

No.29 2026 January

ODC

伝統と革新 — 知る、見る、感じる

Forward

《ODC編集部おすすめの宿》

静かな森に囲まれたハイグレードヴィラ

『ザ・ゴート・アワジ』

《特集》「二次相続」こそが、本当の相続？

その時に對して準備は万全ですか？

《学術16》「人生100年時代」においてより高いQOLを得るために

第4回(最終回)

多リスク因子症候群としての
感染根管歯の予知性をどう判断するか

《Let's play GOLFI Vol.18》

ドライバーの飛距離を伸ばすためのスイングの基本編

《名將の考え方》

第2回 オリックス・バファローズ 仰木彬 監督

大阪府歯科医師協同組合
Osaka Dentist Cooperative



2025-26 Collection

Sofa SOFFIO ELEMENTI design: ARFLEX JAPAN R&D

Lounge chair LOUIS LOUNGE design: Patrick Norguet

Living table TROCADERO design: Patrick Norguet

イタリアでモダンファニチャーの思想と心地よい暮らしの在り方を学んだ創業者が、1969年に日本での展開を始めた家具ブランド。「長く安心して使える家具」という思想のもと、シンプルなデザインと高い耐久性、メンテナンス性を全ての製品に追求。使うほど愛着の深まる上質な家具を通じて、心豊かなライフスタイルをご提案します。

arflex

ARFLEX OSAKA

アルフレックス 大阪

大阪市中央区南船場 4-2-11 6F

〒542-0081

tel.06-6258-8822

営業時間 11:00-18:00

定休日 水曜・祝日

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

※土日が祝日の場合は営業しております。

最新の休業日の情報はウェブサイトにてご確認ください。



御堂筋を臨むビルの上層階にある〈アルフレックス大阪〉では、店内をゆるやかに区切り、リビングダイニング、ベッドルーム、書斎など、リアリティのあるコーディネートを展開。7Fにある「ReStore」では、アップサイクル製品や端切れを再利用したアイテムを販売しています。理想のお住まいへのイメージを膨らませながら、ゆっくりと家具選びをお楽しみいただけます。



アルフレックスは大阪府歯科医師協同組合と提携しています。



駆けぬける歓び

ODC Forward 限定の特別なご案内です。

人生におけるパートナーに最適なモデル、BMW X3。



-アドバンスド・ジーニアス 谷浦による解説-

フロントマスクで目を引くのが、X3では初採用されたアイコンックグロウ(光るキドニーグリル)と、斜めにラインを入れたキドニーグリルです。ヘッドライトは先代に比べよりキリッとしたスタイルになり、フォグランプもなくなったことからスッキリした印象を受けます。エクステリアデザインも、それぞれのパワートレイン(M50はマフラー4本出し)に合わせた意味のあるデザインが採用されており、オーナーの所有欲を高めます。

ボディサイズについては、先代と比較して一回り大きくなっておりませんが、運転した感覚としては大きさの違いを感じることはありません。それよりも一歩離れて車両を見た際に、よりルーフが後ろまで伸びたプロポーションとなり、全体的に洗練された綺麗なボディーラインに仕上がっております。もちろんインテリアに関しても現代のBMWデザインを取り入れた最新のインテリアを採用しております。ODC Forwardをご愛読の皆様にも、きっと高い評価をいただけるクルマであると確信をしております。ぜひ、NEW BMW X3をOsaka BMW各ショールームにてご確認くださいと思います。

—Osaka BMW城東鶴見支店 アドバンスド・ジーニアス谷浦



ODC Forward 限定の“特別ご優待”販売

BMW Japanからの特別販売支援を利用した、大阪府歯科医師協同組合員に向けた特別価格をご用意いたしております。詳しくはOsaka BMW 法人営業課または、Osaka BMW 新車各拠点のセールス・コンサルタント、もしくは大阪府歯科医師協同組合までお願いいたします。

●対象者：歯科医師、医師、看護師、薬剤師、獣医師
※贈本や資格証明書のご提出が必要になる場合もあります。

オンライン
お問合せは
こちら



BMW正規ディーラー

Osaka BMW

双日オートグループ大阪株式会社

Osaka BMW
Home Page



Show room

Shin-Umeda BMW

〒553-0003 大阪市福島区福島7-20-1 JMFビル大阪福島02

地下2階に専用駐車場をご用意しております。



Osaka BMW 千里支店

〒565-0862 吹田市津雲台7-1 D109-101

千里サービス工場を併設しております。



※定休日：第2・3火曜日・水曜日、夏季、年末年始 ※営業時間：10:00am~6:00pm



Osaka BMW 城東鶴見支店

〒538-0054 大阪市鶴見区緑1-8-5

BMW Premium Selection 城東鶴見を併設しております。



※写真の車は日本仕様とは異なります。また、オプション装備等を含む場合があります。

※Osaka BMWでは他のモデルも展示しております。また試乗車ラインナップも関西最大級となっております。お気軽にご来店ください。

ODC
Forward No.29
CONTENTS

BMW	01
アルフレックス 大阪	02
デル・テクノロジーズ	03
学術動画セミナーのご案内 「歯科治療にIOS/デジタルを活用する」	04
ハービスPLAZA/PLAZA ENT	05.06
<ODC編集部 おすすめの宿>「THE GOAT AWAJI」	07.08
ウェルネス・コート海南	09
<学術16> 第4回(最終回)「人生100年時代」において より高いQOLを得るために	10-17
『保険選びのミカタ』ウェブサイトのご案内	18
第26回 私たちのための歯科医師国保組合の現状(その2)	19.20
<特集>「二次相続」こそが、本当の相続? その時に対して準備は万全ですか?(前編)	21.22
自分を守る、みんなを守る栄養療法 Vol.22	23.24

ボルボ	25.26
<健康考Vol.27> 女性に知ってもらいたい『血』のはなし	27-29
<Let's play GOLF! Vol.18> ドライバーの飛距離を伸ばすためのスイングの基本編	30-33
ライジングレディース 心斎橋ゴルフスタジオ	34
大阪府歯科医師協同組合ホームページの 会員登録はお済みですか?	35.36
近畿歯科用品商協同組合	37
大阪府歯科技工士会	38
笑いの伝統芸能「狂言の魅力」第4回(最終回) 狂言の可能性	39-41
<大学時代のあの場所へ 第十四回> 東京歯科大学編	42
「西国三十三所巡り」の楽しみ方	43.44
<名将の考え方 第2回> オリックス・バファローズ 仰木 彬 監督	45.46
DENTIST'S CARD	47
コスモデザイン企画	48
<グルメガイド 第29回> 酒と肴ミヤモト	49
ヴェリテモア大阪梅田	50
ランボルギーニ	裏表紙

学術動画セミナー

歯科治療に **IOS/デジタル** を活用する

。。。 3回にわたり無料配信 。。。



配信日

Part.2 1/26(月)より

Part.1 1/19(月)より Part.3 2/2(月)より

<講師> 有限会社ファイン 代表取締役・歯科技工士 上原 芳樹

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。

ODC Forward 限定 特別値引き



デル・テクノロジーズの IT 機器を
特別価格でご購入いただけます。

パソコン、モニター、サーバーなど、豊富な製品群と多様な構成で、
お客様のビジネスに最適な製品をご提供しています。

デルオンラインストアのキャンペーン価格から、さらに！

特別
割引

パソコン・モニター・サーバー

5~10% OFF

周辺機器

25% OFF



※値引率や対象製品は2025年10月20日現在のものであり、将来変更の可能性あります。

最新のAI PCに買い替え、生産性・創造性・安全性を次のレベルへ引き上げましょう。

ご注文・ご相談は、メール・お電話で承ります。

デル・テクノロジーズ アドバイザーが
お客様に最適なIT機器をご提案いたします！

オーダーメイドの提案力

信頼できるアドバイス

割引適用のため必ず「SBP プログラムを利用したい」旨と
「大阪府歯科医師協同組合の会員であること」を必ずお伝えください。

✉ sbp.japan@dell.com

ご希望の製品、貴社名、所在地などをお知らせい
ただけますと、よりスムーズにご案内できます。

📞 0120-912-339 受付時間：平日9:00～18:30



アドバイザーがお手伝いします

購入製品が決まっている方や、問合せ時間を気にせず購入したい方はオンラインが便利 ▼

Dell中小企業支援パートナーシップのページから特別値引の
利用方法をご確認ください www.dell.jp/dbp



専用登録 コード

JPSBPODCA (半角英数字)

Dell Technologies及びDell Technologiesが提供する製品及びサービスにかかる商標は、米国Dell Technologies Inc.又はその関連会社の商標又は登録商標です。その他の社名及び製品名は各社の商標又は登録商標です。本書の内容は予告なく変更される場合があります。Copyright©2025 Dell Technologiesおよびその関連会社 All Rights Reserved



鯛めしは、長年の使用で“禅園の味”が染み込んだ専用土鍋で炊き上げる。鯛の旨味を閉じ込め、米一粒一粒までふっくら旨い。



季節の鮮魚やA5ランクの黒毛和牛など、確かな目利きで吟味した食材をコースやアラカルトで楽しめる。



炊きたての鯛めしは、土鍋の蓋を開けた瞬間、湯気と芳醇な香りが立ち上る。鯛の身はしっとり、ほろり。仕上げに三つ葉、生姜、ごまをたっぷり。



ラボラトリーでは日本の美や風土に着想を得たカクテルが供される。燻製ウイスキー、シイタケエッセンスなどで生駒山の尾根からインスパイアされ表現した大地や森を感じる一杯。「Trailing Mt. Ikoma」

Gucci Giardino

グッチ ジャルディーノ

ハービスPLAZA ENT 2F / 06-6343-0080
17:00～24:00
(FOOD L.O. 22:30 / DRINK L.O. 23:30)



チリとイタリアにルーツを持つバーマネージャーセバスチャン・ヴィゲラ氏。日本語も堪能だ。

メニューには独創的なミクソロジーカクテルが並ぶ。グランドメニューを一新し、“イタリアから日本への旅路”をテーマにした新しいカクテルも登場。

Nishiumeda Zen-en

西梅田 禅園

ハービスPLAZA B2 / 06-6457-1002
11:00～14:45 (L.O. 14:00) 17:30～22:00 (L.O. 21:00)

本場・明石の天然鯛で味わう、贅沢鯛めし。

明石海峡の激しい潮流に育まれた、身の締まりと旨味に優れる明石天然真鯛。大阪でこの明石鯛を味わうなら、まず「禅園」の名が挙がるだろう。味に厳しい関西企業が大切な接待や会食の場として最良にする名店で、明石鯛をはじめ洋のエッセンスも巧みに取り入れた四季折々の懐石料理を堪能できる。名物は、明石鯛一尾を丸ごと使った鯛めし。鯛の食味を生かすため味付けは塩・酒のみとし、専用の土鍋でふっくらと炊き上げる。米に鯛の濃厚な出汁が行きわたり、食後の満足感が静かに広がる一晩だ。「鯛は明石が日本一」。多くの料理人に言わしめるその実力を、ぜひ本場関西で堪能してほしい。

HERBIS MAKES YOUR MOMENT

上質な時を、あなたの日常へ。

〈JR大阪駅 西口から徒歩約2分 阪神大阪梅田駅 西口から徒歩すぐ〉



ハービス OSAKA ハービスPLAZA / ハービスENT ハービスPLAZA ENT

■PLAZA 大阪市北区梅田2-5-25 ■PLAZA ENT 大阪市北区梅田2-2-22 ○ショッピングフロア PLAZA 11:00～20:00 / ENT 11:00～20:00 ○レストランフロア PLAZA 11:00～22:00 / ENT 11:00～22:00 ○ビューティー&スクールフロア ENT 11:00～20:00 ※一部店舗により営業時間が異なります。TEL.06-6343-7500(代) <https://www.herbis.jp/>

〈公式Instagram〉



上質な時を彩る、最新の情報をお届け。
@herbis_plaza_ent



STAY

ご宿泊

MAIN PREMIUM

～メイン・プレミアム～

1フロアに1室という設計で贅沢なひとときを味わうことができるメイン・プレミアム。プライベート空間で、家族や友人と自由に非日常の時間を満喫できます。

- フロア：2階・3階（3階のみBBQテラスあり）
- 最大定員：6名
- 部屋面積：2F・124.26㎡／3F・106.15㎡（共にバルコニー含まず）
- 間取り：トリプルルーム：2部屋、リビングダイニング、テラス、ジェットバス、サウナ
※チェックイン：15時 チェックアウト：11時

SUITE VILLA

～スイートヴィラ～

大人数でもゆったり寛げるリビング、開放感あふれる庭園とプール付のプライベートリゾートヴィラ。ヴィラだからこそ叶う贅沢な過ごし方が叶います。

- 棟数：2棟・BBQテラスあり（1棟は愛犬同伴OK）
- 最大定員：6名～8名
- 部屋面積：129.28㎡（リネン庫含む）
- 間取り：トリプルルーム：2部屋、リビングダイニング、プライベートプール、庭園、テラス（BBQエリア）、ジェットバス、サウナ
※チェックイン：15時 チェックアウト：11時

ヴィラ2棟、スイートルーム2室からなり、それぞれ異なる趣と充実の専用設備が設えられています。非日常へといざなう上質なプライベート空間で、四季の移ろいを感じながら穏やかに安らぐひとときを過ごすことができます。



