



あなたは  
きつと  
読みたくなる



# 手相講座

基本的な「手相」の見方 (様々な流派によって異なるため、これが確実なものではありません)

右手・相手に与える影響が現れるという、

社会とつながっている後天的な手相。

左手・相手から授かったものが現れるという、  
持って生まれた資質が現れる先天的な手相。

## 豆知識

東洋には陰陽の考えがあり、男性は左で女性は右という理由から、男女別の手で鑑定を行っていた歴史があります。陰陽では、男性が「陽」、女性を「陰」と考えられています。太陽を南に向ってみると東から太陽は昇り、それを左右にすると左からということになります。太陽が沈むのは西なので右になります。これらを陰陽に当てはめて、「男性は左、女性は右」とされているとされています。

### 太陽線

周りからの評価や成功を表す線といわれる。運命線が明確に刻まれていても、太陽線がなければ成功はおぼつかないといわれている。太陽線は、その線が長ければ長いほど財力が豊かであることを意味する。

### 運命線

仕事運や全体的な運勢を表す線といわれる。自分の進むべき道、その進路が順調なのか困難なのかを運命線の濃さや太さなどで読むことができる。

### 仕事線 (別名: 職業線)

仕事に対する熱意を表す線といわれる。人生の大部分を仕事に捧げる人や、仕事が生きて甲斐だという人に現れる線。女性の手にある場合は社会に出て職業に就く事を暗示する線でもある。図では水平に伸びる線だが、実際は人によって様々な形の仕事線があり、その形状によって複雑な意味があるとされている。

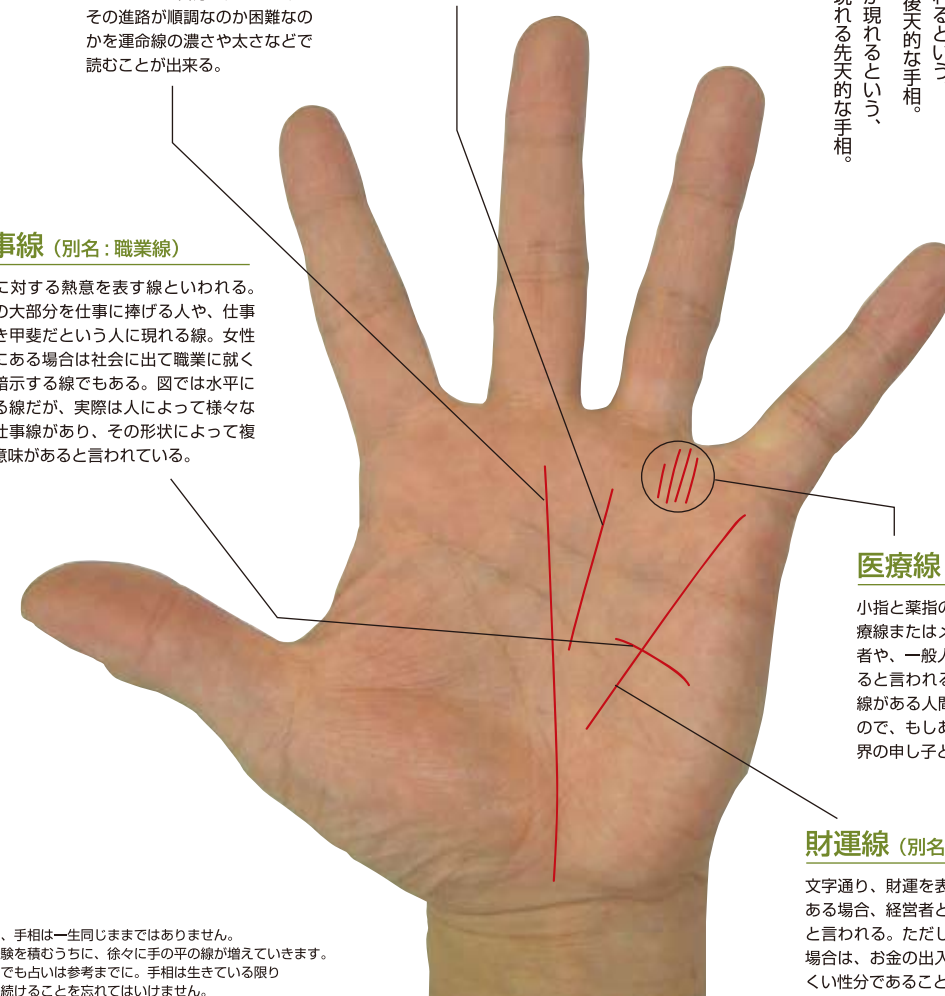
### 医療線 (別名: メディカルライン)

