂道をゆつくりと上ります。雨に濡れた緑が鮮やかさを増し、空気が心地よく感じられます。仁王門をくぐると、そこは別世界。雨音だけが響き渡る静寂が、心に安らぎを与えてくれます。

岡寺といえば、紫陽花の名所としても知られています。雨の中、境内を散策していると、色とりどりの紫陽花が咲き誇っていました。ピンク、紫、青：雨に濡れた花びらは、まるで宝石のように輝き、訪れる人の目を楽しませてくれます。特に印象的だったのは、本堂へと続く



石段と紫陽花

石段に咲く紫陽花たち。雨粒をまとった紫陽花が石段を彩り、まるで絵画のような美しさでした。石段を上るにつれて視界が開け、眼下に広がる景色と紫陽花のコントラストが、言葉では言い表せないほどの感動を与えてくれました。

本堂では、ご本尊の如意輪観音座像に静かに手を合わせました。秘仏であるため直接拝観することはできませんでしたが、その存在感はひしひしと感じられました。雨の音を聞きながら、日頃の感謝と平和への祈りを捧げました。岡寺は、境内全体が緑に囲まれており、四季折々の自然を楽しむことができます。春の桜や秋の紅葉は有名ですが、雨の日の紫陽花もまた格別です。雨に濡れた緑と、色とりどりの紫陽花が、古刹の雰囲気さらに引き立て、訪れる人の心を癒してくれます。

雨の中での参拝は、大変な面もありましたが、普段とは違う岡寺の魅力を発見することができました。雨音だけが響く静寂の中で、心静かに祈りを捧げることができ、日頃の疲れを癒すことができました。また、雨に濡れた紫陽花の美しさは格別で、心に残る風景となりました。



華手水舎

今回、お参りしたのは・・・

■壺阪寺
<https://www.tsubosaka1300.or.jp/>



■岡寺
<https://www.okadera3307.com/>





image photo

監督は、とにかく「その場で教える」ことを重視していました。試合中もベンチで大きな声を張り上げ、選手に直接指導。ゲーム後のミーティングや反省会は一切なし。すべては「今日のことは今日中に終える」という考えの元です。この姿勢のお陰で、選手たちも気持ちを切り替え、次の日に引きずらずに臨むことができました。

「現場主義」の監督

監督が常々口にされていたのが「休養・リラックス・リフレッシュ」の重要性です。その姿勢を象徴するエピソードがあります。

ある時、6連戦の5戦目まで快勝中だった阪急ブレーブス。翌日も重要な試合を控えていたものの、試合当日は小雨模様。選手たちは試合があるものと思つてユニフォームを着てロッカーで待機していました。そこに突然、私服姿の上田監督が登場し、「三言。『今日は中止！全員、休み！』選手たちの歓喜の声は今でも忘れられません。疲労困憊だった心身に、この『英断』がどれほど効いたか。結局、翌日から再び勝ち星を重ねることとなり、『名譽よりも優勝』を選んだ監督の采配がチームに好循環を生んだ一例となりました。

「休養・リラックス・リフレッシュ」の精神



知将という言葉がふさわしい 阪急ブレーブス 上田利治 監督

著者 元プロ野球選手・野球指導者／セミパーソナルジム代表 米村 理(よねむら おさむ)

私は、プロ野球の世界で47年間、ほぼ半世紀にわたり過ごしてまいりました。その間、多くの選手、コーチ、そして監督たちと出会い、さまざまな経験を積んでまいりました。今回号より、日本一に導いた名将として知られる三人の監督についてご紹介していきたいと思います。

三人の「名将」

まずお二人目は、阪急ブレーブスの上田利治（うへだとしはる）監督。日本シリーズ三連覇という偉業を成し遂げられた名将です。

お二人目は、「がんばろう神戸」のスローガンのもと、阪神・淡路大震災後にチームを日本一へと導いた、オリックス・ブルーウェーブの仰木彬（おぎ あきら）監督。

そしてお三人目は、東日本大震災で傷ついた東北の人々に「優勝」を公言し、それを実現させた、東北楽天ゴールデンイーグルスの星野仙一（ほしの せんいち）監督です。いずれもプロ野球ファンであれば誰もが知る、名監督ばかりです。