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）
- サンセットクルーズ（16:00～19:00）

宿泊者特別 チャーター料金

- ◎平日：144,000円
- ◎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。

大阪府歯科医師 協同組合限定

最大30%OFF
特別割引プラン
専用サイト



別館すし処 神の前（往復送迎付）



淡路・鉄板焼レストラン 輝光



テラスで味わうBBQ
（メインプレミアム2Fを除く）

CUISINE

お食事

淡路島。ここでしか味わえない贅を尽くしたおもてなし料理を最高のサービスと共に楽しめます。夕食プランは鉄板焼レストラン「輝光」、別館すし処「神の前」、プライベートテラスで楽しむBBQの3コースがあります。淡路島の四季の彩が際立つお料理を、好みに応じたスタイルでチョイスすることができます。

風情とともに味わう 淡路島の美味旬彩

豊かな海の幸、山の恵みを味わい尽くす。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食材の宝庫である

大切な愛犬と共に過ごせるヴィラ棟
ヴィラ棟では1日1組限定、愛犬と一緒に宿泊できる客室があります。ワンちゃん用のアメニティも完備しているので安心です。家族の一員である愛犬と一緒にリゾートを満喫する時間は格別です。
ラウンジでは、ウエルカムドリンク（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、コーヒー、紅茶など）が用意されており、滞在中は快適に過ごせるようコンシェルジュがサポートしてくれます。チェックアウト後の淡路島観光についても相談することができますので嬉しいサービスです。

特別な非日常のひとときに最高のおもてなし



正面玄関

移ろう季節を感じながら、五感を潤す至福の体験
四季を彩る木々や小鳥のさえずりが聞こえてくる静かな森に囲まれた心安らぐスイートルーム。そこは自然と豊かな食材を活かした美食を満喫できる、関西屈指のリゾート地・淡路島に佇む「THE GOAT AWAJI」ザゴートアワジ。2024年にオープンした1日4組限定の宿泊施設です。自然と共存しながら心地よい海風と波音を感じ「ただ、過ぎゆく時を愉しむ」、そんな穏やかなのんびりとした旅を愉しむことができます。

全室プライベートサウナとジェットバスを完備

お部屋は大人数でもゆったり寛げる広々とした間取りで、全室サウナとジェットバスを備えたラグジュアリー仕様。家族や友人と快適なプライベート空間で、心も身体もととのう非日常の至福のひとときを過ごすことができます。



メインプレミアム ジェットバス

アクセス

- 車を利用の場合
新神戸より車で約50分／大阪から約70分
神戸淡路鳴門自動車道の東浦IC（スマートインター）下車後3分
- 公共交通機関を利用の場合（JR三ノ宮駅より本四海峡バス）
三宮バスターミナル駅より約1時間
東浦バスターミナル駅から徒歩約2分



ご予約・お問い合わせ グッドイリゾート総合受付センター
TEL: 0120-556-508 10:00～17:00（日・祝日休み）
THE GOAT AWAJI 〒656-2305 兵庫県淡路市浦145



学術
Academic
16

「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

キーワード: Esthetics: Function: Structure: Biology: Skeletal form: Dental arch: Supporting tissue: Teeth

著者 / こばやし歯科クリニック 院長 小林 実

image photo

根管治療歯においての成功率を示したデータはRay AH, Trope MがInt Endo J 28:12-18, 1995でX線での予後良好な症例の歯冠修復とエンドの関係から見たデータを示した。その内容は(表2)に示すように、根管処置後の歯冠修復の可否が根管処置歯の予後に大きく影響することが報告されている。では、修復処置を行う上でどういった条件が必要かを考えてみる。

Frank Spearが提唱する修復処置を成功させる条件として、審美的にも自然で機能的にも咬合性外傷を起ささない形態で、それが壊れず生体に受け入れられるような補綴

はじめに
今回の連載で前回までの解説では、歯髓保護の重要性が周知され、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、CBCCT、MTAといった器具、機材、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ことを述べてきた。

しかしながら、臨床において長期にわたり口腔内をメンテナンスしていく中で、一旦病態が改善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」(表1)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。

(表1) 感染根管の病因論のパラダイムシフト

近年の感染根管の考え方は「多リスク因子症候群」と捉え、他分野から見て歯の評価をすることが必要と考えられている

20世紀前半	「菌性病巣感染説」により抜歯が推奨される
1931年	「死腔論」の概念
1960年代	「根尖病変は無菌状態」と考えられた 「難治性根尖性歯周炎」の概念
1965年	細菌により根尖性歯周炎が生じる (Kakehashiら)
1980年代	FCにより変性した歯髓が抗原性を有する 「歯冠側からの微少漏洩」により根管の感染が生じる
1990年代	根尖病変にも細菌が存在する
1990年代後半	「バイオフィルム感染症」の概念
21世紀	「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

日本歯科評論2006.10 感染根管治療の位置づけ 高橋慶壮より引用

第4回 (最終回) 多リスク因子症候群としての 感染根管歯の予知性を どう判断するか

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

※2025年4月時点でのランキングです。

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、ご一家で宿泊してお楽しみしていただくことができます。



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らしい生活。「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

ヤマイチ エステート
(証券コード2984)
グループ会社

お問い合わせ時間 9:00~17:00

073-483-0428



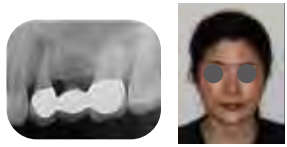
ウェルネス・コート海南

検索

<https://www.w428.jp>

〒642-0002 和歌山県海南市日方1274-76

初診時の患者情報
(初診日2017/2/7)

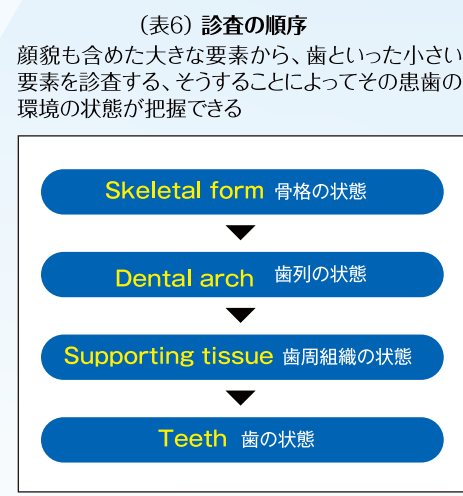
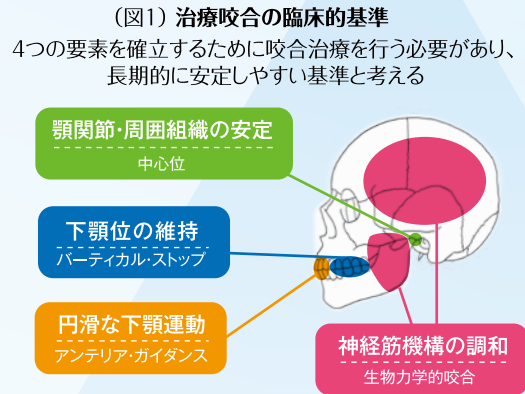


年齢 37歳 女性
 < 歯科の既往歴 >
 10年前に母国韓国で全顎的な審美修復治療を受ける。数年前から顎関節の違和感と片頭痛に悩まされる。

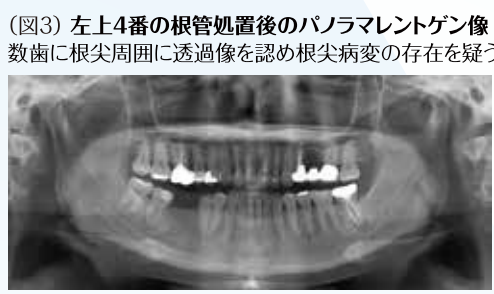
< 全身的既往歴 >
 特記事項なし

【臨床症例1】左上4番の歯髓炎症状が主訴で来院

ブリッジの支台歯になっていたため急処置として補綴装置は除去せず、そのままで抜髄処置を行なった。他に症状として右下7番の知覚過敏も呈していた。顎関節症状としても関節部に違和感があり、片頭痛も持ち併せているという。ことで、病的咬合の疑いがあり、全顎的な診査・診断を行うこととした。10年前に母国韓国にて全顎的に審美修復が



(図2) 初診時口腔内写真
全顎にわたって補綴処置がなされているが咬合平面のずれ、アンテリア・カップリングの不良が認められる。



(図3) 左上4番の根管処置後のパノラレントゲン像
数歯に根尖周囲に透過像を認め根尖病変の存在を疑う

(図4) 初診時歯周精密検査

歯肉炎は認めるも歯周炎の程度は初期から中程度と診断

歯	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
歯肉炎	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
歯周炎	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
出血	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
歯垢	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
歯石	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
歯肉退縮	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
歯槽膿漏	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
歯肉腫	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
歯肉炎	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
歯周炎	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
出血	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
歯垢	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
歯石	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
歯肉退縮	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
歯槽膿漏	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
歯肉腫	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

出血率 13% プラークスコア 1%

の次に歯列を見て上下顎の位置関係を確認して歯周組織の状態を診査した後、個々の歯の状態を診査することで、患歯の環境を把握することができ、その治療の予知性をより確実に捉えることができるようになる。この連載の第1回目にも前歯部開口で臼歯に負担がかかり、臼歯部に限局して感染根管歯が存在する症例に対して病的咬合と診断し、咬合再構成を行うことで臼歯部の負担軽減を図ることによって、無髄歯の根尖周囲の歯周組織の安定を目指したケースを提示した。

また今回新たに、病的咬合により個々の歯に負担がかかり、病態が歯髓炎や感染根管を招いている症例を3症例提示して、個々の歯の評価をもとに口腔内における機能を正常に回復するためにどう治療咬合を与えるべきか記述する。

(表2) Tropeらは根管処置歯において予後を左右する因子はコロナルリーケージによるものが多いと唱えている

エンドと歯冠修復の両者が良好なもの……	91.4%
エンドが良好で歯冠修復が不良なもの……	44.1%
エンドが不良で歯冠修復が良好なもの……	67.6%
両方が不良なもの……	18.1%

(Ray AH, Trope M. Int Endo J. 28:12-18, 1995)

X線での予後良好な症例を、歯冠修復とエンドの関係から見ると

(表3) Dr.Frank Spearが推奨するEFSB system

修復処置を行う場合、審美性、機能性、構造力学的、生体親和性全てを兼ね備える必要がある

Treatment planning	歯の位置	Esthetics	歯肉レベル	Treatment
	顎関節の状態		カントウア／配列	
	ガイダンス	Function	咀嚼筋	
	修復物の種類	Structure	欠損補綴の種類	
	エンド病変	Biology	歯周病	
口腔外科的疾患			気道	

理想咬合でなくても人の体は生理的に恒常性を保とうと働き、そのバランスが保たれていれば、生理的咬合と判断し、そのバランスが崩れないようにメンテナンスすることに努める必要がある(表4)。しかし歯のポジショニング、歯周組織の抵抗性、咬合力の強さなど生理的に恒常性を維持できない状態に陥ると、病的咬合と診断し治療咬合(表5)を付与する必要性がある。治療咬合の臨床的基準は(図1)に示すように骨格的に安定した位置に下顎骨が収まり(中心位)、その位置をずらさないようにするために臼歯部によるパーティカル・ストップが確保され、その状態で咬頭干渉を起こさないようにするために適正なアンテリア・ガイダンスを付与することが必要で、その与えられた咬合様式が生体に無理なく自然に活動できる状態にすることが治療咬合の臨床的基準と考える。その治療咬合を与えるために咬合治療を行うにあたり、十分な診査・診断が必要である。では、その歯の診査をする前に歯列・歯周組織の状態を診査する必要がある、尚且つその前に顔貌を含めた骨格的な診査といった包括的な診査から行う必要があると考える(表6)。

理想的な咬合を得るためには骨格的・歯列としてⅠ級が望ましいと考えるが、実際、骨格的にⅡ級もしくはⅢ級症例も存在し、骨格的Ⅰ級ではない歯槽骨の上に歯列のみⅠ級関係を与えると、歯もしくは歯周組織にその影響が波及し、何らかの病態に陥ることが多い。言い換えると初診時にまず顔貌・骨格の状態を診査し、そ

安定した咬合状態を保つために必要な条件とは

(表5) 解剖学的コントロールとは左右の顎関節と歯のことであり、生理的運動の中で調和がとれている状態を生理的咬合と考える

生理的咬合 PHYSIOLOGIC OCCLUSION

顎口腔系において、下顎運動の解剖学的コントロールと生理的コントロールとが十分に調和・機能し、咬合異常に起因する病的変化や症状が全く見られない咬合状態をいう。この咬合状態自体が長期にわたって維持できるものであり、咬合診断における基準となるものである。

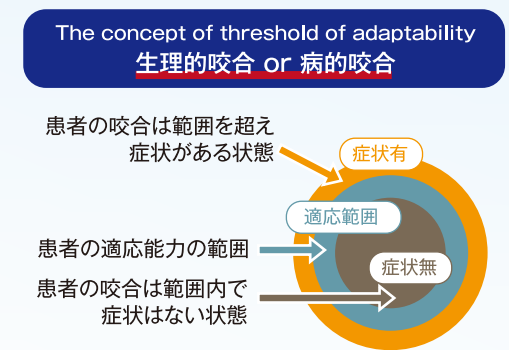
病的咬合 PATHOROGIC OCCLUSION

顎口腔系において下顎運動の解剖学的コントロールと生理的コントロールとが十分に調和せず、咬合異常に起因する病的変化や症状が存在する咬合状態をいい、咬合治療を必要とする。