小指と薬指の間に縦に二本刻まれる線を、医療線またはメディカルラインと呼ぶ。主に医者や、一般人でも医学的知識を持つ人に現れると言われる。しかし、医者だとしても医療線がある人間は稀らしい。結構変わった相なので、もしあなたに医療線があれば、医療業界の申し子と言えるかも!

### 財運線 (別名: 水星線)

文字通り、財運を表す。はっきりと太い線がある場合、経営者として成功する素質があると言われる。ただし、何本も細かい線がある場合は、お金の出入りが激しく手元に残りにくい性分であることを示している。

\*ただし、手相は一生同じままではありません。人生経験を積むうちに、徐々に手の平の線が増えていきます。あくまでも占いは参考までに。手相は生きていく限り変わり続けることを忘れてはいけません。



# 開業がゴールなのか?

2010 vol.8 「ヘイセイタイムズ」

Published by HEISEI COLLEGE OF MEDICAL TECHNOLOGIES

## CONTENTS

- 01 【開運】手相講座
- 02 Who's hand?【卒業生インタビュー】  
原田×外薮×山口×土岐  
「開業がゴールなのか?」
- 07 「頭の体操」ナンプレ [Level.5]  
「何でもランキング」医療関連書ランキング
- 08 【時事ネタ】  
筋・骨格画像研究会が第1回学術大会  
超音波画像観察の可能性を広げるため開催  
必殺仕分け人「柔整療養費」を斬る
- 09 知って納得★明日から使える豆知識  
【ピックアップ食材】魚を食べよう
- 10 [info]【ホノルルマラソン】レポート  
なにわ歯科衛生専門学校が大深校舎に!

Graduate Interview





3年目



ズバリ聞きます!!  
本音でトーク

開業して約3年

原田 憲久 HARADA NORIHISA

1982年6月15日 兵庫県生まれ

- 2001年3月 兵庫県立宝塚東高校 卒業
- 2001年4月 平成医療学園専門学校  
柔道整復師科 入学(2期生)
- 2004年3月 同校 卒業
- 2007年3月 はらだ整骨院 開業

2年目



開業して約2年

外園 晶敏 HOKAZONO AKITOSHI

1977年6月21日 兵庫県生まれ

- 1996年3月 尼崎東高校 卒業
- 2000年4月 平成医療学園専門学校  
柔道整復師科 入学(1期生)
- 2003年3月 同校 卒業
- 2006年 29歳の時、修斗第4代 世界フェザー級  
チャンピオンになる
- 2007年 30歳で引退後、  
「ほかぞの鍼灸整骨院」を開業

開業



治療院勤務 約5年

山口 悠 YAMAGUCHI YU

1984年8月4日、奈良県生まれ

- 2003年3月 大阪商業大学高等学校卒業
- 2003年4月 平成スポーツトレーナー専門学校入学
- 2005年4月 平成医療学園専門学校  
柔道整復師科入学(6期生)
- 2008年3月 同校 卒業
- 現在 つかはら鍼灸・整骨院勤務
- 2009年 ストリートバスケットボールリーグ  
「SOMECITY OSAKA2009」が開幕  
チーム「さふあり」に所属し、  
ガードとして活躍中