三人に共通すること

この三名の監督に共通していたことは、「よく食べ、よく歩き、よく笑う」という健全な生活習慣を身につけていたことです。栄養や運動、心の健康といった自己管理への意識が高い方ばかりでした。プロ野球の目的は「優勝」です。技術を磨き、練習を積むことは当然ですが、選手たちの持つ力を最大限に引き出し、組織として勝ちきる。そのために必要なことを見極め、導いていたのが彼ら名監督だったと、私は考えています。



人を見る目と「役割」

上田監督は、選手やスタッフとの会話も多く、常にチーム内の「へこたれない人材」を見抜いていました。そうした人物に「叱られ役」や「盛り上げ役」といったポジションを自然に担わせることで、緊張と緩和のバランスを見事に操っていたのです。実際、そういったスタッフや選手は、チーム内でも人気者となり、良い空気を生み出していました。

私自身のエピソード

私にも一つ、思い出深い話があります。

私がまだ20代半ばのころ、上田監督はすでに「米村は将来、指導者になるだろう」と語っていたそうです。本人の私は、当時まだ現役としての向上を目指していた時期でしたが、結果として30歳を前に引退し、その後30年以上にわたりコーチとして野球人生を歩むことになりました。今思えば、監督には私の将来を見抜く「眼」があったのだと思います。

勝因は「人間力」

「聞かせて効かせる」「人を見抜き、人を使う」上田利治監督の勝因は、まさに「人問力」にあつたのではないかと、今改めて感じております。



次回は、『仰木彬 監督』についてのエピソードをご紹介します。

プロフィール



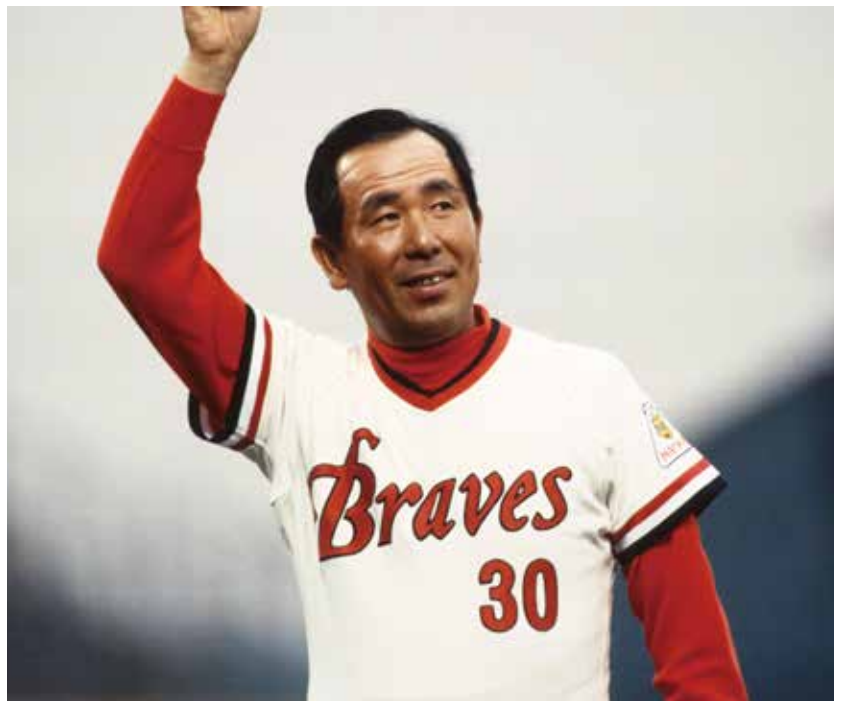
米村 理(よねむら おさむ) 元プロ野球選手・野球指導者／セミパーソナルジム代表

1959年4月3日 奈良県桜井市生まれ。奈良県立郡山高等学校 野球部で活躍。1977年プロ野球ドラフトで阪急ブレーブス（現・オリックス・バファローズ）に3位指名され入団。一塁手として1983年に一軍定着後、代打や守備固め、指名打者として活躍。1988年現役を引退。その後、長年にわたりオリックス、横浜ベイスターズ、東北楽天ゴールデンイーグルスの各球団で外野守備走塁・打撃コーチなどを歴任し、指導者としても実績を重ねた。楽天では2013年の日本一にも貢献。指導歴は30年以上に及ぶ。2020年よりノースアジア大学明桜高校のコーチを務める。2023年よりノースアジア大学野球部監督を務める。2025年兵庫県神戸市にて、セミパーソナルジム「Bam Boo Bone」を開業。アスリート指導や一般層への身体づくり指導を通じて、今なおスポーツの現場に貢献している。