治療咬合 THERAPEUTIC OCCLUSION

治療咬合とは、咬合治療において用いられる概念的な咬合様式である。その目的は健康維持に不可欠な要素を再確立し、下顎運動の解剖学的コントロールと生理的コントロールとを十分に調和させ、生理許容範囲内で再構成することである。またこのとき顎口腔系の器官、組織に外傷をもたらすものであってはならず、この咬合を理想咬合と混同してはならない。

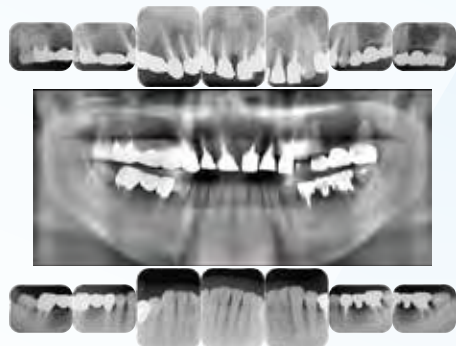
(表4) 適応閾値の概念
条件は同じように見えても患者の適応能力の違いによって治療の必要性が変わる



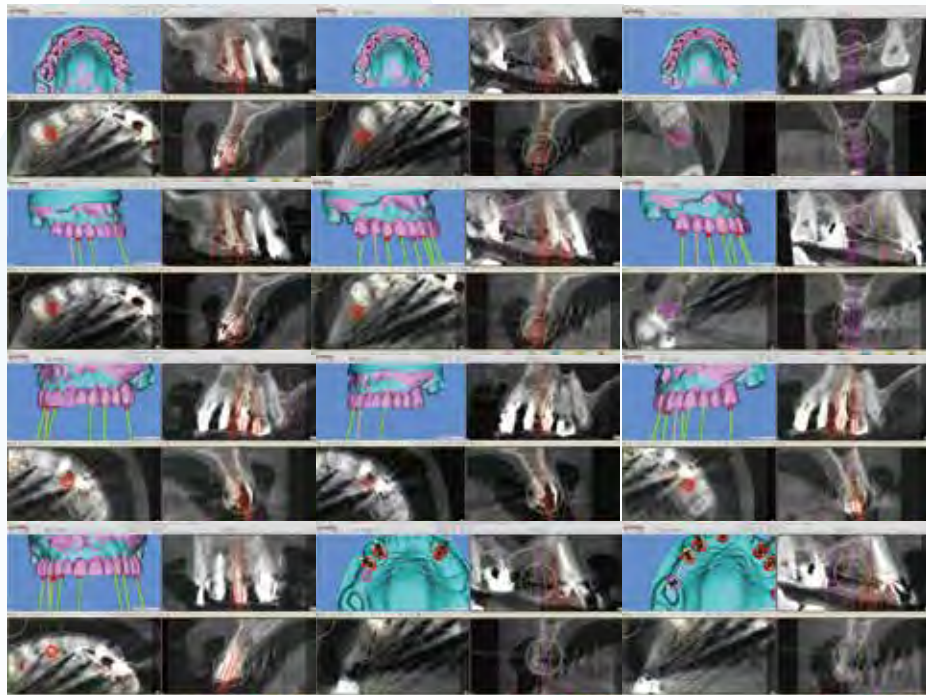
(図28) 初診時口腔内写真
骨格性Ⅲ級と咬合高径の低下が予測できる
全顎的に不良補綴装置が装着されている



<図29>



(図31) 上顎の
デジタルワックスアップ
セグメントになるようインプラントを埋入する歯
番を検討する



(図32) 口腔内スキャナーのデータ、
デジタルワックスアップのデータ、
並びにCBCTのデータをマッチングする

CBCTのデータをマッチングさせることで、インプラントの太さ、長さ、埋入深度を精密に治療計画を立案でき、さらにそのデータを反映したサージカルガイドを利用することで最終補綴処置において術前の治療計画に近い形態を再現することが容易になる。

初診時の患者情報
(初診日2020/11/30)



年齢44歳 男性

< 歯科的既往歴 >
上顎臼歯部欠損部は15年前に補綴処置を受ける。無髄歯は多数歯が数年ごとに再治療を受ける

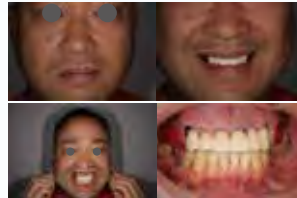
< 全身的既往歴 >
特記事項なし

上顎はほぼ全額にわたり補綴処置がなされており無髄歯も多数認められた。欠損部にはロングスパンのブリッジが装着され、支台歯の負担過重が予測された。症例2のように個々の歯の評価と咬合再構成を行うにあたり機能を回復し、長期的な予後の安定にはインプラントを用いた治療の方が有利であると判断した。インプラントを用いた補綴設計で、できる限りシンプルな設計になるよう考慮した結果、上顎の歯は

【臨床症例2：補足症例】

紹介歯科医院より上顎前歯(右上2番)の
根管治療の診断を目的に来院

(図30)



デジタル診断用ワックスアップを作成するにあたりアンテリア・ジグを用い、前歯部のポジションの参考資料やCRバイトを採得する、顔貌からの重要な要素となる

(図23) プロビジョナル・レストレーションで
得られた情報を参考にして最終補綴装置を装着
2008年秋(2025年秋現在 約17年経過)



(図24) 術後16年

10年のリコール中断後左上臼歯部の違和感を主訴に再受診、カリエスが進行し保存不可能と診断



(図25) 術後16年以上が経過

歯肉の退縮は認められるも、リコールが10年途絶えたことを考慮してブラークコントロールは安定していたと考えられる、しかしながら唾液量の低下が認められ、今後カリエスリスクの上昇が懸念される



(図26) 術後16年のパノラマレントゲン像

骨幅の評価は前歯付近の歯頸部の歯肉退縮から必要と思われるが、残存骨の高さは良好な状態で維持されていることが確認できる。もちろん歯肉移植の適応であるが、ローリップであり日常生活で患者自身が気にされていないため経過観察する



(図27) 最終補綴装置装着時レントゲン

プロビジョナル・レストレーションで得られた情報を参考にして最終補綴装置を装着
2008年秋(2025年秋現在 約17年経過)



(図20) 診断用ワックスアップ

良好なアンテリア・カップリングを得るには既存の上顎前歯の位置では難しいことが判明。
上顎前歯の位置は問題ありと診断した



(図21)

基礎資料をもとに問題点の抽出を行う上顎は両側7番以外残存歯はホープレスとした、下顎は有髄歯以外は全てホープレスとした



Defective Rest.	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7
							1					3	4	
Missing Tooth		6											6	
		7	6										3	6
Version Tooth														
Mobile Tooth 123														
Hopeless Tooth	8	5	4	3	2	1			1	2	3	4	5	
	7	6	5	4	3	2						5	7	
Others														

(図22)

上下顎とも予定通りインプラントを埋入して、クラウンブリッジにてプロビジョナル・レストレーションを装着する
清掃性・機能性・審美性等の再評価を行う





保険選びのミカタ

院長先生が「重大な病気や介護状態」などで
「長期不在になるリスク」を
“真剣”に考えたことはありますか？



- 皆様こんにちは！
ワールドインシュアランスエージェンシーの中西 祐美と申します。
早速ですが、この度は「重大疾病での就労不能」時のリスクヘッジについて
皆様と一緒に“真剣”に考えて行こうと思います。
- 皆様は病気やケガによる休業の補償に加入されている方も多い
と思いますが、それだけで万全でしょうか。
- 皆様は経営者であり同時に歯科治療のスペシャリストです。
病気やケガから早期復帰ができればいいですが、
復帰できても後遺症が残ったり完全復帰ができなかったりしたら？
また三大疾病など重大な疾病を患ってしまったら？
- その間、固定費のやりくりや従業員さんの雇用確保問題、そんな状態で
新たな借り入れなどできるのでしょうか・・・。
- 介護状態になってしまったら？怪我による介護状態リスクも・・・。

がんを含む三大疾病、生活習慣病の保障を確保されていても、
治療費と経営継続のための事業保障は別、両方の保障が必要です！

- 経営者の皆様の様々な不安を解決する保険があります！
- 是非、休業の補償と合わせて万全体制を！
経営者の皆様を、従業員の皆様を、ご家族をお守り致します！



歯科医師の先生方の
各種保険に携わること20数年、
ご相談承っております！
まず知ることからはじめませんか？

ワールドインシュアランスエージェンシー(株)
アフィリエイトビジネス課
課長 中西 祐美

詳細はこちら

QRコードを読み取って
ご確認ください



「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。

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・相続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。



(図35) 最終補綴装置と術前の
デジタルワックスアップとの比較

アナログのみを用いて作成していた結果と大きく変わり、
想像内の結果を確実に得られることができる

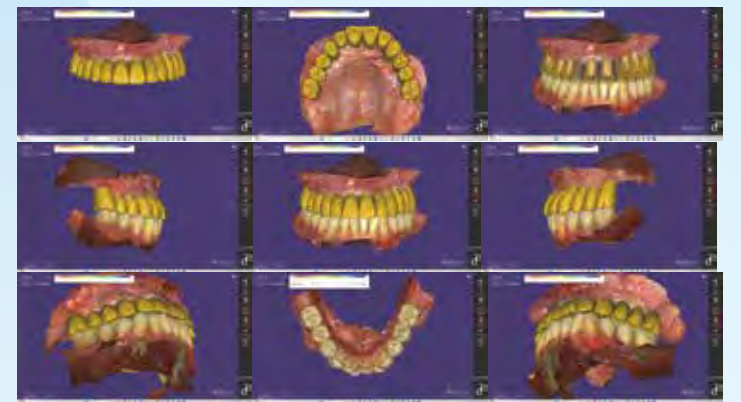


(図36) 術後レントゲン写真

ほぼ全てのインプラントにおいて、平行性が保たれ構造的にも
エラーの少ない結果が得られたことが確認できる



(図33) 最終補綴装置作成のためのデジタルワックスアップ



(図34) 最終補綴装着時口腔内写真

審美的にも機能的にも、生物学的にも良好な結果が得られた



今回の連載では、超高齢社会になり人生100年時代において「いつまでも健康で過ごすためには歯の健康が欠かせない」というテーマで、歯内療法の立場から1本の歯を守るために有髄歯・無髄歯をどう扱って行くべきかということを、私見を交えて解説させていただきます。昨今の器具・機材の進化によって歯内療法学の分野では成功率が飛躍的に向上し、長期的に歯を保存できるようになってきたと思います。しかしながら、その歯の病態に陥った根本的な原因がその歯の環境であった場合は、その環境が改善しない限り真の治癒は確立できないと考えます。これからの時代、「どう治す」から「どう活かして機能させるか」を考慮して治療を行うべきではないでしょうか。

この記事は、大阪府歯科医師協同組合の松下孝直先生のご厚意で連載の機会をいただきました。今年、同組合ホームページの学術動画企画として木原敏裕先生監修の元、矯正を酒井志郎先生、インプラントを中村雅之先生、デジタル・補綴を上原芳樹先生が担当され、「歯科治療を成功に導くために」というテーマで学術動画が配信されています。今回の連載においても、包括的歯科治療をベースに治療を行うという点で共通する内容になっておりますので、是非学術動画もご覧いただき、日々の臨床に役立てていただければ幸いです。今回の学術企画が先生方の臨床の一助になることを祈念して連載を締めさせていただきます。

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
新大阪 ミナミ歯科クリニック 勤務
東大阪 りょうき歯科クリニック 勤務
大阪市北区にて こばやし歯科クリニック開業
現在に至る

◎平成7年

◎平成8年

◎平成12年

◎平成17年 9月

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SJCD研修会 代表取締役
◎大阪SJCDベーシックコース コースディレクター
◎大阪SJCD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

健康診断・人間ドックの申込締め切り迫る！！

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。

令和7年6月1日から「健康診断」「人間ドック」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ヵ所)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)

*「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。

健康について真剣に考えてみませんか？

将来に備えて生命保険に入られる方は多いのではないのでしょうか。
でも、将来の健康のための健康診断はおそろかになっていませんか？
定期的な健康診断や人間ドックの受診で、生活習慣病のリスク回避や重症化予防を実践して、
生命保険と合わせて二重の保障で健康長寿を手に入れましょう。

大阪府歯科医師国保組合にご加入の方は
健康診断を**無料**で受診できます！！

人間ドックは**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)

いずれの受診も当組合への申込みが必要です。
申込用紙は当組合ホームページからダウンロードできます。
詳しくは当組合ホームページまで！

大阪府歯科医師国民健康保険組合 健康診断

検索

<http://www.oda-kokuho.or.jp>

定期的に健診を受けましょう！



会員の歯科診療所をお守りするため、 厳しい財政の中、 歯科医師国保組合を残さなければならない



image photo

病気やケガをしたときに、皆さんの治療にかかる医療費の半分は、保険料で賄われています。(前回、「その1」でご案内いたしました。)一方、超高齢化による医療需要の増加と医療技術の高度化・高額化により、医療費は増加の一面をたどっています。その結果、私たち国保組合の財政はかつてないほど厳しくなっており、このままでは、保険料のさらなる高騰を招き、組合そのものの存続が危ぶまれる事態となりかねません。また、所得や家族構成によっては、市町村国保や協会けんぽの保険料負担額の方が有利なケースも出てきております。そのような状況が進まないように、医療費や国からの補助金の状況を考慮し、収支のバランスを考えて保険料の額を決定してきました。

