

# La·cigogne

私らしく生きるためのライフブック

ラ・シゴージュ

2021  
VOL.39  
SPRING



ラ・シゴージュTV

新コーナーSTART!

未来のたからもの

障がいのある子どもたちと  
コレカラ(未来)に向かう

カラダ  
会+議  
ドクター編

ココロ  
会+議  
癒し編

カラダ  
会+議  
企業編

## Topic

大好評につき 第2弾 モザンビーク写真展♡

春のスペシャルプレゼント

Amazonギフトカードや書籍など盛りだくさん!

TAKE FREE

Facebook, Instagram, Twitter  
「ラ・シゴージュ」で検索!

La·cigogne  
2021  
VOL.39  
SPRING

発行/株式会社ラシゴージュ 〒812-0011 福岡市博多区博多駅前2-5-8 ヘルコエンス博多7階 TEL・FAX 092-473-5080



ラ・シゴージュTVが  
進和プロモーションに  
突撃取材!

ラ・シゴージュTV  
リポーター 太田 江莉奈

ラ・シゴージュTVでは今回、勤続35年という大ベテランの福田由紀子さんを取材しました。

福岡市博多区の進和プロモーションは、広告やチラシのポスティングを手掛ける企業です。年間の配布総数は1億2000万枚以上。徹底した配布管理と豊富なネットワークを完備しており、この業界では福岡最大規模を誇ります。

「仕事の時間配分を自分で管理しながら、自分のペースで働けることが長く勤められている理由」と語る福田さん。「この期間時間」にこれだけの仕事をしてくださいというシステムなので、家族の行事や病氣、急な用事が入ったときも自分なりの時間をやりくりして、業務を達成することができます。

ポスティングメイトと呼ばれるスタッフの勤務日は原則水木金曜日の3日間。この3日間で1エリア約500軒の配布物を配るのがミッションです。1日で配り終わっても3日かけて配っても全ては自分のペースで。ミッションが明確なので、3日間の仕事が終わった時に「やり終えたぞ」という達成感があるのも心地よい瞬間だろう。

現在は子どもも単立立ち、夫と2人暮らしの福田さんですが、生活のリズムがこの仕事にピッタリと言われます。またメイトさんの中には小さなお子さんがいらっしゃる方もいて、そんな方々のサポートもされているそうです。メイトさんのリーダー役でもある福田さんは今70歳。あと5年間はリーダーを、85歳くらいまではメイトとして頑張りたいと笑顔で語ってくださいました。



## ポスティングってどんなお仕事??

チラシなどの広告物をご家庭のポストへ配布していただく簡単なお仕事です。初めての方も、もちろんOK! 平日の空いた時間を有効活用したい方から、長期にわたってしっかり稼ぎたい方まで、幅広く募集しています。ご興味のある方は、お気軽にお問い合わせください。

幅広い年齢の方が活躍中!



一緒に働きませんか?

株式会社  
進和プロモーション  
Shinwa Promotion

ポスティングメイトさん募集中 お問い合わせは ▶ ☎092-472-3551

私らしく、未来へ向かう女性を応援する

La·cigogne TV  
ラ・シゴージュ

ラ・シゴージュTVは  
J:COMチャンネル福岡 11ch  
で絶賛放映中!

J:COMテレビ番組ガイド 検索

取材の様子はこちらから視聴できます。進和プロモーションでは、ポスティングメイトさんを募集しています。ぜひ貴方の空いた時間でお手伝いしてください!





\*ラ・シゴニーユは、フランス語で「このとりの意です。」

2021 VOL. 39 SPRING

INDEX

- 01 大人の青汁
- 02 ラ・シゴニーユ設置情報  
あやベクリニック
- 03 特集 未来のたからもの
- 06 教えて！先生 女性起業の知恵袋 ①
- 07 カラダ会議(ドクター編)  
蔵本ウイメンズクリニック  
あべなおこ歯科クリニック  
古賀文敏ウイメンズクリニック  
青葉レディースクリニック
- 09 カラダ会議(企業編)  
株式会社メニコ  
妊活ザクロ屋  
株式会社ウイツジャパン