上田利治監督について

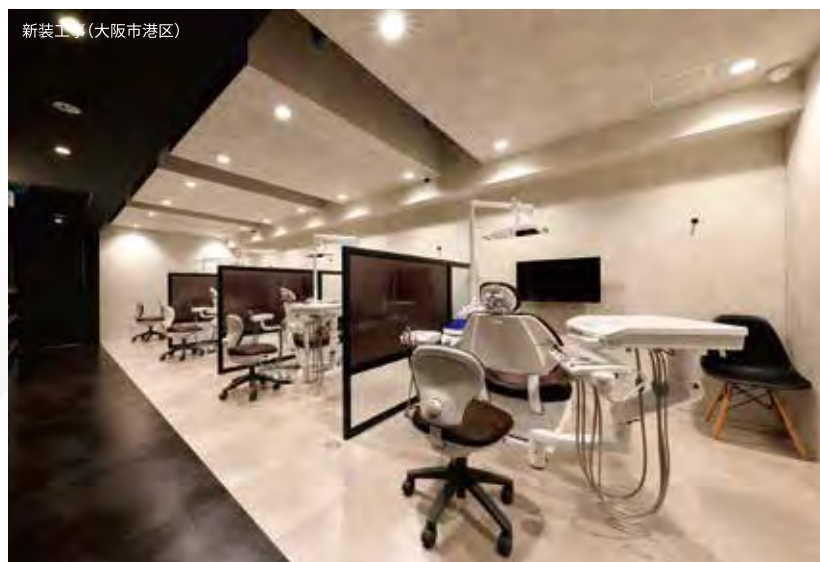
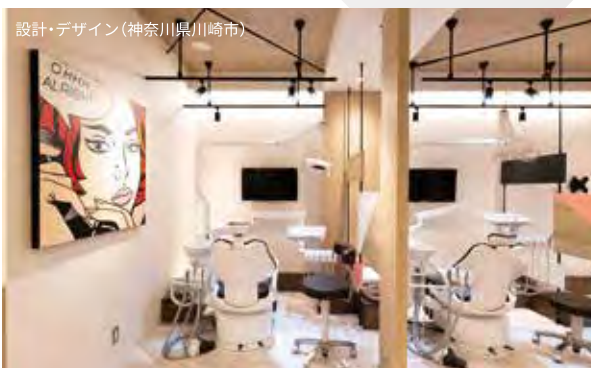
今回は、私が選手としてプロに入団して、最初に出会った上田利治監督についてご紹介します。上田監督は、関西大学に優秀な成績で入学された「知将」という言葉がふさわしい人物でした。

栄養学にも精通されており、怪我や故障を抱える選手に対しては「少しでも太つてもいいから、しっかり食べて栄養をとれ」と励まし、復帰後の選手には食事の場で常に近くに座らせ、全メニューを確認して食べさせるなど、細やかな配慮をされていました。食事中は選手の話に耳を傾けながらも、大きな声でよく笑っていたのを今でも鮮明に覚えています。



上田利治 監督(写真:ベースボール・マガジン社)

新規開業・移転新装・全面リニューアル
歯科医院の内装デザインについて当社にご相談ください



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・患者様、すべての方が快適な歯科クリニックを。

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・日・祝日

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。



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シートからもお問合せいただけます。



大学時代のあの場所へ
第十三回 ～鶴見大学歯学部編～

鶴見大学歯学部同窓会



鶴見大学歯学部附属病院

鶴見大学歯学部は、神奈川県横浜市（日本で人口が最も多い市）にあります。港町としての歴史も長く、中華街やみなとみらい、赤レンガ倉庫、山下公園など観光地も多く、国際都市として発展してきた街には異国情緒が漂っています。
鶴見区の名所「總持寺（曹洞宗大本山）」を母体とし、境内に隣接しているのが鶴見大学です。禅の教えに基づく建学精神で、境内・学内は澄んだ空気に包まれています。鶴見大学は、1924年開設の光華女学校を発端とし、1953年に学校法人総持学園が鶴見女子短期大学を創設、その後、鶴見女子大学開設を経て、1970年に女子のみの歯学部を開設しました。（1973年に歯学部から男女共学化）