今、当組合では、将来を見据えて応能負担である「所得割」の導入を慎重に検討しています。所得割とは、前述のように、所得に応じて保険料を負担する方式で、所得の少ない方の負担を軽減しつつ、支え合いの仕組みを強化できる制度です。所得割の導入により、所得や家族構成によっては保険料が現行の保険料より上がってしまう場合があります。一方、限度額を設けることで高所得者の方にとっても極端な負担増を避ける仕組みが整えられます。計

算は少し複雑になりますが、制度の持続可能性と公平性を両立するためには、避けて通れない選択肢です。
私たちの国保組合がこれからも皆さまの健康を支える存在であり続けるために、制度の見直しは必要不可欠です。今後、皆さまのご意見を伺いながら、より公平で持続可能な制度づくりを進めてまいります。

現在の
当組合

応益負担(みんなで同じ額を負担する方式)

均等割

平等割

被保険者一人ひとりが、所得に関係なく同じ額の保険料を負担する方式。現在、当組合は種別ごとに「均等割」になっている。

メリット

- 誰にとっても計算がわかりやすい
- 徴収の手間が少ない



デメリット

- 収入の少ない方にとっては大きな負担になる
- 収入に占める保険料の割合が高くなり、負担が重く感じられる



導入を
検討中

応能負担(所得に応じた額を負担する方式)

所得割

所得が多い人ほど、多くの保険料を負担する方式。市町村国保、一部の国保組合や社会保険(健保組合、協会けんぽなど)、後期高齢者保険などで多く採用されている方法。

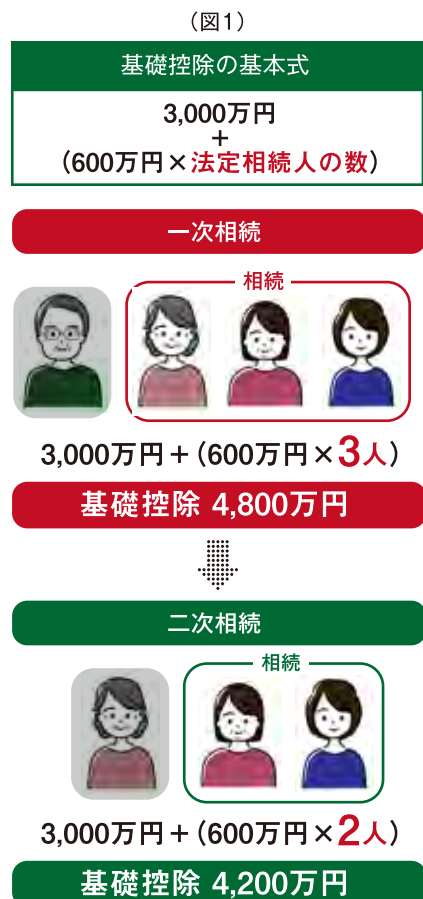
メリット

- 所得の少ない方の負担が軽くなる
- 限度額が設定できる

デメリット

- 計算が少し複雑になる
- 所得の高い人は負担が増える

保険料はどのように決まっているのでしょうか？
保険料の負担方法には、大きく分けて二つの考え方があります。



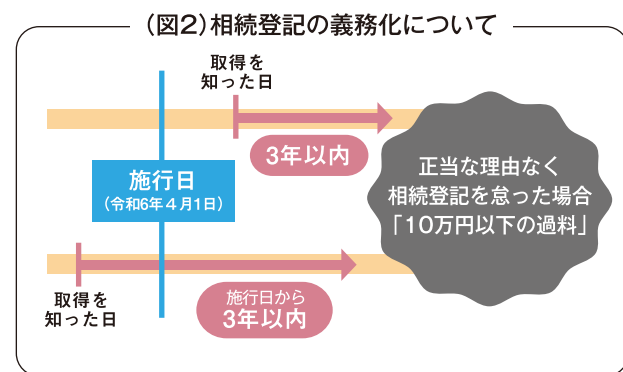
3 二次相続では、相続人の数が減るため、配偶者の基礎控除額は「相続人の数」に比例して増えるため、配偶者が亡くなるとその分の控除額は減ってしまいます。(図1)

よくあるトラブル
「お母さんが全部もっていたのに、結局兄の家ばかり援助していた…」
「母の遺言が無くて、きょうだいで揉めた…」

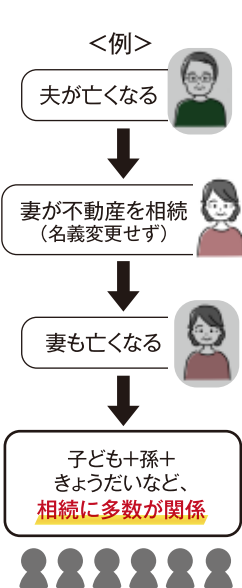
2 分ける財産が減る・偏る
一次相続で配偶者が多くの財産を引き継ぐと、その配偶者が亡くなったときには
● 財産の内容・価値が変わっていることが多い
● 誰にどう分けるかの意思表示（遺言）がない
などで、子ども同士の間で不公平感や争いが起きやすいです。

しかしその結果！
二次相続（妻が亡くなったとき）には「配偶者控除」が使えないため、財産を引き継いだ子どもたちに重い相続税がかかることになります。

控除が600万円減るだけでも、課税対象が増えて税金が高くなるケースがあります。



登記や分割協議が極めて複雑になる
さらに、引き継いだ不動産を売りたいとなっても、登記していないと売れないのです。



4 不動産などの名義・登記の整理を怠ると複雑化
不動産などは一次相続後、名義変更をせずに放置しておく、二次相続で「相続人の数」が増加してしまうケースもあります。

5 二次相続時の遺言書が無いと揉めやすい
一次相続では夫が遺言を残していても、妻が亡くなったときに妻自身の遺言が無いケースが多く、「誰に何を渡すか」が不明確になり、「相続争い（遺産分割トラブル）」が起きやすくなります。

きょうだい間での相続トラブルを避けたいのであれば、遺言書を作成しておくのがおすすめです。

後編は二次相続において、一次相続で納めた相続税が還付・控除され得るケースについてお話しします。

相談窓口 株式会社Merukur(メルクーア) 担当: 黒川まで
TEL: 070-5042-1455 (直通)

Profile 黒川 博理 クロカワ ヒロマサ
ファイナンシャルプランナー・相続診断士(相続診断協会認定)
グロース市場上場のファイナンシャルコンサルティング会社を経て、現在は地銀や信用金庫などの金融機関職員へ研修を行うなど顧客の立場に立った金融サービスを拡げる活動を行っている。

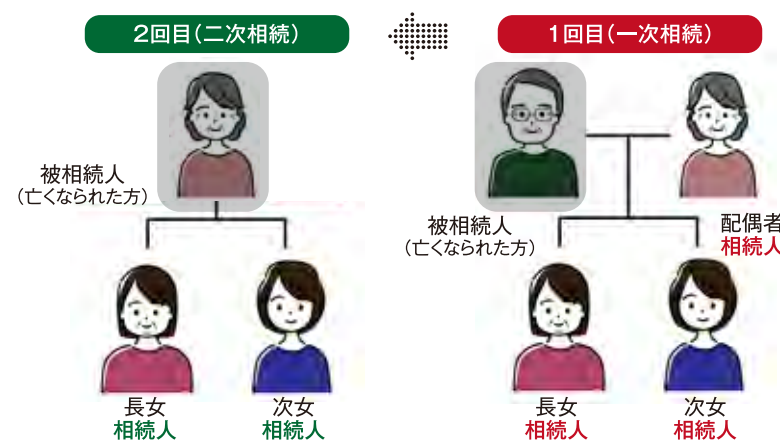
特集

「二次相続」こそが、本当の相続？ その時に対して準備は万全ですか？



前編 二次相続とは何か？ どのような問題が起こりやすいか？

大切な人を見送ったあと、残された家族がもう一度向き合わなければならないのが「二次相続」です。「その時」が来たときに家族が困らないように今、少しでも未来のことを一緒に考えてみましょう。



二次相続とは
まずは「二次相続」とは、何でしょうか？ここでは、あるご家族を例にお話しします。ご夫婦の一方が亡くなった（二次相続）後、残された配偶者の相続のことを「二次相続」といいます。お子様からすると2回目の相続のことをいいます。

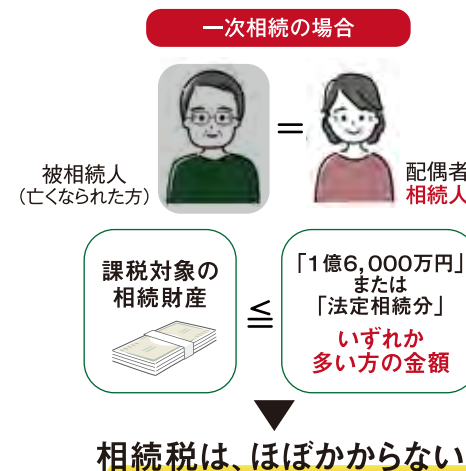
相続とは、亡くなった人の財産や権利義務を引き継ぐことです。一度きりの出来事ではなく、家族の人数だけ相続はあります。亡くなった方を「被相続人」、財産を受け継ぐ人を「相続人」と言います。相続の準備というと、多くの方が「配偶者や子どもにどう遺すか」という「最初の相続」に意識が向きがちです。

しかし、実はその次に起こる「二次相続」つまり残された配偶者が亡くなったときの相続こそが本当の意味で、家族の負担や税金の差が大きくなる場面なのです。

「二次相続」の 注意すべき問題点

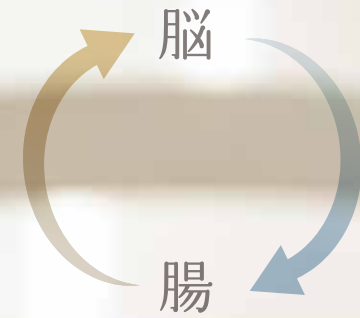
1 相続税の負担が重くなりやすい

一次相続では配偶者の税額軽減があるため、配偶者の相続税はほぼかかりません。「配偶者控除（1億6,000万円または遺産の半分まで非課税）」があるため、配偶者が多く相続すると税金がほぼかからないことが多いです。極端な話、遺産が1億6千万の場合、配偶者が全て相続すれば税金はかかりません。また、遺産が10億円の場合でも、配偶者が半分の5億円を相続しても妻の相続税はかかりません。この5億円は配偶者の法定相続分相当額だからです。



自分を守る、
みんなを守る

栄養療法



腸活は脳活？

管理栄養士 備生 千香（びしょう ちか）



Image photo

『腸活』という言葉が耳にすることが多くなってきました。『腸活』の『腸』は基本的には大腸と小腸を含む消化器全体を指します。栄養の吸収に注目すると、小腸は沢山の機能を持っているとされています。一方、大腸は水分を吸収すること以外にはつきりとわかっている機能はありません。ところが腸内細菌に注目すると、小腸よりも大腸が色んなことに関係することがわかってきました。つまり、腸活をする場合には、大腸を中心に小腸を含む腸全体を意識して行うことが重要なのです。

腸内細菌

大腸には1,000種類、100兆個の細菌が生息していると言われています。腸内細菌は大きく3つに分類されており、『善玉菌』『悪玉菌』『日和見菌』がそれにあたります。体に良い影響を与える有用菌が善玉菌、増えすぎると悪い影響を与える悪玉菌、優勢な方に加勢するのが日和見菌です。健康な腸内の細菌バランスは、善玉菌2：悪玉菌1：日和見菌7の割合が理想とされています。

腸に良い食品として、まず思い浮かべるのはヨーグルトという方も多いと思います。ヨーグルトには、善玉菌の代表格である「ビフィズス菌」と「乳酸菌」が多く含まれています。ビフィズス菌と乳酸菌は同じものと思われることが少なくありませんが、全

< 理想的な腸内環境 >



く別物です。個人差や年齢差はありますが、ビフィズス菌は腸内細菌全体の10～20%、つまり善玉菌のほとんどがビフィズス菌です。

< 二つの「善玉菌」の特徴 >

	ビフィズス菌	乳酸菌
すみつく場所	主に大腸 (腸内フローラ)	主に小腸 発酵食品(乳製品・漬物など)
酸素があるところでの活動	できない	できる
主な代謝産物	乳酸+酢酸 (短鎖脂肪酸)	乳酸
大腸内での菌数	1兆～100兆	1億～1000億



腸内環境を 効率良く整えることができる 「シンバイオティクス」

人にとって有用な菌のことを「プロバイオティクス」、それらのエサになるものを「プレバイオティクス」と言います。健康のためには、この両方を偏りなく摂取することが大事です。



まだ一般的には知られていないのが、その一歩先に進んだ、『シンバイオティクス』です。善玉菌を摂取して、それを育てる食品と一緒に摂ることを意味する言葉です。有用な菌を含む食材を摂取すると同時に、腸に届いた善玉菌を育てるエサになる食材も摂取すると、相乗効果で健康増進がより期待できると注目されています。

脳腸相関

近年、腸内細菌を含めた腸と脳が密接に関連していることが明らかになり、認知症を含めた脳の健康との関係も注目されています。

脳と腸は自律神経系やホルモンなどを介して関連しており、この双方向的な関連を『脳腸相関』と言えます。例えば、腹痛や腹部に不快感があるとその情報が大脳に伝わり、抑うつや不安などの情動変化が起こります。これらの変化が消化管に伝達されて、さらに消化管の運動異常を悪化させる事態が起こります。このように密接に関連している腸と脳ですが、さらに腸内細菌と中枢神経機能の関連も注目されています。腸の健康を保つという点では、普段の食事だけではなく、良質な睡眠、ストレスの回避、適度な運動などの生活習慣が大きく影響してきます。