# 独立 開業の実態 徹底調査

学園を卒業。その後は…?  
業界への想い、仕事の実態など  
今だから話せる本音トーク

クリニック勤務  
鍼灸科3年生



土岐 明寛 TOKI AKIHIRO

1977年7月12日 高知県生まれ

- 1996年3月 大阪工業大学高等学校 卒業
- 1996年4月 立命館大学 入学
- 2000年3月 同大学 卒業
- 2000年 会社員(2002年退職)
- 2003年 鍼灸整骨院 勤務
- 2004年4月 平成医療学園専門学校  
柔道整復師科 入学
- 2007年3月 同校 卒業
- 2007年4月 平成医療学園専門学校 鍼灸師科 入学
- 2007年 スカイ整形外科クリニック 勤務
- 2009年 野村整骨鍼灸院 勤務

最初に自己紹介をしていただいてよろしいですか。簡単な経歴と今どんなことをされているかを教えてください。

原田 「開業して2年8ヶ月、宝塚の方で開業してやっています。」

山口 「僕は治療院で働いています。働いて5年目です。」

土岐 「現在、鍼灸科の3年生です。朝は整骨院、夜はクリニックで勤務しています。」

外園 「僕は藤井寺で開業しています。」

そもそもこの業界を選ばれた理由は何ですか?

原田 「親のすすめです。父の知り合いがこの仕事をやっておられて、父が僕にもさせたいと思ったんですよ。」

山口 「僕は学生時代、バスケットボールをやっていたのですが、ケガをした時に自分が治療院とかに行ったら経験から、これはもっと必要とされる仕事だと思いました。今もプロのバスケットリーグの中に入ってプレイしているので、会計選手の気持ちの方が分かると思います。」

外園 「もともと柔道をやっていたので、自衛隊に入っていた頃も町道場に通っていました。その先輩にこういう仕事をしてみないかって言われたのが、きっかけです。」

土岐 「会社を辞めて自分が何をしたいか考えた時、スポーツをずっとやってきたので、選手以外でもスポーツに携われる仕事かしたいなと思いました。その中で独立して仕事ができる柔道整復師・鍼灸師を選びました。」

なぜ多くの学校の中から平成医療学園を選ばれたのですか?

原田 「僕は全然知らなかったんですけど、父の知り合いの先生が「ここをすすめてくれたんです。」

山口 「母方の叔父が同じ職業なんです。全業協に入っていたんで、この学校を紹介してもらいました。」

外園 「推薦試験を受けたらいい」と言われたからです(笑)。他の学校とか、この世界のことには全く知りませんでした。ただこの書類を持って行って、推薦状を先生に書いてもらったんです。「この学校を受けたらいい」と言われたんで、ここが受けてないです。」

土岐 「当時働いていた鍼灸整骨院の院長がすすめてくれました。」

卒業して実際に仕事を始められてから、いろいろ思うところがあると思います。臨床の仕事って、「やってみると厳しいな」とか、「知識や技術で未熟だな」とか、いろいろあると思うんですが、学生の時に思っていたこととの違いはありますか?

原田 「やはり難しいですよ。对患者さんもあるし、経営の問題もあります。最近も近くに新しく治療院が出来たこと。」

外園 「治療以外の部分で知らないことがたくさんありました。開業するにしても、どこに届けを出すのか、物件選びだとか、内装がどうなのか、機械はどういうのを選ぶとか、そういう治療以外のこともいろいろ知らないといけないと思います。全部つままずましたね。つまずいて失敗して自分で学んでいきました。最初が





国家試験が勝つと  
働き好む人が増え、  
院長課題が急増



### 知識も少ない・モラルのない 整骨院が急増している…

らひつとつと覚えていった感じです。人にもいろいろ聞きますけど、聞いたことがそのまま通じるわけじゃないですね。」

**山口**「僕は経営はしてないんで、そのへんの難しさは分からないんですけど、患者さんに症状を説明する時、その人その人に合わせて説明しないといけないとか、同じ説明で納得しない人もいるし、若い方と年配の方の違いもあるし、大きなケガをして落ち込んでいる人には全然話し方が変わってくるわけで、そういうところが難しいですね。同じ言い方でも患者さんによっては強く感じたりする方もおられますから。」