横浜ストロベリーパーク
一年中イチゴ狩りが
楽しめるテーマパーク

大学周辺の名所



神奈川県立 三ツ池公園
日本の「さくら名所100選」にも選ばれている江戸時代に農業用水として三つのため池が造成され、現在も公園のシンボルとなっている

ご当地グルメとしては、北京ダックが名物の老舗中華料理店「満洲園」は学生の味方で餃子やタンタンメンが人気です。また、「とんかつむら井」は老舗とんかつ店で、ロースかつ定食は美味で、エビフライ定食も海老がプリプリです。鶴見銘菓と言えば、「よねまんじゅう（御菓子司 清月）」で、17世紀から東海道の旅人に親しまれ、民謡「お江戸日本橋」に登場し「かながわの名産100選」にも選定されています。大学周辺には、左記をはじめとした多くの名所があります。



「満洲園」北京ダック

鶴見大学歯学部同窓会
「創立50周年記念式典・祝典・同期会」を開催します！

2026年2月22日(日)に、鶴見大学歯学部同窓会 創立50周年記念式典・祝典・同期会が帝国ホテル東京で開催されます。大学時代にタイムスリップし、語りあいましょ！





Rempp
KÜCHEN

レンプは1930年、大工の名手エルンスト・レンプによって設立され、現在ドイツのシュヴァルツヴァルトで製造しているキッチンメーカーです。高品質で耐久性があり、サイズ・素材・形状等をカスタマイズできる貴方だけのオーダーメイドキッチンを提供します。

New 日本初
グローブ心斎橋ショールームに「Rempp」



ミーレ・プレミアムパートナーショップ大阪
グローブ心斎橋ショールーム

GLOBE inc.
SHINSAIBASHI

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



〒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。

Miele

Mieleビルトイン機器が、一堂にご覧いただけます！

食器洗い機



G 7984 C SCVi

冷凍冷蔵庫



KFNS 7795 D

洗濯乾燥機



WTR860 WPM

大阪で唯一の
幻の和牛「土佐あかうし」専門店

「赤身肉ステーキダイナー
アカウシ 東三国」

名物！



大阪・東三国にある「赤身肉ステーキダイナーアカウシ 東三国」は、JR京都線東淀川駅から徒歩3分。肉好きなら一度は訪れてほしいと強く思われるお店です。私自身も足を運び、こでしか味わえない、赤身肉の真髄に驚かされました。

この店の看板は、年間わずか500頭ほどしか出荷されない希少な和牛「土佐あかうし」。脂が少なく、赤身ならではの濃厚な旨みとすっきりとした後味を楽しめるのが特徴です。口に運ぶと、脂の重さが無く、それでいて肉のコクが深い。食べ進めるほどに「もっと食べたい」と思わせる力を持っているのです。特筆すべきは、調理法に、溶岩焼きを採用していること。高温で一気に表面を焼き締めることで旨みを閉じ込め、内側は驚くほど柔らかくジューシーに仕上がります。ステーキを口にした瞬間、噛むほどにあふれる肉汁と香ばしい香りが広がり、思わず笑みがこぼれます。

メニューはステーキだけではなくありません。炙り肉寿司や牛すじの煮込み、幸せボロネーゼなど、多彩なラインナップが揃っています。特にボロネーゼは、TVでも紹介されたお店の看板メニューのひとつ。モチモチの生パスタと、じっくり煮込まれた赤身肉の旨みが絡み合い、フォークが止まらなくなる皿でした。

店内は落ち着いた雰囲気、肩肘張らず過ごせるのも魅力です。カウンター席ではオーナーとの会話を楽しみながら、テーブル席では仲間や家族とゆったりと。アラカルトで好きなメニューを楽しむのもよし、記念日にはコースメニューがおすすめです。シャトーブリアンやサーロインなど、部位ごとの個性を贅沢に味わえます。

「赤身肉をもっと多くの人に楽しんでもらいたい」というオーナーの思いが込められた二皿三皿。生産者から直接届く確かな素材と、丁寧な調理が織りなす料理は、食べた人の心に深く残ります。実際に体験したからこそ、ここでの時間は特別な記憶になると自信を持っておすすめできます。赤身肉の新たな魅力に出会いたいのなら「赤身肉ステーキダイナーアカウシ 東三国」へ。訪れた人を必ず笑顔にしてくれる一軒です。



赤身肉ステーキダイナー アカウシ 東三国

《お問い合わせ》TEL:06-6151-2958

〒532-0002 大阪市淀川区東三国1-1-18 高島マンション1F

■営業時間/18:00~23:00 (L.O 22:00)