これら全てを上手にケアすることは難しいですが、普段の食事で足りない分を補うという意味で『プロバイオティクス』『プレバイオティクス』、あるいはその両方を摂る『シンバイオティクス』を活用することは有効な手段と言えるでしょう。元々持つ腸内細菌の構成や体調などの状況により、どれを摂取すべきかわ変わってきます。それに加えてライフステージに応じた摂取を心がけることも重要です。とは言え、自分の腸内にどの細菌がどの割合でいるのかを把握するのはそう簡単ではありません。まずは朝食でヨーグルトとバナナでビフィズス菌と乳酸菌と食物繊維を摂る。昼食にはおにぎりや味噌汁でレジスタントスターチ（難消化性でんぷん）と乳酸菌などを摂るなど、多様な食品を適量摂取できるようにすると良いでしょう。腸内環境はすぐには変化しませんが、2週間から4週間を目処にできるところから取り組んでみましょう。

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

XC60

最大 10%OFF
(最大約94万円OFF)

XC60 Plus B5 ¥7,890,000 ▶ ¥7,101,000
XC60 Ultra B5 AWD ¥8,790,000 ▶ ¥7,911,000
XC60 Ultra T6 AWD Plug-in hybrid ¥10,290,000 ▶ ¥9,363,900
XC60 Ultra T6 AWD Plug-in hybrid Black Edition* ¥10,490,000 ▶ ¥9,545,900

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11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



パワフルな存在感を放つ、漆黒のXC60。

特別仕様車

XC60 Black Edition

全体を引き締めるブラックのコーディネートが際立つ、ミッドサイズSUV、XC60。
プラグインハイブリッドシステムを搭載し、ダイナミックなドライビングを追求した、
XC60の力強さが最大限に引き出された特別な一台。



Photo : 特別仕様車 XC60 Ultra T6 AWD Plug-in hybrid Black Edition

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



健康考

＜漢方シリーズ第5弾＞

漢方薬は女性の味方

女性に知ってもらいたい『血(けつ)』のはなし

大阪府歯科医師協同組合
理事 山根木 裕代



Image photo

漢方の世界では、『血』は「ち」ではなく「けつ」と読みます。私たちが言う「血液」とは違います。女性の子宮・ホルモンが関係している病気を「血の道」ということから、『血』と女性の関係を重要視しています。男性にも女性にも大切な『血』ですが、特に女性にとって特別な存在です。月経・妊娠・出産・産後・閉経・更年期など女性ホルモンの変化によって現れる精神神経症状・身体的症状を「血の道症」と言います。このことから、血の量・血の巡りがいかに大切なかがわかります。やる気がない・イライラする・くよくよする…このような感情も『血』が関わっていることが多いです。それでは『血』とは何でしょう？



Image photo

『血』とはなに？

1 毛髪、筋肉、骨、爪など肉体を作る材料

筋肉を動かしたり、ものを見たり、考えたりするときに必要なエネルギー

2 腸を潤し、便を出しやすくし、関節をスムーズに動かす潤滑油

目の表面を潤し、肌や髪の毛の潤いにも関係し「水(すい)」と同じような働きをもつ



『血』のトラブルは『血虚』と『瘀血』に大きく分けられます。

血虚

栄養・エネルギー・潤いの『血』が不足している状態(『血』の質が低下)

瘀血

『血』の巡りが悪い状態

「血虚」とは

血虚とは『血』が不足している状態や『血』の質が低下している状態のことです。東洋医学では、爪や髪の毛は『血の余り』という言葉で表現されることがあります。そのため、血虚の状態に陥ると、爪が割れやすくなったり、髪の毛がバサついて艶がなくなったりと、調子が悪くなります。また、爪や髪の毛を作り出すために欠かせないものとして、コラーゲンが重要な役割を果たします。コラーゲンは皮膚や結合組織、髪の毛などの健康的な成長や維持に必要なタンパク質であり、皮膚や髪の毛の弾力性や強度を保ちます。

■症状

寝ても寝ても疲れが取れない・ふらつき・めまい(西洋医学では貧血の症状とされます)。

東洋医学の『血』の働きは広いので、症状はもっと広範囲になります。まず『血』は物を見たり、考えたり、集中したりするときにも使われます。不足することにより疲れ目・目の奥が痛い・焦点が合わない・うまく考えられないという状態になります。筋肉を動かし、神経を使うのにも『血』が必要です。足がつる・脛がピクピク痙攣するといった症状も『血』の不足が原因と言われています。

す。他にも冷え性・アトピー・不妊・更年期の原因にもつながります。感情面にも働き、精神状態が不安定になり、くよくよしたり、イライラしやすくなったり、不眠になることもあります。血虚は月経困難症や更年期障害の様々なトラブルとも関係があります。

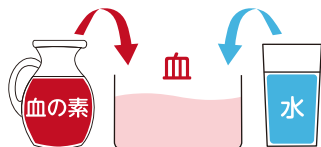
「**血虚**」を2つのタイプに分けてみましょう。まず、『血』を「血の素」と「水」で割って作ると考えてください。

血虚1…「血の素」も「水」も足りない「血」

血虚2…「血の素」が足りず、「水」が多すぎて薄い「血」

「血虚1」と「血虚2」の大きな違いは「乾燥がある」か「余分な水がある」かです。乾燥・浮腫などだけでは『血』のトラブルか「水」のトラブルか判断することは難しいです。

＜血をつくるイメージ＞



2つの違い

血虚2

水分過多
余分な水液があるのでむくみが見られることが多く、軟便もしくは下痢になりやすい傾向も見られる

血虚1

水液不足
肌が乾燥しボロボロ・痒い・髪がバサバサ・喉が渇きやすいなど乾燥が特徴



■「血虚」を改善する漢方薬

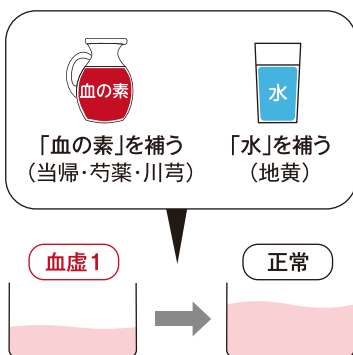
漢方薬は植物・動物などで構成されていて、それを「生薬」といいます。漢方薬の構成生薬の働きから調べてみましょう。

血虚1を改善する漢方薬

四物湯

- 当帰(とうき)
- 芍薬(しゃくやく)
- 川芎(せんきゅう)
- 地黄(じおう)

正常な『血』にするには不足している「血の素」と「水」を補います。

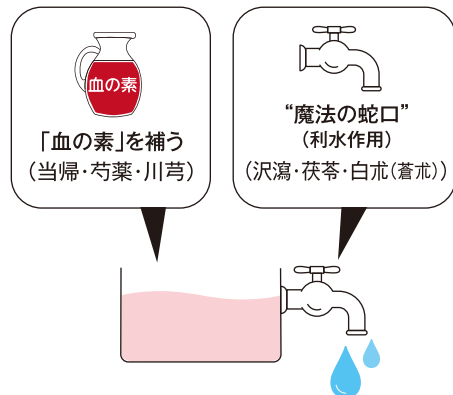


血虚2を改善する漢方薬

当帰芍薬散

- 当帰(とうき)
- 芍薬(しゃくやく)
- 川芎(せんきゅう)
- 茯苓(ふくりよう)
- 白朮(びやくじゅつ)
- 蒼朮(そうじゅつ)

正常な『血』にするには不足している「血の素」を補い、「余分な水」だけを「魔法の蛇口」でさばっていきます。



魔法の蛇口、それぞれの生薬のはたらき

- 沢瀉(たくしゃ)……腎から水の排泄に働く
- 茯苓(ふくりよう)……脾から腎へ水の巡りを良くする
- 白朮(びやくじゅつ)……胃腸から腎へ水を引っ張る

水の巡りが悪い「水滞」は『血』の巡りにも影響します。利水の働きのある「当帰芍薬散」は「四物湯」より血の巡りも改善します。「当帰」はセリ科トウキ、ホッカイ

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

飛距離を伸ばすためのスイングの基本編

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
レッスンは

ドライバーの飛距離を 伸ばすためのスイングの基本編

《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「ドライバーの飛距離を伸ばすためのスイングの基本」というテーマでレクチャーさせていただきます。

ゴルフにおいて飛距離を伸ばすというのは、プレーヤーにとって一つの重要な課題です。飛距離を伸ばすためには、力任せに打つだけではなく、正しいスイングの基本を身につけることが最も重要です。ここでは、スイングの基本について理解を深めるためのいくつかのポイントについてお伝えします。ゴルフにおける飛距離は、特にドライバーショットでその真価を発揮します。特に長いパー4やパー5ホールで、飛距離を出すことはスコアメイクにおいて重要な力ギとなります。今回は、ドライバーで飛距離を伸ばすために必要なスイングの基本を解説します。

トウキの根。『血』を補う補血作用だけでなく月経を調節する。『血』の巡りを良くする活血作用もあります。『茯苓』は心を落ち着かせる「安心作用」もあります。（妻が気持ちも穏やかになりきれいになったことで遊び人の夫が「当に家に帰る」ようになったとか、体調不良で実家へかえっていた妻が家に帰れるようになったことからもつけられたとか：こんな名前がついている当帰は婦人病の強い味方と言えます。

「瘀血」とは

瘀血とは『血』の巡りが悪いことを言います。『血』は、正常な状態では私たちのからだの中をぐるぐる巡っています。巡ることで栄養になり、材料になり、潤すことで『血』としての仕事をすることができます。また、巡ることによって体温調節をしたり精神面を安定させたりしていると考えられています。栄養が行き届き、老廃物の溜まらない環境をつくるのに『血』の巡りは深く関わっています。

■症状

栄養が行き届かず、老廃物が溜まります。特に瘀血によって「子宮、卵巣に毒素が溜まりやすい」と言われています。

目の下のクマシミ、そばかすなどが増えることもあります。また、頭痛・肩こり・腰痛などの痛みが出たり、打った覚えのないところにあざがでたりします。脚には血管がクモの巣のように浮いたりします。精神面にも影響し、イライラし怒りやすくなる・眠れないということもあります。また、上半身はのぼせて、下半身は冷える。手足の先が冷える末端冷え性も見られます。月経痛、月経不順などの月経困難症、更年期障害も於血が関係しているものが多いです。

瘀血の時は舌全体が青紫になり、舌の裏側の静脈が濃い紫色になり、浮き出て見えることがあります。於血の状態にもよりますが、舌下静脈の状態は、瘀血を判断

するときの大切なポイントになります。ストレス症状が続いて、より精神が消耗してくると心血虚証の症状が現れやすくなります。イライラしているうちは、まだ気が残っていますが、それすらも足りなくなると無気力になつて、学校や仕事に行けない・部屋から出たくない・何もしたくない：となつてしまふでしょう。『血』を蔵するのは「肝」の役割なので、肝の『血』が足りなければ他の臓腑にも及びます。初めは肝血不足がベースにあつて、それが心に波及して心血虚証になると考えられます。

『血』は体中に栄養を与えるために血管の中を流れます。流す力は心の気で、気血は緒に巡っています。『血』には精神活動を支える働きもありますが、これは分子栄養学の「脳の栄養不足でうつ病になる」という考えにも通じると思います。

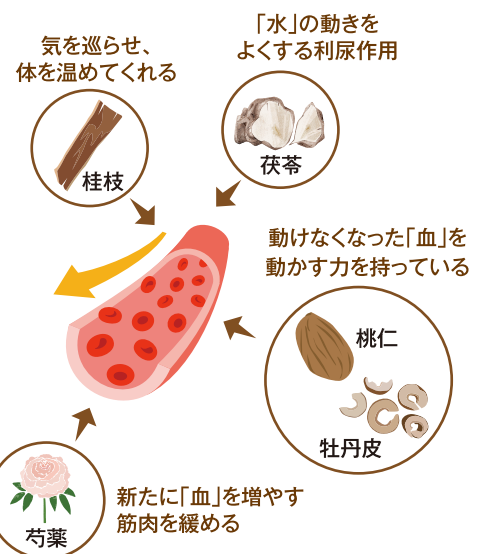
■「瘀血」を改善する漢方薬

けいしぐりやうがん
桂枝茯苓丸 ● 桃仁 ● とうにん ● 茯苓 ● 芍薬
● 牡丹皮 ● 桂枝

瘀血の原因は精神的ストレス・過労・食生活・運動不足・睡眠不足・冷え・慢性疾患によるものなど、いろいろあります。打撲も瘀血になります。「桃仁」「牡丹皮」は動けなくなつた『血』を動かす力を持っています。

動けない『血』の影響で「水」も動きが悪くなっています。水の動きを良くするために「茯苓」が入ります。茯苓は枯れた松の木に寄生する菌核、キノコの仲間になります。茯苓には水の巡りをよくする利尿作用や心を落ち着かせる働きがあります。

次に「桂枝」です。桂の木の若い枝です。気を巡らせ体をポカポカ温めてくれます。桃仁・牡丹皮の『血』の巡りを良くする働きを体の隅々まで行きわたらせます。「芍薬」は桃仁・牡丹皮の力でも動けなくなつた『血』の代わりに、新たに『血』を増やす方向に働きます。また、筋肉を緩める働きもあり、瘀血による痛みを和らげてくれます。