### 開業する前と開業後のイメージも ギャップとありませんか？

**原田**「そんなに大きな違いを感じることはないんですけど、ただ、地域によって整骨院に対する患者さんが持っているイメージが違ったりするから、同じ感覚でいくと戸惑うことがありますね。宝塚で僕が開業したところは、整骨院の文化がないというか、整骨院ってどんなところというところから入る人もいたんで、ちょっとびっくりしましたね。大阪や前に働いていた奈良なら当たり前だったのですね。」

**外園**「同じはずなのに違うのはなかったんですけど、地域柄ちょっと田舎なんで、最初はなかなか定着しなくて、警戒しながら入ってこられた方は多かったですね。」

### 学生時から開業しようと考えていた ただどうですか？

**原田**「それは思っていました。経営しないと儲からないというイメージがあったんで(笑)。」

**外園**「開業すると自分の好きなように出来るのがいいですね。時間から、スタッフの人数から、治療方針から、患者さんに対する指導をしてい

クリニックへ行く患者さんと整骨院に行く患者さんの違いには、何か違いがあると思われませんか？」

**山口**「整骨院の方が親身になってくれてそういうのはあると思います。」

**原田**「クリニックでは患者さん同士つながりがあるけど、先生からはそんなにいろいろ話を聞くことはないと思います。整骨院の方が患者さんに対しては「コミュニケーション」が取りやすいメリットがあるんじゃないでしょうか。」

### 今の鍼灸、柔整の業界の現状に対してはどう思われますか？

**山口**「儲かると思えばいいんですけど、ちゃんと治療して治したらやっぱりその結果たまたま儲かると言われて、開業したら誰でも儲かるというふうな考えでいるから、「こんなはずじゃなかった。もっとこれだけの儲けがあるはずや」と、不正請求したりするんです。僕は患者さんを治して、続けて来てもうえば、それなりの報酬が得られるはずなんです。そのあたりの考えが間違っているんですよ。」

## 患者さんは「院」につくものじゃなくて

Graduate Interview

# 「人」につくもの

いくとか、勤務している時はその仕事場のやり方があるので出来なかったことが、全部自分の手で出来るわけです。」

**整骨院やクリニックに勤務されている、勤務する前と勤務してからのギャップや、今ぶち当たっている壁などはありますか？**

**山口**「今は土曜日は昼まで、日曜日は休みなんですけど、人対人の仕事なんで、日曜日に急に腰が痛くなったりとか、やっぱり断れないじゃないですか。断ってもいいんですけど、その人との信頼関係もありますから。例えば、土曜日に治療した人が日曜日に痛くなったとか、試合に行くから日曜の朝にテーピングだけとか、当然診ないわけにはいかないんで、常に休みじゃないですよ。休んでいる時も大丈夫かなって思う気持ちもあるんです。」

**土岐**「クリニックだからというわけじゃないと思います。僕らが患者さんを治していかないといけない。それがやっぱり難しいんです。いつも結果を出すというのは、決して簡単ではないですね。あと、将来開業して成功させるために、あと何年勉強・修業を積み上げ自信がもてるんやろうかって思ったりもします。」

### 病院やクリニックに勤務するということについてはどう思われますか？

**原田**「全然いいと思いますけど、整骨院では分からないことがあったりする。それが後々自分で開業したりした時にプラスになると思っています。」

**山口**「僕もいいと思います。整骨院では骨折とかの患者さんは絶対的に少ない。病院はすごく多いで、人数を診ていると、こういう症状がある時は骨折やなっているのが分かるじゃないですか。自分で開業して骨折の患者さんが来た時に、前に診たことがあると、すぐに病院に送れるし、だから引き出しを増やすにはいいと思います。」