■定休日/日曜日



MASERATI GRECALE A SEASONAL COLLECTION BY MASERATI FUORISERIE



SHINSAIBASHI・OSAKA KITA

Grecale Trofeo エンジン型式: Nettuno V6 ターボチャージャー 最高出力: 530 ps 最大トルク: 620 Nm 最高速度*: 285 km/h 0-100km/h加速*: 3.8 s
*写真は欧州仕様車です。一部日本仕様車と異なる場合があります。*諸元は欧州仕様車によるイタリア本社測定値です。

新たなエントリーグレード「Grecale Essenza(グレカレ エッセンツァ)」デビュー。



美しいデザインと高品質装備はそのままに、車両価格は、990万円(税込)を実現。
“Essenza = 本質”の名が示す通り、グレカレの魅力を凝縮した一台。(日本限定モデル)

GRECALE ESSENZA: 車両本体価格 9,900,000円(税込)

MASERATI GRECALE | 特別試乗キャンペーン実施中

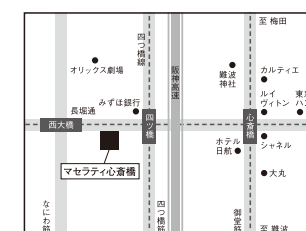
「特別」と「日常」を美しく両立するマセラティのSUV グレカレ。革新的なテクノロジーと快適な空間、卓越した走行性能が融合し、あらゆる瞬間を特別な体験へと変えてくれます。

ただいま、大阪府歯科医師協同組合会員様向け特別試乗キャンペーンを実施中。

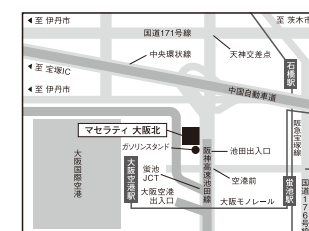
マセラティ 心斎橋・大阪北ショールームにて、ぜひその走りをご体感ください



*掲載以外のモデル・タイプもご用意しております。●写真は日本仕様と一部異なる場合があります。●上記価格はメーカー希望小売価格(参考価格)です。メーカーオプション装備価格、付属品価格、保険料、税金(消費税を除く)、登録に伴う諸費用は含まれておりません。●リサイクル料金は価格には含まれておりません。別途必要となります。●価格は予告なく変更する場合があります。



マセラティ 心斎橋
八光自動車工業株式会社
〒550-0014
大阪府大阪市西区北堀江1-19-1
TEL: 06-6531-2885
営業時間: 10:00~18:30
定休日: 火曜日/水曜日
<https://www.dealers.maserati.com/shinsaibashi>



マセラティ 大阪北
八光自動車工業株式会社
〒563-0034
大阪府池田市空港1-12-3
TEL: 06-6857-7788
営業時間: 10:00~18:30
定休日: 火曜日/水曜日
<https://www.dealers.maserati.com/osakakita>



グレカレのお問い合わせ・ご試乗予約はショールームまでご連絡ください。

PREMIST
天王寺 五条
tennoji gojo

理想を、この一邸に。

OVER THE ONE

より永く、快適に暮らせる住まいと認定された

長期優良住宅[新築]認定 対象物件

全邸角住戸 専有面積 **112.53m²・125.63m²**

(専有面積はトランクルーム面積(0.66m²)・戸別宅配ボックス面積(0.56m²-0.80m²)を含む※タイプ・階数によって面積は異なります。)

外観完成予想図

設計変更対応可^{※1} | 大型車対応^{※2} 駐車場100%超 総戸数34戸に対して35台(平面・4台・機械式:31台)

125m²超モデルルーム公開中

予約制

ご来場予約は右記二次元コードより

※掲載の外観完成予想図は、設計図書を基に描いたものに、現地周辺上空写真(2023年8月撮影)を合成し、CG加工したもので実際とは多少異なる場合があります。官公庁の指導、施工上の都合等により建物の形状・色調等に多少変更が生じる場合があります。外観完成予想図に描かれている家具・カーテン・照明器具・調度品類等は販売価格に含まれておりません。※1マイスタイルデザイン(有償)、オプション(有償)、インテリアオプション(有償)が含まれています。マイスタイルデザイン、オプションは受付期間内に限り利用申込をすることができます。また、住戸により受付期間が異なります。詳しくは係員までお尋ねください。※2平面駐車場/D:5,500mm W:2,900mm H:2,200mm(壁面～ライン芯) 機械式駐車場/D:5,300mm W:1,950mm H:1,500mm～2,100mm(収容可能最大寸法)※地上1段目はEV充電器設置の為、電気自動車等を収容する場合は、収容可能最大寸法の範囲内である事はもちろんですが、車両に充電プラグを差し込んだ状態でも、上記寸法内に区画スペースに収まる必要があります。従って、車両寸法や収容位置によっては充電状態のままでの格納ができない場合があります。