昔からある血の道のお薬で「命の母A」というのを聞いたことがあると思います。これは更年期の方をターゲットにしたお薬です。漢方薬では更年期の三大処方である「当帰芍薬散」「桂枝茯苓丸」「加味逍遙散（かみしょうようさん）」が配合されたお薬で、多くの「婦人」に使っていたように作られています。漢方薬はもう少し証を見極めて使うことになりました。以上のことから、漢方薬は女性の強い味方であると言えます。

皆さんも「一度自分の舌を見て、自分の体調管理に役立ててはいかがですか？患者さんの舌を診るのも勉強になります。

【参考文献】
「漢方入門以前」小林 宏（著）文芸社

「もっと知りたい女性のための東洋医学 血のはなし」岡崎 裕美枝（著・絵）たにぐち書店

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。

正しいアドレスが飛距離を生む

ドライバーショットの飛距離を伸ばすためには、まず「正しいアドレス」を取ることが欠かせません。アドレス時にクラブの長さに応じた理想的な姿勢を整えることが、飛距離を出すための第一歩となります。正しいアドレスを取ることで、体の動きが自然になり、効率よくパワーを伝えることができます。具体的には、肩はターゲットラインと平行になるように意識し、背中が丸くならないように胸を軽く張ることが大切です。これにより、体が柔軟に動き、余分な力を減らすことができます。さらに、腰を少し後ろに突き出すようにすることで、重心が前にかかり、スムーズな体重移動を実現します。これらの要素を意識することで、スイング全体が安定し、力強いショットが打てるようになるのです。

また、ドライバーショットにおいては、ボールの位置が非常に重要です。ボールを左足のかかと線上、もしくはやや内側に置くことで、インパクト時にクラブヘッドがボールに対して最も効率的に力を伝えることができます。このボールの位置が微妙にずれると、飛距離に大きな違いが生まれます。ボールがこの位置よりさらに内側にあると、インパクト時にスイングが遅くなり、十分な力を加えることが難しくなります。逆にボールがさらに外側にあると、スイングが不安定になり、力を上手く伝えることができません。そのため、ボールの位置を適切に設定することは、飛距離を最大化するための重要なポイントとなります。

肩はターゲットラインと平行になるように意識しましょう！



背中が丸くならないように胸を軽く張ることが大切



インパクト時にクラブヘッドがボールに対して最も効率的に力を伝えることができる



ボールの位置は左足のかかと線上、もしくはやや内側に置く

体重移動の重要性

飛距離を伸ばすために欠かせない要素のひとつが「体重移動」です。多くのゴルファーが、スイング中に上半身だけを使って力を伝えようとしてしまいがちですが、これでは飛距離を最大化することはできません。正しい体重移動を意識して、下半身から上半身まで、体全体を使うスイングを心がけることが肝心です。スイングの初動で、まず右足に少し体重を寄せ、その上で右肩とともに体を右方向にしっかりと回転させる感覚をつかんでください。右足に体重を乗せて右肩を回しながら、しっかりと右サイドを使うことで、身体全体にパワーが蓄積されていきます。

そして、ダウンスイングに入る際、左足にスムーズに体重を移動させることで、今まで蓄えたエネルギーをボールに伝えることができます。右から左へのスムーズな体重移動が、飛距離を大きく伸ばすためのポイントとなります。この動きがしっかりとできれば、力強いドライバーショットを打つことができ、飛距離が確実に向上します。

効率的なクラブの使い方

飛距離を伸ばすためには、スイングのテクニックに加え、クラブの使い方を深く理解することが欠かせません。ただ力任せに振り回すだけでは、効率的な飛距離は得られません。むしろ、クラブの特性をしっかりと活かし、スイング全体を最適化することで、飛距離を最大限に引き出すことができるのです。

そのためには、まずグリップの使い方から見直すことが重要です。グリップがきつすぎると、スイングの途中で腕や手首に無駄な力が入ってしまう、結果としてスイングが硬くなり、力を伝えきれなくなります。一方、グリップが緩すぎても安定性が失われ、クラブのコントロールが効かなくなります。理想的なのは、クラブをしっかりと握りつつも、無駄な力を入れず、手首や肘に柔軟性を持たせることです。これにより、スムーズで効率的なスイングが可能になり、余計な抵抗を減らし、ボールに最大のパワーを伝えることができます。

フィニッシュでのバランス

ドライバーショットで飛距離を出すためには、スイングの最後、いわゆるフィニッシュの姿勢もポイントとなります。フィニッシュの形がしっかりと決まっていなくてはいけません。スイング中に力を込めても、ボールに効率的にパワーを伝えることができません。力任せにスイングを最後まで続けると、体勢が崩れてしまい、スイングのバランスが崩れることとなります。これにより、ボールの飛距離はもちろんだ、方向性にも影響が出てしまいます。逆に、フィニッシュ時にしっかりとバランスを取っていると、スイング全体が安定し、ボールに伝わる力が最大限に引き出されます。バランスが取れた姿勢でフィニッシュを迎えることで、飛距離は安定して出やすくなります。クラブヘッドがボールを正確に捉えることができ、スピン量も調整しやすくなります。これが、飛距離を安定して出すための鍵となります。

理想的なフィニッシュの姿勢は、まず体全体がターゲット方向に向いていることです。特に、左足はしっかりと地面に根を張り、体重を支えている感覚を持ちながら、右足はつま先立ちになっている状態が望ましいです。この姿勢を意識することで、スイングの最初から最後まで体を使い切ることができ、力を効率よくボールに伝えることが可能になります。右足のつま先立ちというのは、体重移動がうまく



体全体がターゲット方向に向いた理想的なフィニッシュの姿勢

左足はしっかりと地面に根を張り、体重を支えている感覚を持ちながら、右足はつま先立ち



バランスを崩したフィニッシュ



体重が後ろに残ったフィニッシュ



グリップはしっかりと握りつつも、無駄な力を入れず、手首や肘に柔軟性を持たせましょう！



インパクト時にクラブフェースがオープンやクローズになってしまうと、ボールは意図しない方向に飛び、正確な飛距離を得ることができない

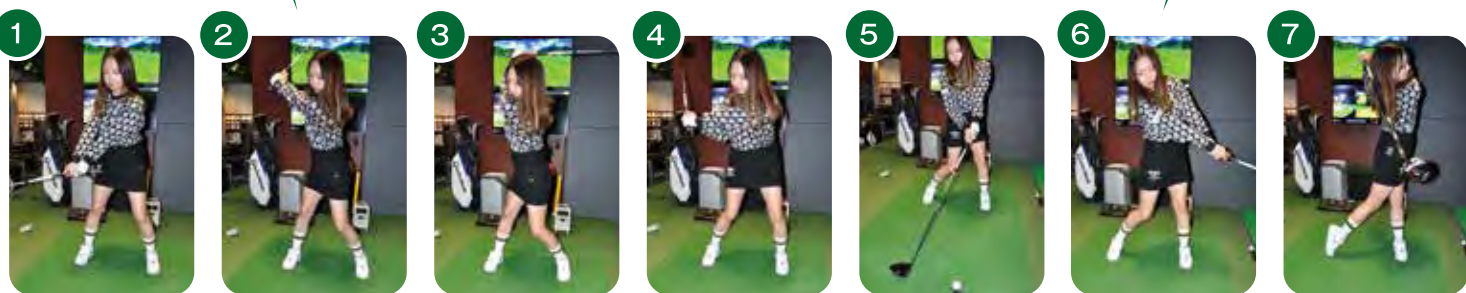
オープン



クローズ



スイングプレーンを保つことで、クラブフェースを正しい位置に保ちやすくなり、インパクトの瞬間にボールを捉える角度も理想的となる





本誌「ODC Forward 1月号」限定!!

入会金 無料

事務手数料 初月会費

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。

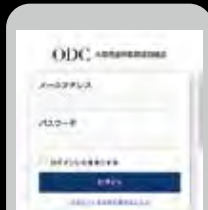
- ご来場いただき、ODC(大阪府歯科医師協同組合)のWEBサイトにログインいただいた方が対象となります。(※1 下記参照)
- ご入会いただくにあたり、初回診断料2,000円(税込)は別途申し受けます。

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

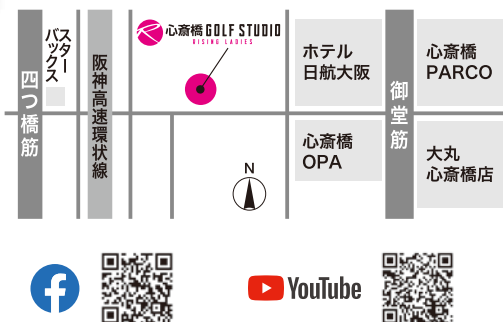
<https://www.rl-golf.jp>



初心者大歓迎!!

体験 レッスン

受付中!!



日々のトレーニングも 飛距離アップに不可欠

行われている証拠であり、上半身のひねりと下半身の踏ん張りがうまく連動していることを意味します。さらに、このフィニッシュ時のバランスを意識することで、スイングのスムーズな流れが保たれ、無駄な力が抜けた状態でスイング全体を終えることができます。力任せなスイングではなく、体全体を使ったスムーズな動きができることで、安定した飛距離が得られます。ゴルフにおけるフィニッシュは、単なる終わりのポーズではなく、スイング全体の流れと力の伝達の結果として重要な役割を果たしているのです。

ゴルフのドライバーショットで飛距離を出すためには、単に練習場でボールを打つだけでは十分ではありません。もちろん、実際に打つことも大切ですが、飛距離を向上させるためにはそれ以上に、日常的なトレーニングが重要です。ゴルフはただ力任せに打つスポーツではなく、精密なスイングとバランス、そして効率的なパワー伝達が求められるスポーツです。したがって、スイングの精度や力の伝達をサポートするために、身体全体の筋肉を強化することが不可欠となります。特に自宅で簡単にできるトレーニングがあると、忙しい日々の中でも飛距離を向上させるための努力を継続しやすくなります。その中でも、最も効果的なトレーニングの一つは「コアトレーニング」です。ゴルフスイングでは、体幹部の安定性が非常に重要であり、スイングの際に体をひねる動作が多いため、強いコアがなければ力をうまく伝えることができません。コアが安定していると、腕やクラブの動きがスムーズになり、結果的にボールにかかる力を最大限に引き出すことが可能になります。

ありますが、「プランク」はその代表的なエクササイズです。プランクは、腹部や背中、腰周りの筋肉を同時に鍛えることができます。特にゴルフに必要な体幹の安定性を養うのに効果的です。毎日数分間プランクを実施することで、体幹の強化が図れます。プランクとは、うつ伏せになった状態で前腕・肘・つま先を地面につき、その姿勢をキープする体幹トレーニングです。始めるにあたっては、まず正しいフォームを身につけることが重要です。背中をまっすぐに保ち、体全体が一直線になるように意識しましょう。最初は30秒から1分程度の時間で挑戦してみてください。重要なのは、腰が沈んだり、反りすぎたりしないこと。背中と腰のラインをまっすぐに保つことで、効果的にコアを鍛えることができます。

プランク!

腹部や背中、腰周りの筋肉を同時に鍛えることができ、特にゴルフに必要な体幹の安定性を養うのに効果的。毎日数分間、プランクを実施することで、体幹の強化が図れる。



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 ふうか)

@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を務め、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、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

STEP 02. 「仮登録」をしましょう!

- ご自身のメールアドレスを入力し、会員種別を選択してください。「個人情報保護方針」をご確認後、「個人情報保護方針について同意する」にチェックを入れてから、「送信内容を確認する」をタップしてください。
※メールアドレスは本登録の際に必要です。連絡可能なメールアドレスを入力ください。
- すぐに登録のメールアドレスに協同組合から「仮会員登録を受け付けました」とメールが届きます。
※この時点では、まだ「仮会員」です。

STEP 03. いよいよ「本会員登録」です!

- 氏名・生年月日・勤務先などの「必須項目」を全て入力し、「利用規約」を確認後、「利用規約に同意する」にチェック。「送信内容を確認する」をタップしてください。
※パスワードは忘れないようにしましょう!
- すぐに登録のメールアドレスに協同組合から「会員登録申請完了のお知らせ【大阪府歯科医師協同組合】」が届きます。その後、協同組合より「登録が承認されました」のメールが届いたら、ウェブ会員登録の完了!
※承認されるまで2~3営業日を要する場合があります。

手順が分かりにくい場合は、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。

大阪府歯科医師協同組合事務局 TEL:06-6796-8602

大阪府歯科医師協同組合ホームページの会員登録はお済みですか?



当組合ホームページでは、プレゼント企画や提携特典などのお得情報をはじめ、動画セミナーや支部イベント等さまざまな情報を配信しています。

これらの情報を閲覧できるのは「ウェブ会員のみ」

会員登録をまだお済みでない方は、是非この機会にお試しください。

今回はスマートフォンを使った「ウェブ会員登録の手順」をご紹介します。

組合員・賛助会員だけのお得な情報が閲覧できます!



他にもいろいろな情報が満載!



かんたん、ウェブ会員登録の手順

STEP 01. まずはホームページにアクセスしてみましょう!