**土岐**「僕はクリニックに勤務していますが、確かに病院というところで、レントゲンがあったりとか、いろいろな所見が画像として見られるというのは大きなメリットです。ドクターの診断力など、様々な立場での優れた面を見られるので勉強の幅が広がります。」

**山口**「これは言っても、病院では医師の指示がありますからね。例えば、普通の捻挫にしても医師からこうしてくれと言われたら、僕はそれに従うことしか出来ないんです。捻挫ぐらいの僕らでも直せる症状なら、僕らが思うようにリハビリも出来るし治療も出来るんで、そういう指示に従えるかどうかですね。」

**外園**「整骨院の乱立とか言われますが、僕はあまり気にしてません。患者さんは、院につくものじゃなくて、人につくものだと思います。近所に何軒あるとかは関係ないと思います。」

**土岐**「柔整師・鍼灸師の増え過ぎですかね。その背景には、国家試験が易いことや臨床実習の少なさなど、医師・看護はPTなどと比べても簡単に免許が与えられる…その結果、知識も少ない・モラルのない整骨院が急増しているのかなと考えたりはしますね。」

### 最後にみなさん自身の目標、夢を教えてください。

**原田**「とにかく、今の仕事を生涯続けることです。」

**外園**「今でもずっと好きなことを仕事にしたいんで、このまま好きなことを仕事にしたいというのを目指します。」

**山口**「やはり開業することです。田舎に帰って開業して、地域密着型じゃないですけど、ちょっとした風邪でもあの先生に相談してみたりというお医者さんがいるじゃないですか。そんなふうに、みんなに好かれて頼りにされるような、安心出来るような整骨院でありたいです。」

**土岐**「僕もいずれは開業したいと思っています。いろいろ勉強中で、資金のこともありますし、いずれ時期が来ればということなんですけど、それが「一儿」だとは思っています。あくまで開業は通過点であって成功することが大切だと思っています。家庭もありますし、家族を養っていかないとダメです。最低、そういった責任は果たさないといけないと思っています。」



ナンプレはルールにしたがって、1から9までの数字をマスの中に埋めていくゲームです。

ルール

- ◆縦1列の中には重複した数はない。
- ◆横1行の中には重複した数はない。
- ◆太枠の中には重複した数はない。

※回答は9ページに掲載しています。

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|   |   |   | 8 |   |   | 4 |   |   |
|   | 3 |   | 4 | 1 |   | 5 | 2 |   |
| 9 | 8 |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   | 1 | 2 |
|   |   | 5 |   |   |   |   | 3 |   |
| 3 | 6 |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   | 7 | 1 |
|   | 7 | 1 |   | 3 | 6 |   | 5 |   |
|   |   | 8 |   |   | 7 |   |   |   |

Level. 5

筋・骨格画像研究会が第1回学術大会  
超音波画像観察の可能性広げるため開催



筋・骨格画像研究会が10月25日、第1回学術大会を大阪市内で開催した。教育講演「腰痛と超音波」では、同研究会副会長の木野達司氏（福島医療専門学校副校長）が、外傷などに伴う筋萎縮の程度やリハビリによる筋組織の回復度を判定する上で有用な指標になりうるとして、組織の硬化度を数値で表すヒストグラム測定について紹介。まだ基準となる正常値などは明確ではないが、筋肉の状態を客観的に把握することで、筋トレーニングの作成や筋バランスの改善治療法の選択の参考にできるとした。特別講演「エコーの有用性と限界」は、戸祭正喜氏（医療法人川崎病院整形外科部長）が行った。超音波観察は炎症による浮腫や腫脹、筋・靭帯・軟骨の器質的損傷などX線画像では困難な診断に有用であり、特に肋骨骨折、折のスクリーニング、見逃されやすい骨折、軟骨病変そのものを捕らえることができるのが利点だと述べた。一方、エコーで確定診断できるのは筋損傷と靭帯損傷だけであり、関節病変ではエコー所見とMRI、患者の訴えが合致しなければならぬと指摘した。また、肩・肘・膝・足関節などの観察法を実技で示した（写真）。