〈個人情報のお取扱いについて〉大和ハウスグループまたは提携先が行う事業に関する案内・提案、契約の締結・履行、アフターサービスの実施、お客さまからのお問合せ・資料請求への対応、新しい商品・サービスの開発、お客さまに有益と思われる情報の提供、広告の配信およびそれを目的とした第三者提供などのために、お客さまの個人情報を利用させていただきます。

提携割引

販売価格(税抜)より**1.0%割引**

※提携割引をご利用の際、「ご紹介カード」が必要です。
初回来場時までに、大阪府歯科医師協同組合(TEL 06-6796-8602)へご連絡をお願いします。

[事業主(売主)]

大和ハウス工業株式会社 マンション事業本部

東京都千代田区飯田橋3丁目13番1号 〒102-8112 Tel 03-5214-2143

建設業許可番号・国土交通大臣許可(特-2)第5279号

宅地建物取引業者免許番号・国土交通大臣(16)第245号

(公社)東京都宅地建物取引業協会会員

(公社)首都圏不動産公正取引協議会加盟

www.daiwahouse.co.jp

公式サイトは右記二次元コードより

プレミスト天王寺 五条マンションギャラリー

0120-102-514

営業時間/10:00～18:00
定休日/火曜・水曜・第2第3木曜日(祝日除く)
※携帯電話・PHSからもご利用いただけます。

PREMIST
京都 二条城北
kyoto nijojokita

京を結び、
美を結ぶ。

京都市上京区。都心の癒しを憶える場所。

販売価格(税込)

2LDK 専有面積 **5,480万円～**
60.16m²

□販売価格(税込)5,480万円～20,800万円 □最多販売価格帯6,400万円台・7,300万円台(各3戸)

外観完成予想図

モデルルーム公開中[予約制] | ご来場予約は右記二次元コードより

世界遺産
二条城 徒歩8分 (約630m)

地下鉄烏丸線
「丸太町」駅へ徒歩11分 出入口2 (約820m)

地下鉄東西線
「二条城前」駅へ徒歩10分 出入口1 (約760m)

ZEH-M Oriented 認定
(ゼッチ・マンションオリエンテッド)

※掲載の外観完成予想図は、設計図書を基に描いたものに写真(2024年11月撮影)合成・CG加工したもので、実際とは多少異なる場合があります。官公庁の指導、施工上の都合等により建物の形状・色調等に多少変更が生じる場合があります。周辺環境は変わる場合があります。※掲載の徒歩分は80mを1分として算出(端数切り上げ)したものです。

〈個人情報のお取扱いについて〉大和ハウスグループまたは提携先が行う事業に関する案内・提案、契約の締結・履行、アフターサービスの実施、お客さまからのお問合せ・資料請求への対応、新しい商品・サービスの開発、お客さまに有益と思われる情報の提供、広告の配信およびそれを目的とした第三者提供などのために、お客さまの個人情報を利用させていただきます。

提携割引

販売価格(税抜)より**1.0%割引**

※提携割引をご利用の際、「ご紹介カード」が必要です。
初回来場時までに、大阪府歯科医師協同組合(TEL 06-6796-8602)へご連絡をお願いします。

[事業主(売主)]

大和ハウス工業株式会社 マンション事業本部

東京都千代田区飯田橋3丁目13番1号 〒102-8112 Tel 03-5214-2143

建設業許可番号・国土交通大臣許可(特-2)第5279号

宅地建物取引業者免許番号・国土交通大臣(16)第245号

(公社)東京都宅地建物取引業協会会員

(公社)首都圏不動産公正取引協議会加盟

www.daiwahouse.co.jp

公式サイトは右記二次元コードより

お問い合わせは「プレミストサロン京都」

0120-242-060

営業時間/10:00～18:00
定休日/火曜・水曜・第二第三木曜日(祝日除く)
※携帯電話・PHSからもご利用いただけます。

The first-ever Audi A6 e-tron Debut

Audi史上最も優れたエアロダイナミクスで
769kmという圧倒的な一充電走行距離を実現した
e-tronファミリー初のAvantとSportbackが登場。

Audi A6 Sportback e-tron performance [オプション装着車]