検索サイトで「大阪府歯科医師協同組合」と入力し、「検索」をタップします。検索結果をタップするとホームページのトップ画面が表示されます。下のほうにある「ウェブ会員登録」をタップしてください。

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・アジュール

<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)

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4回
(最終回)
狂言の可能性



逸青会 新作「鏡の松」

「古典」と呼ばれる狂言については前回にお話をさせていただきましたが、今回は新しい作品についてもご紹介したいと思います。

前回掲載の「名寄せ」が整理された以後に作られた作品は、基本的に「新作狂言」と呼ばれますので、明治・大正時代に作られた作品でも「新作」に分類されます。ですから、現代の人にはそんなに新しく思われなくてもいいかもしれませんね。そして「新作」は再演をされることによって受け継がれるのですが、再演されて残る作品は10年に一度作られたら良い方でしょうか。そんなに残らないの？と思われる方もいらっしゃると思いますが、650〜700年と言われる狂言の歴史の中で「古典」と呼ばれる作品が残ったのは約200番ですから、10年に一番なら優秀な方です。我が家でも様々な「新作」を作っていました。残ったのは本当に僅かです。

まず、我が家に残る一番古い新作と言えるのは「濯ぎ川」です。昭和28年に文学座の飯沢匡さんがフランスの古典喜劇「洗濯桶」を翻訳され、武智鉄二さんの演出で上演されたのが始まりで、それから数え切れ無い程の再演を重ねてきた作品ですから、もはや古典と思ってしまう方もいるのではないのでしょうか？

濯ぎ川

気の弱い男は妻と姑にこき使われる毎日。ある日大量の着物を持たされて川へ洗濯に行くのですが、洗濯中も入れ替わり立ち替わりやってきては新しい用事を言いつける妻と姑に、男は「覚えられないから紙に書いてくれ！」と頼みます。紙に書いている間

も言いたい放題言われ、挙げ句の果てには「役に立たないから、書いて無い用事はしなくて良い！」とまで言われます。

そこで「計を案じた男は、わざと妻の着物を川へ流します。慌てた妻は着物を取ろうとしますが、逆に川に落ちて溺れてしまいます。溺れる妻を助けるように姑に言われる男ですが、先程の紙にはそんな用事は書いて無いので「氣に立場が逆転。男は今までの恨みを晴らそうとするのですが……さて結末は?!」

狂言によく出てくる「わわしい女」と「気の弱い男」の話に上手く落とし込んだ作品になっており、学生さん向けの公演や海外でも上演される「新作」で茂山千五郎家では必須の演目になりました。

濯ぎ川

木下順二さんの「彦市ばなし」も「新作」として舞台上演しています。これは、熊本の八代に昔から伝わる民話を木下順二さんが戯曲とした作品です。昭和30年に武智鉄二さんの演出で初演されました。先述の「濯ぎ川」も武智鉄二さんの演出でしたが、その頃は狂言にとってある意味転換期だったのかもしれません。

武智さんは歌舞伎も新たに演出を加えた「武智歌舞伎」など、古典芸能の変革に尽力された方ですが、狂言にも様々な変革を試みていらつしやう「彦市ばなし」もそ

彦市ばなし

のつです。木下順二さんの戯作の台詞はそのまま役者に言わせて、発声や身体動きは狂言の手法を使うという謂わば、新劇と狂言の融合を図ったもので、当時としては非常に踏み込んだものだったそうです。



彦市ばなし

嘘つきの名人、彦市が小天狗を騙して大事な隠蓑を奪ったのはよいが、親天狗からの仕返しに怯えている所にたまたま現れたのは、蔵で見つけた天狗面を被り城下を見回るお殿様。勘違いした彦市は嘘を重ねるうちに引つ込みが付かなくなり、小天狗とお殿様の間で四苦八苦するこの物語。千五郎さん以外でも新しい演出で演じられ、正しく近代狂言の変革に二石を投じた「新作」狂言となりました。

武智鉄二さんの影響もあり、二世茂山千之丞は非常に意欲的に「新作」を手掛けました。時代に合わせた、いわゆる「時事ネタ」を舞台に上げることが厭われない人でした。しかしながら「時事ネタ」は再演が難しいのも事実です。そんな

死神

な沢山手掛けた千之丞作品の中でも、再演を重ねている「新作」が「死神」と「妙音への物語」です。「死神」は、初代三遊亭圓朝がグリム童話を翻訳して作られた落語を能楽師笛方帆足正規さんが狂言に改作された「新作」です。

借金で首の回らない男が自殺を考えているところに現れたのは、なんと死神？何故か死神に気に入られた男は、金儲けの種として死神が見える不思議な力と、死神を去らせる呪文を習います。その力と呪文を使い一度は大儲けした男なのですが、うまく話が長く続くはずもなく……能「葬上」のパロディーのような演出や落語を視覚化した演出が、秀逸で初演から世代が変わっても褪せることのない作品です。落語家さんとのコラボレーションの先駆けとなる「新作」として、茂山家の中では「濯ぎ川」とともにツートップと言えるかもしれません。

そして、もう一つが「妙音への物語」。なんとも言えない題名ですよ。千之丞が御伽草子の中にあるお話を書き直した「新作」です。



死神



大学時代のあの場所へ

第十四回 ～東京歯科大学編～

東京歯科大学同窓会 大阪府支部



東京歯科大学 本館



東京歯科大学 新館

東京歯科大学は、創立以来つらぬく「臨床・教育・研究」の三位一体を土台に、患者中心の医療とEBMに基づく実践力を鍛えてきた。現在の水道橋キャンパスでは、教養・基礎・臨床系講義と実習、登院、研修、大学院までが一体化し、附属の水道橋病院と密接に連動する学修体制を整えている。

水道橋病院は1日平均約780名を診療し、20床・136台の歯科ユニットを備える基幹施設で、専門横断的な連携が実践されている。学生・研修医は「医療の現場」と「学びの場」を経験しながら、確かな臨床判断とチーム医療の素地を身につけていく。母校は創立120周年記念事業として、2010年に千葉・稲毛から東京・水道橋へ主キャンパスを移転。その後も校舎



かつての千葉校舎



新たに建設された千葉歯科医療センター内観

整備を重ね、都心の利便と学術資源を最大限に生かす体制を築いてきた。キャンパスの正門をくぐれば、最新の環境に囲まれながらも、患者と真正面から向き合う実直な校風と、世代を超えて受け継がれる職業倫理が変わらず息づいている。かつて海風の街稲毛で育まれたまなざしは、都市の只中でも確かに脈打ち続ける。

所在地は千代田区にありJR総武線・水道橋駅東口、または都営三田線から至近というアクセスの良さも、水道橋病院での学習・臨床・研究を加速させる。書店街や大病院群が近接する立地は、講義や実習の延長線上に情報と交流が流れ込む「都市型の学び」を後押しする。同窓会ネットワークは、関東・関西をはじめ全国の縦横のつながりを結び直すハブだ。大阪府支部はじめ、近畿連合同窓会として結びつきを大切にしている。

そして、水道橋での「腹ごしらえ」の代表格が「中華そば 勝本」。醤油清湯の名店として知られ、「ラーメン百名店」選出の実績を持つ。JR水道橋駅西口から徒歩約1分という近さで、診療・実習や講義帰りにさつと寄れるのありがたい。澄んだ鶏×魚介だしと端正な麺線、過不足のない具材、静かに体に染みる杯は、忙しい一日のスイッチを切り替え、明日の臨床へと気持ちを整えてくれる。場所は変われど学びと日常のリズムは今も更新され続けている。



妙音へのへの物語

なんと尾籠な物語ですが、古今東西老若男女に分かり易いお話なのも事実です。しかしながら「妙音」演出には困ったよううで、初演から様々な楽器を試したのですが納得がいかなかったそうです。

そこで千之丞が閃いたのが「尺八」です。試してみるとこれがピッタリ！尺八に落ち着いてからも再演と再構成が重ねられて、千之丞自身が「初めて納得いく新作が出来た！」と言った自信作になったそうです。今なお茂山家では次世代に残すために再演を重ねています。

二世千之丞が様々な試み

をしてくれたお陰で、今なお茂山千五郎家では「新作」の創作活動を続けています。落語作家の小佐田定雄さんや、劇作家のわかぎあふさんなど、沢山のご協力をいただいています。

二世の孫である三世千之丞は「新作狂言」だけではなく「新しいコント」も作っています。

かくいう私も、15年以上前から「逸青会」という催しで「新作」を手掛けています。この「逸青会」は、舞踊家の尾上流家元 尾上菊之丞さんと私の二人会です。「舞踊」と「狂言」、近いようで遠いこの芸能の良いところを合わせてみよう！と欲張ったのが始まりです。かなり偏った私見ですが、「舞踊は見た目の音曲が華やかだけれど、笑いの要素が少ない」「狂言は、笑いはあるが動きや音曲的に華やかさにかける」と思っています。なので、お互いに遠慮なく踏み込んで作品を作れば「華やかで面白い新しい作品」が創れるのではないかと！と話し合ったのがきっかけです。歌舞伎舞踊にもなった「茶壺」という狂言の「新演出」から始まり、落語を元にした「新作」の創作。落語家さんや文楽人形との共演など「新しい演出」や「新しいキャラクター」などなど。狂言と舞踊の枠を超えた新ジャンルとしての「逸青会」を目指しての活動です。

こういった「逸青会」のような古典と呼ばれる芸能同士のコラボレーションも最近は数多く催されていますし、茂山千五郎家以外でも「新作」の上演は多くあり、多様なお客様のニーズにも合いやすくなりつつありますので、日本の芸能を初めて見る！という方の一助になるのではないのでしょうか。



逸青会 新作「いたりきたり」



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』を披く。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・逸平の一緒に遊びまSHOW!」を主催。

茂山逸平・尾上菊之丞 二人会
「逸青会」

京都公演のご案内

新作「おじぞうさん」に挑みます！

令和8年 2月28日(土)

会場 金剛能楽堂

京都市上京区烏丸通中立売上ル

開演 14:00
(開場 13:30)

オンライン予約はこちら



妙音へのへの物語

贅を尽くし普段の遊びに飽きた貴族のもとに、二人の男が芸を披露しにやってきました。その男の芸とは、なんと「オナラ」を自由自在に鳴らす「妙音」の芸なのです。珍妙な芸な上に正しく妙音を奏でる男は、貴族から山のような褒美を貰ったばかりではなく、町中で評判の男となり財を成します。その話を聞いたうだが上らない男が「妙音」を習いにやってくるのですが、この「妙音」には実は秘密が?!ある仙人から貰った不思議な豆。その豆を飲むだけで自由自在に「妙音」が鳴らせるところのこと。豆を飲んだ男は意気揚々と貴族の屋敷にやってきます。しかし欲を欠いて豆を飲み過ぎてしまい、出たのは「妙音」では無く別のもの?!

「西国三十三所巡り」の楽しみ方

第五回 今回は、神秘的な那智大滝を眼前に臨む「那智山 青岸渡寺」と天女降り立つ浪漫の島「竹生島 宝厳寺」をご紹介します。

第一番札所
(和歌山県東牟婁郡)
**那智山
青岸渡寺**



三重塔

那智山 青岸渡寺
(なちさん せいがんどうじ)



那智山は、古くから神と仏がともに宿ると考えられてきた聖地です。この地に建つ青岸渡寺は神秘的な那智大滝を眼前に臨む西国三十三所第二番札所で、太古の自然が息づくこの地から巡礼が始まります。お寺のすぐ隣には熊野那智大社があり、いずれも世界遺産「紀伊山地の霊場と参詣道」の構成資産になっています。明治初期までは神仏習合の霊場を形成しており、その中の如意輪堂が現在の青岸渡寺本堂です。

縁起でも語られるように、那智山の信仰の原点は那智の大滝にあります。この大滝は太古より神聖視されており、僧侶や修験道の行者らの修業の場となり、那智山は修験の大霊場となりました。平安時代には本宮、新宮とともに熊野三山とよばれ、上皇や法皇の熊野詣が何度も行われました。石碑には、そこに何回お参りされたというのが刻まれています。

西国巡礼の中興の祖と仰がれる花山法皇がおられます。法皇は17歳で天皇に即位しましたが、わずか2年足らずで讓位、出家させられました。その後、熊野へ向かい、始まりと伝わっています。補陀落^{ふだらく}というのは、観世音菩薩が降り立つとされるインドの南端にある伝説上の山で、那智勝浦には補陀落山寺と言う寺があり、行者はこの寺にもお参りされるそうです。熊野の地が補陀落に似ていたのかもしれない。

また、熊野に参拝される際は、熊野古道大門坂を歩いてみるのも風情があつてお勧めです。霧が出ていたり、小雨であればより一層、熊野を感じることができそうです。そして、ぜひ熊野本宮大社(本宮)、熊野速玉大社(新宮)にもお参りされると思います。熊野本宮大社といえは八咫鳥^{やたがらす}、日本サッカー協会のシンボルマークでも有名です。海辺の公園にも八咫鳥のマークがありました。さらに、本宮から車で1時間、和歌山県と奈良県の県境にある玉置神社もおおすすめです。神様に呼ばれないとどり着けないといわれている、パワースポットです。

竹生島 宝厳寺
(ちくぶしまほうごんじ)



湖上に浮かぶ竹生島に宝厳寺は建てられ、西国巡礼の中で唯一船を利用して参拝するお寺です。竹生島は古来より「神の住む島」として尊ばれてきました。昔は手漕ぎの小舟で渡っていました。現在は湖西の今津港、湖北の長浜港、湖東の彦根港とクルーズ船で結ばれています。島には宝厳寺と都久夫須麻神社があり、まさに神仏習合の聖域の雰囲気漂っています。御詠歌「月も日も波間に浮かぶ竹生島 船に宝を積むこちして」では、日の光、月の光に照らされて、湖面に浮かぶ竹生島はまるで七福神の宝船のようにさえ思えると詠われています。

宝厳寺は、聖武天皇の勅願で行基が大弁才天と千手千眼観世音菩薩を祀ったのがはじまりとされています。

那智山で千日間におよぶ滝籠の修業をしたのち、西国観音霊場巡りに出発、廃れてしまった西国巡礼を再興させたとの由緒から那智山如意輪堂(青岸渡寺)が二番札所になったといわれています。