※「鍼灸柔整新聞 H21年11月10日号」の記事より転載しました



必殺仕分け人「柔整療養費」を斬る

逓減率強化！  
大幅減収避け  
られず

来年度予算要求の無駄を洗い出す政府の行政刷新会議による「事業仕分け」が11月1日から始まった。その様子がインターネットで生中継されるなど国民の関心も高く、連日マスコミを賑わした。第1日目の第2ワーキンググループ（WG）では厚生労働省関連の医療関係の適正化・効率化が審議され、医療機関や薬局に支払われる診療報酬の不正をチェックする厚労省外郭団体「社会保険診療報酬支払基金」と「国民健康保険団体連合会」を統合すべきだとして「見直し」とされ、入院時の食費・居住費も「見直し」と判定。また注目の整骨院など柔道整復師の3部位請求に対しても給付見直しが求められた。「柔道整復師の療養費に対する国庫負担金」についての評価者のコメント及び評価結果については、13日のFAX速報で概要をお伝えしたが、WGの判定に法的強制力はないとはいえ、具体的に例示された1部位目100%、2部位目80%、3部位目33%、4部位目以降は3部位目に含まれ、かつ、3部位の請求にはそれぞれの負傷原因記載が必要になれば、満額の3部位請求でも後療、電療、電法を合わせても1225円と、現状の1610円より400円近くもダウンする。また2部位目から逓減が入れば2部位請求では1035円になり大幅減収は免れない。



第2WG評価者のコメント  
柔道整復師の療養費に対する国庫負担

- 柔道整復師の療養費を管理できる法制度にする必要がある。
- 柔道整復師の療養費の保険給付は、2部位80%、3部位50%くらいに引き下げるべき。
- 柔道整復師の治療については、不正治療の疑念はぬぐえない。適正な保険給付に向けた改善を実施する必要がある。
- 3部位請求に4部位同様、状況理由を報告させ、給付率を33%に引き下げるべき。同時に養成定員を減らすべき。
- 柔道整復師の総数を抑制する手段を講じるべき。

| 都道府県名 | 1部位   |       | 2部位    |       | 3部位    |       | 4部位   |       |
|-------|-------|-------|--------|-------|--------|-------|-------|-------|
|       | 件     | 割合(%) | 件      | 割合(%) | 件      | 割合(%) | 件     | 割合(%) |
| 計     | 6,390 | 10.8% | 22,464 | 37.8% | 27,307 | 46.0% | 3,232 | 5.4%  |
| 徳島    | 16    | 2.8%  | 113    | 19.6% | 428    | 74.2% | 20    | 3.5%  |
| 兵庫    | 67    | 3.4%  | 358    | 18.4% | 1,335  | 68.7% | 184   | 9.5%  |
| ～     | ～     | ～     | ～      | ～     | ～      | ～     | ～     | ～     |
| 愛媛    | 124   | 21.7% | 329    | 57.5% | 113    | 19.8% | 6     | 1.0%  |
| 岩手    | 28    | 20.4% | 83     | 60.6% | 24     | 17.5% | 2     | 1.5%  |

| 多部位    | 期間   | ～4年5月    | ～8年6月    | ～12年6月   | ～14年6月 |
|--------|------|----------|----------|----------|--------|
|        |      | 1部位目     | 100%     | 100%     | 100%   |
| 2部位目   | 100% | 100%     | 100%     | 100%     |        |
| 3部位目   | 100% | 80%      | 80%      | 80%      |        |
| 4部位目   | 100% | 50%      | 45%      | 33%      |        |
| 5部位目   | 100% | 25%      | —        | —        |        |
| 6部位目   | 100% | —        | —        | —        |        |
| 長期減額割合 | —    | 5ヶ月超 80% | 5ヶ月超 80% | 5ヶ月超 80% |        |