一充電走行距離*1	最高出力*2	最大トルク*1	急速充電の所要時間 (10→80%)*3	Audi A6 Sportback e-tron performance	¥9,810,000
769km	280kW	565Nm	約35分	Audi A6 Avant e-tron performance	¥10,120,000
				Audi S6 Sportback e-tron	¥14,400,000
				Audi S6 Avant e-tron	¥14,710,000



Audi S6 Sportback e-tron [オプション装着車]



Audi A6 Avant e-tron performance [オプション装着車]



Audi A6 Avant e-tron performance [オプション装着車]

e-tron史上最長の一充電走行距離769km*1
デザインと空力を高次元で両立。ミリ単位で徹底的に考え抜かれたアウディ史上最も優れた空力性能が圧倒的な一充電走行距離を可能としています。

知性が満ちる、洗練のインテリア
MMIパノラマディスプレイをはじめとする先進のインフォテインメントシステムで乗る人すべてに居心地の良さと洗練された空間美を。

研ぎ澄まされた造形美、走りにも美学を
低く堅固なボディにスリムなデザインのデイトタイムランニングライト、ワイドなグリルが唯一無二のダイナミックさとエレガントさを醸し出します。

- *1 A6 Sportback e-tron performanceの場合。
- *2 A6 Sportback e-tron performanceでローンチコントロール時。
- *3 充電に適した理想的な条件下において、150kW充電器を使用した充電を想定した値であり、実際の状況により充電時間は変動します。また、バッテリーの温度や残量、充電器等に応じて、充電速度は異なります。

ODC Forward 限定

特別優待プログラム Audi最新モデルを**5%~最大12%Off**の特別優待価格でご購入いただけます。

[対象期間] 2025年12月末までのご成約かつご登録

[対象モデル] Audi新車全モデル(一部対象外のモデルがございます)

※他のキャンペーン特典との併用はできません。

Audi 全モデル対象 試乗キャンペーン

Audiの電気自動車「e-tron」や、最新モデルの試乗を承ります。
右記のページから試乗予約をされた方にもれなくAudi オリジナルグッズをプレゼント。



※画像はイメージです。



キャンペーン詳細はこちらから

キャンペーン対象店舗 Audi 正規ディーラー

Audi 箕面
TEL.072-723-1171
大阪府箕面市萱野2-5-3
[営業時間] 11:00-18:00
[定休日] 毎週火曜日、水曜日

Audi 茨木インター
TEL.072-625-1711
大阪府茨木市五日市緑町2-20
[営業時間] 11:00-18:30
[定休日] 毎週火曜日、水曜日(第3水曜日は除く)

Audi 枚方
TEL.072-848-2300
大阪府枚方市中宮大池2-31-10
[営業時間] 11:00-18:00
[定休日] 毎週水曜日、第2・3火曜日

Audi 梅田
TEL.06-6375-9191
大阪府大阪市北区豊崎3-1-1
[営業時間] 11:00-18:00
[定休日] 毎週火曜日、水曜日

Audi 東大阪
TEL.072-980-7808
大阪府東大阪市元町2-2-50
[営業時間] 11:00-19:00
[定休日] 毎週水曜日、第1火曜日

Audi 大阪中央
TEL.06-6531-7707
大阪府大阪市西区新町1-28-3
[営業時間] 11:00-18:00
[定休日] 毎週火曜日、水曜日

Audi 堺
TEL.072-276-6144
大阪府堺市中区深井中町3242
[営業時間] 11:00-18:00
[定休日] 毎週火曜日、水曜日

Audi りんくう
TEL.072-463-8868
大阪府泉佐野市りんくう往来北1-55
[営業時間] 11:00-19:00
[定休日] 毎週水曜日、第1火曜日

○表示の価格は、2025年8月現在の車体本体価格です。○掲載のメーカー希望小売価格は消費税(10%)込価格となります。○車両本体価格、オプション価格は変更される場合があります。○価格には、標準工具一式が含まれていますが、付属品価格、保険料、税金(消費税を除く)、登録に伴う諸費用は含まれておりません。○リサイクル料金が別途必要となります。○希望小売価格は参考価格です。詳しくはAudi 正規ディーラーへお問い合わせください。