花山法皇はそれぞれのお寺で観音を称えて歌を詠まれました。それを「御詠歌」と言い、青岸渡寺は「補陀落や岸うつ波は三熊野の那智のお山にひびく滝津瀬」と詠まれ、観音様がおられる浄土への憧れが込められていると考えられています。青岸渡寺はインドの僧・裸形上人^{らきようしやうじん}が修業の場を求めて那智の大滝にたどり着き、修業をしていると、滝壺に観音を感得してこを開いたのが



那智の滝



都久夫須麻神社 舟廊下(重要文化財)



島へ渡るクルーズ船

ここには目を見張る寺宝が存在します。現存する唯一の大坂城遺構であり国宝に指定される唐門、太閤秀吉御座船「日本丸」の船槽を利用した重要文化財指定の舟廊下など、桃山様式を色濃く残す建築の数々です。天皇もしばしば行幸し最澄や空海らも来島したと伝わっています。中世には室町幕府や戦国武将の祈禱所として保護され、織田信長や豊臣秀吉らも参詣したようです。

本尊の大弁才天は、日本三大弁才天の一つで最も古いとされています。宝厳寺の本堂には開祖の行基が彫ったとされる大弁才天像が安置されており、60年に二度御開帳される秘仏です。(次回の御開帳は2037年5月に弁才天堂、10月には観音堂の本尊御開帳が行われる予定)弁才天は蛇神信仰と深く結びついています。蛇は弁才天の化身や使いとして古くから考えられてきました。辰年には龍神様にお参りに行くように、巳年は弁才天にお参りすると、金運開運の御利益があるといわれています。旧暦では節分までが巳年になりますので、お時間許す方はお参りされてはいかがでしょうか。

今回、お参りしたのは・・・

■ 青岸渡寺
<https://seigantoji.or.jp/>



■ 宝厳寺
<https://www.chikubushima.jp/>





情報処理能力にたけた策士 オリックス・バファローズ 仰木 彬 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)

仰木 彬 監督について

今回は、私がまだ新米コーチだった頃の監督、仰木彬さんについてご紹介します。福岡にある文武両道の県立東筑高校出身。大学からの誘いも多かったそうですが、女手一つで育ててくれたお母さまの手助けになりたいと、プロ野球の道へ進むことを決意し、西鉄ライオンズに入団。現役時代は西鉄ライオンズの正二塁手として活躍、1956年から1958年には3年連続日本一となる。その後、西鉄ライオンズ、近鉄バファローズにてコーチ20年、監督5年、続いてオリックスブルーウェーブとオリックス・バファローズにて監督9年を歴任された。

阪神淡路大震災の年「がんばろうKOBÉ」のスローガンでの優勝監督でもある。



仰木 彬 監督(写真:ベースボール・マガジン社)

長い指導歴

仰木さんは、プロ野球指導歴が長い。そして、監督として日本一になったのは61歳の時。晩年花開いた監督である。

「俺は20年もの間、いろんなコーチをした。内野守備走塁、外野守備走塁、作戦コーチ、そしてヘッドコーチ。どんなポジションでもいいから指導の経験を積み、必ず役に立つから。」と監督に言われたことがある。私もプロ野球でのコーチ歴は長くなり、投手コーチ以外はすべてのポジションを経験した。

たしかに違うポジションから見た景色や経験は私の財産となっている。どこか、自身と重ねて見ていただいての言葉だったのか。いつまでも勉強だぞということだったのか。あの時の監督のアドバイスは、今の方が心に染み入る。

敗北の中で課題を発見し成長する

あと何厘の差でリーグ優勝を逃し、あと一勝というところで日本シリーズ優勝ならず、監督は数々の悔しい思いをされている。しかし、そこで得たものは「困ったときは基本に戻る」だそう。焦って奇抜な守備体系をするのではなく、無理をせず自然にすればいい。結局、長い歴史の中で培った手法に戻ればいざと教えてくれた。

自然に、流れのままに

仰木監督がよく繰り返したフレーズ。ドームのない時代、雨が降ったら試合はできない。「こんな日は身体を休めろということや。みんな帰って寝ろ」と練習も休み。開幕当初は気合が入る。張り切りすぎている選手に「夏場に連勝すれば優勝争いに十分参加できる。最初から無理はせずに

いい。」と負けても「フレッシュ、フレッシュ」と言葉をかける。「晩寝たら気持ちもリセットできる。野球なんて勝ったり負けたり、そんなものだ。」

古き良き時代

遠征先で、生ビールの一気呑みで勝った選手を次の日のスタメンで使ってみる。「今日、俺は用事があるから早く試合終わらせて。初球から超積極的に打っていけと指示を出し」といて。」とコーチへの伝達。

遠征時の移動は、どこもチーム全員で動くものだが「移動は各自でしたらいいよ。出発さえ間に合ったらいいから。」と超放任主義。古き良き時代の仰木監督の「おもしろ言動」は枚挙にいとまがない。母校の先輩だという俳優の高倉健さんを意識した渋めのファッションやしぐさ、お酒も大好き、遊びも大好き、本当に豪快で粋な監督だった。

選手を見極める眼力

仰木監督はゲーム前の練習で、よく外野フェンス沿いを歩いてた。歩きながら選手の動きや体調を見極めていたらしい。そんな時の新米コーチの私へのアドバイス。「グラウンドで『気』を感じない選手は打たんし、よく打たれる」歩いている姿に躍動感がない選手はスタメンに使っても活躍なんかしない」等々。



(写真:ベースボール・マガジン社)

情報処理能力

今はネットを開けば簡単にいろんな情報が手に入るが、まだ電話しかなかった時代から、仰木監督の情報収集力はすごかった。新聞、雑誌の記者からの情報、相手チームの内情、はては天気予報まで。

例えば、野球ファンが興味津々の春のキャンプでの紅白戦。自分のチームに目を向けさせるため、まずは他チームの先発投手の情報を得る。他がエースを使う日には、こっちは絶賛売り出し中の新人は使わない。なぜなら、新聞は他チームのエースの活躍が一面に載るだけで、こっちは大きく取り上げてもらえないからだ。天気が悪いと、気象庁に電話をかけて調べて調べる。雨ならこのピッチャー、この作戦と先に考える。それどころか、雨が降った時のグラウンドの整備のことまで指示される。人気がないパリーグにスター選手を作る、平凡な苗字の鈴木選手を「イチロー」と選手登録したのは有名な話。とにかく情報処理能力に長けた方だった。そして、即断即決の人でもあった。

勝利は闘う前に

ご自身が指導を受けた優秀な監督たちからインスパイアを受け、自分の中にうまく取り込まれていた。そして、そこからさらに頑強な策を作り上げていかれた。情報を取り入れ、相手を知り、そして、新たな策を練る。「勝利は戦う前にある」これを実践された監督であった。

今回は、『星野 仙一 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。



歯科医院のデザイン・設計施工に特化した コスモデザイン企画

新規開業/分院・移転/リニューアルなどクリニック創りをサポート

設備設計

デザイン

内装工事



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。

コスモデザイン企画「クリニック」施工事例

新装工事(大阪市中央区)



新装工事(大阪市北区)



移転新装工事(京都市山科区)



新装工事(大阪市平野区)



← ホームページ

当社デザインの歯科クリニック様の施工事例をご覧ください。

▶ お問い合わせ

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

※上記電話番号やメール、または同封の《資料請求FAXシート》からも資料請求いただけます。

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

資料請求いただいた方に!

コスモデザイン施工事例集を送付させていただきます。



Information
[ODC編集部]

大阪府歯科医師協同組合
オリジナルクレジットカード

DENTIST'S CARD

デンティストカード

あなたしか持てない、
あなただけの、この1枚。

DENTIST'S CARD

BUSINESS CARD



大阪でご開業の歯科医師だけが
持つことができる特別なカード

全国のMastercard取扱店でご利用頂けます。

BUSINESS CARD



PRIVATE CARD



お問い合わせ・ご質問については、協同組合事務局までご連絡ください。TEL. 06-6796-8602

※画像はイメージです。

都心があなたを解き放つ。

UMEDA LIVING

Osaka Metro 谷町線

「中崎町」駅 徒歩

阪急

3分「大阪梅田」駅 徒歩12分

(約200m)

(約930m)

南海不動産が贈る都心居住コンパクトレジデンス「ヴェリテモア大阪梅田」

モデルルーム公開／来場予約受付中

予定販売価格

1LDK 4,000万円台～

※100万円単位

ライフスタイルに合わせて選べるプラン

34㎡台～50㎡台 全8タイプ

セキュリティ性を高める

内廊下設計

暮らしを支える設備が 全戸標準装備「乾太くん」

ガス衣類乾燥機

ウォークインクローゼット

シューズインクローゼット

※ドタイプはウォークインクローゼットが

ウォークスルークローゼットとなります。

※掲載の完成予想図は、計画段階の図面を基に描いたものに、現地14階相当の高さから撮影(2025年6月)した眺望写真をCG合成したもので、実際とは異なります。眺望・周辺環境等は今後変わる可能性があり、将来にわたって保証されるものではありません。建物の形状・仕様・色調・植栽・照明等は、設計・施工上の都合、行政官庁の指導等により変更になる場合がございます。各種部材につきましては、実物の質感・色等の見え方が異なる場合がございます。なお、建物形状の細部・設備機器・周辺の建物等は一部省略している箇所がございます。あらかじめご了承ください。※掲載の徒歩分数表示については80mを1分として算出(端数切り上げ)したものです。※距離表示については地図上の概測です。

お問い合わせは「ヴェリテモア大阪梅田」マンションサロン

0120-597-345

営業時間／10:00～18:00(定休日／水・木曜日 ※祝日を除く)

ヴェリテモア梅田

検索



事業主＜売主＞

南海不動産

販売提携＜代理＞

株式会社 アイ・フラッツ

高級料亭を思わせる至高の逸品が
お手頃価格で楽しめる店

「酒と肴ミヤモト」

メニューの端から端まで全部食べたくなる。



大好きな料理人です。その傍らで、店を切り盛りするお酒大好きチャキチャキ動く女将さんが元気な声で迎えてくれます。料理はその日その日で仕入れた新鮮な旬の野菜、魚介、肉を見事な腕前で至高の逸品に仕上げています。特に魚介料理好きにはインパクト大な品々が沢山。ここは北新地?!ミナミの料亭?!と思わせる至高の料理です。そして、何よりも驚くことに値段が安い!この料理でこの値段?!大丈夫ですか?!と思わず声に出してしまいうぐらいです。

またアルコール類も充実しており、特に日本酒好きの方にはおススメのラインナップ。この銘柄がこの値段?!安すぎる!と、これまた声に出してしまうのです。もしも家の近所にこのお店があれば、週2で通いたくなること間違いなし!筆者と同席した料理人の友人も同じことを言っておりましたので、足を運んで後悔しないお店です。店内はカウンター5席と4人掛けテーブルが2卓の程よい広さ。女性一人客もおられ、安心して和やかな雰囲気です。是非、馴染みのお店にしたい。いただきたいお店、それが「酒と肴ミヤモト」です。

最後に、コストパフォーマンス最高な故に、お会計は現金のみとなりますのでご注意ください。(笑)



酒と肴ミヤモト

《お問い合わせ》TEL:090-9218-8854

〒538-0041 大阪市鶴見区今津北4-13-19

■営業時間／17:00～23:00 ■定休日／不定休



グルメガイド

Gourmet
Guide

第29回 鶴見区



ODC Forward





Temerario YOU CAN'T HIDE WHO YOU ARE

10,000rpm, 920HP — 偽りなしのパワーとポテンシャル。

PHEVでも時代を切り拓く猛牛なのか? ショールームにてお確かめください。

金利2.49%~、月々の支払は209,000円~。本誌限定のコンタクトプランもご用意しております。

LAMBORGHINI OSAKA Authorized Dealer

2004年より株式会社光岡自動車が、正規ディーラー権を取得し、兵庫県尼崎市で営業を開始。およそ2,880㎡の敷地内に、3フロアのショールーム、11ベイ10リストを完備したサービスセンターを併せ持つアジア最大級のランボルギーニディーラー。20年を超える時間で培われた技術は「Revuelto」「URUS」「Temerario」の現行モデルに限らず、クラシック・ランボルギーニの整備にも精通、関西エリアのランボルギーニオーナーから高い評価を得ている。

※掲載内容は制作時点の情報となります(2025年12月時点)



大阪府豊中市庄内栄町2-21-10
TEL. 06 6151 3057
FAX. 06 6151 3067
Lamborghini-osakakobe.com/

※金融条件(金利・支払条件等)は、状況により変更となる場合がございます。上記には1 車両本体価格(消費税込)には、保険料、税金、リサイクル料金、登録に伴う費用等は含まれません。※2 表示金利適用は期間中(2025年10月1日~2025年12月31日)にご成約、およびローン契約がなされ、2026年6月30日までに新規登録がなされた車両が対象となります。また適用金利は数か月ごとに見直し、表示適用期間以降の適用金利はその時点で別途設定されます。※3 据置率:「Temerario 65%(3年)」※4 ハイパープレミアムプランは、据置価格での車両買取を保障するものではありません。【ファイナンス契約について】●ファイナンスのご利用には当社所定の審査が必要となります。審査結果によってはご希望に届かない場合もございます。●設定可能な据置率は、ご契約車両の経過月数、お支払い期間によって決定されます。