※「全柔協 事務局より Vol.210 2009年11月」の記事より転載しました

1位 成功する治療院経営バイブル  
治療院専門税理士が教える！（単行本）



高瀬 智亨（著） ¥1,890

治療家が「技術」を習得することは、とても重要だ。しかし、成功する治療院経営に必要な条件は、「技術の習得」だけでは足りない。「売上を上げる仕組みのマーケティング」と「治療院を維持していくためのマネジメント」を治療院専門税理士が教える。

何でもランキング

医療関連書  
ランキング

専門書 治療院  
売れてるランキング  
(2009年12月現在)  
【参】amazon



2位 腰痛は脳の勘違いだった  
痛みのループからの脱出（単行本）

戸澤 洋二（著） ¥1,575

腰痛に悩んでいる人は全国で1千万人らしい。椎間板ヘルニアなど、物理的、具体的な障害を伴う腰痛は、そのうち30%。のこり70%の腰痛患者は、理由のはっきりしないまま、それが慢性化しているとされる。痛みのループに迷い込んでいる患者を救う手引き。



3位 となりの「治療院」が  
儲かっている本当の理由  
(単行本)

辻亮（著） ¥1,575

治療院の開業を成功に導くための必要事項を、著者の豊富な経験をもとに丁寧に解説している。ITを駆使した現代の治療院経営の指南書の決定版。とにかく読めば目からウロコの成功ノウハウ満載！





平成21年12月13日(日)に行われた Honolulu マラソンのボランティアに、平成医療学園専門学校、横浜医療専門学校、福島医療専門学校、札幌青葉鍼灸整骨専門学校、札幌青葉鍼灸整骨専門学校の教員と全国柔整鍼灸協同組合の組合員、総勢21名が参加した。その3日前の10日(木)現地に入り、マラソンスタート前のランナーへの治療をおこなった。対象はJAL PAKのツアーに参加しているランナーで、ワイキキのプリンスカイウラニホテルの1室でおこなった。早朝5時にアラモアナショッピングセンター前からスタートする Honolulu マラソンだが、未明3時スタート地点で、本番直前のランナー約170名にテーピングをおこない、ランナーの完走のお手伝いをした。その後、ゴール地点であるカピオラニパークに

## ホノルルマラソンでボランティア活動を!

移動し、完走したランナー約450名への治療をおこなった。完走したランナー達は足を引きずり、テント内の治療ブースまで来る。膝周辺が腫脹しているランナーや、下腿部や大腿部だけでなく背



中にも痛みを訴えるランナーが多く、42.195キロのマラソンの過酷さを感じた。しかし、治療後には「楽になった」「歩けるようになった」「ありがと」の言葉を聞くことができ、治療した側も非常に嬉しく思えた。そこには言葉だけでは表す事出来ない、「感謝の輪を感じる事が出来た。それは、お互いの言葉や気持ちだけでなく、ハワイの太陽、海、風などの自然がフランスαされ、与えてくれたものではないだろうか。また、来年もこの気持ちを感じてみたい。MAHALO!



なにわ歯科衛生専門学校が大深校舎に!  
草食男子、肉食女子といわれるこの時代。女性のパワーが平成にもやってきました!今年4月より「なにわ歯科衛生専門学校」が大深校舎にやってきました。昨年、大阪産業大学から経営移管により、平成医療学園の仲間入りした「なにわ歯科衛生専門学校」は、柔道整復師、鍼灸師と同様、医療系の国家資格である歯科衛生士を養成する学校です。あまり知られていませんが、歯科衛生士は、歯科医院の看護師的な役割を担う専門職で、平成20年実績でも求人倍率が14.5倍(一人の卒業生に対して14件以上の求人)という、この不況下でも就活不要の知る人ぞ知る人気の医療系国家資格です。定員72名の3年制、入学できるのは女性に限る「なにわ歯科専」。学祭などの学校行事などで「コラボが実現すれば、男性が多い平成医療学園に「なにわ歯科専」のウーマンパワーがどのような風を吹かすのか?注目です。

## 編集後記

平成22年寅年の本年も何卒宜しくお願い致します。本誌もここに第8号の発行を迎え、内容一層の充実もともにより大幅に発行回数を増やし、より読者の皆様の目に触れやすいものにしていきたいと企図しています。天皇陛下即位20年だった昨年は、米史上初の黒人大統領が出現したり、わが国でもまさかと思った「政権交替」が実現しましたが、平成元年生まれの人がすべて成年に達し、本校はもうろん一般の大学でも今年が平成生まれの学生の数が昭和生

まれを上回る事になりそうです。そこで本学園でも今春より医療教育部門を拡充し、新たに「なにわ歯科衛生専門学校」を併設開校、大深校舎をそれに充てるべく、目下鋭意改装工事を進めています。鍼灸、柔整、スポーツトレーナー部門と合わせ、これまで同様宜しく御支援をお願い致します。お互いに勇猛な寅年の虎にあやかり、あらゆる困難をはねのけ、たくましく勇往邁進していききたいものです。

久米建寿 〓文

## 「ヘイセイタイムズ」

第8号 2010年1月発行

【発行】 学校法人平成医療学園 貞友会  
〒531-0071 大阪市北区中津 6-10-15  
tel. (06)6454-1500 (代)

【発行人】 学校法人平成医療学園 貞友会  
会長 竹本晋史

【編集委員】 中谷裕之 久米建寿 内野勝郎 竹本晋史

www.heisei-iryo-gakuen.ac.jp

E-mail: teiyukai@heisei-iryo.ac.jp

## PICK UP ピックアップ食材

# 魚を食べよう!!

知って納得★明日から使える豆知識

健康を考えると気になるのが「食」。このコーナーでは毎回異なる食材をピックアップしていきます。今回のテーマは「魚」。栄養素からお勧めの料理法までたっぷり紹介します!!



私が紹介しま〜す  
ママ (現鍼灸科) 11年 28才

脳は動きを活発にするには、DHA(ドコサヘキサエン酸)を摂取するのが良いと言われています。脳で行われる記憶や学習といったものは、ニューロンという神経細胞が結びつき、情報を伝達します。DHAはこのニューロンの突起の部分に含まれており、DHAが不足するとニューロンがうまく結合できず、情報がスムーズに伝わらなくなってしまうのです。

DHAは脂肪を多く含む、まぐろ、ぶり、さば、いわしなどの魚に豊富に含まれており、中性脂肪を減らして善玉コレステロールを増やしたり、血圧を下げる作用もあるので、体にとってはとても大切な栄養素なのです。子供は脳を健やかに育てるために、大人は認知症を防ぐためにも魚を食べたいものです。



元々、ラムちゃんは魚嫌いでした。  
ラムちゃん (推定5才)



嫌がることなく食えることが出来ました。



大好きな「すいとん汁」の中に、すり身にした魚のお団子を入れてみました。野菜もたっぷり。すると!!



今では、お刺身もペロリと食べられるようになりましたとぞ。

## ナンプレ解答

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | 1 | 5 | 8 | 6 | 3 | 4 | 9 | 7 |
| 7 | 3 | 6 | 4 | 1 | 9 | 5 | 2 | 8 |
| 9 | 8 | 4 | 7 | 5 | 2 | 1 | 6 | 3 |
| 8 | 4 | 9 | 3 | 7 | 5 | 6 | 1 | 2 |
| 1 | 5 | 7 | 6 | 2 | 8 | 9 | 3 | 4 |
| 3 | 6 | 2 | 9 | 4 | 1 | 7 | 8 | 5 |
| 6 | 9 | 3 | 5 | 8 | 4 | 2 | 7 | 1 |
| 4 | 7 | 1 | 2 | 3 | 6 | 8 | 5 | 9 |
| 5 | 2 | 8 | 1 | 9 | 7 | 3 | 4 | 6 |

# Numpre Level. 5