ラ・シゴニーユは、女性のカラダとコレカラ(未来)を考える情報誌です。

カラダ会+議

- 11 ココロ会議  
月花  
ほめられメイク  
博多美人会  
心と脳
- 13 クリニック・カラダ会議企業ガイド
- 14 大賀薬局  
こちらアフリカ・モザンビーク(第27回)
- 15 ラ・シゴニーユ インフォメーション
- 16 支える側が知っておきたい介護
- 17 第2弾 モザンビーク写真展
- 19 春のスペシャルプレゼント
- 20 フォロー&リツイートキャンペーン
- 21 お便利コーナー
- 22 海鮮一八
- 23 進和プロモーション

次号  
予告

次号は… 2021年 6月 1日 発行予定

設置場所(一部)

たくさんのご協力、本当にありがとうございます。今後ともよろしくお願いいたします！

- ▶西鉄福岡(天神)駅 ▶医院・クリニック(68カ所) ▶薬局(208カ所) ▶大賀薬局(全店) ▶幼稚園・保育園(44カ所)
- ▶福岡市内の子どもプラザ(13カ所)

※子どもプラザは、乳幼児親子がいつでも気軽に訪れ、自由に遊ぶことができる、福岡市の子育て支援の拠点です。

- ▶福岡市役所こども未来局こども総合相談センター(えがお館)こども支援課 ▶全国健康保険協会 ▶博多区保健福祉センター・中央区保健福祉センター
- ▶福岡市男女共同参画推進センター アミカス ▶大野城まどかびあ男女平等推進センター アスカラ
- ▶福岡労働者支援事務所 子育て女性就職支援センター ▶福岡市博多図書館 ▶博多市民センター ▶中村学園大学 中村学園短期大学部 図書館
- ▶香蘭女子短期大学 ▶福岡女子大学 ▶精華女子短期大学 ▶(社)嬉野温泉観光協会・嬉野温泉旅館組合 ▶武雄市図書館
- ▶アバンセ(佐賀県立男女共同参画センター・佐賀県立生涯学習センター) ▶LIFE BOX各店舗 ▶株式会社 ほけんの110番 天神イムズ店
- ▶各店舗・飲食店 等

いつまでも  
「輝いていたい」という  
あなたの願いに  
寄り添います。

あやべ CLINIC 福岡の美容皮膚科・美容外科  
あやベクリニック  
0120-072-557  
福岡市博多区博多駅東2-5-37 博多ヒッコリービル8F  
※JR博多駅筑紫口より徒歩2分

ラ・シゴニーユTV  
リポーターが体験取材

取材の様子はこちら  
クリニック情報はこちら

●発行人/ 永山佳代 ●制作/ ラ・シゴニーユ スタッフ ●撮影・動画製作/ QBCプロモーション株式会社 ●発行元/ 株式会社ラシゴニーユ

妊活とカラダづくりに必要な素材  
5つ厳選して配合しています

厚生労働省推奨！

モノグルタミン酸型  
葉酸 600μg配合

妊娠の約1ヶ月以上前から、赤ちゃんの先天性障害の予防のために、厚生労働省が摂取を推奨している「モノグルタミン酸型葉酸」を1日2袋で600μg配合しています。

専門家も成績の良さに注目

ビタミンD 8μg配合

妊活中のビタミンD摂取は妊活専門家も注目しています。日焼けを避けたい女性はビタミンDが不足してしまいがちです。積極的な摂取が成績に関係してくると注目の成分です。

葉酸の働きをサポート

亜鉛酵母100mg配合

亜鉛は葉酸の働きをサポートする必須ミネラルです。さらに女性の毎月の生活リズムや赤ちゃんの健康にも必要ですが、現代人の食生活では不足しがちなため、積極的に補うことが大切です。

ぼかぼかリズムに

L-シトルリン  
1,200mg配合

美容や運動だけでなく、健康にとっても不可欠なアミノ酸。夏場のエアコンが苦手な女性のサイクルを守ってくれます。

天然由来50種の栄養を持つ

スーパー野菜  
桑の葉1,800mg配合

ビタミン各種、カルシウムや鉄分、必須アミノ酸をはじめ、食物繊維やGABA、ポリフェノールなど、50種以上の栄養成分がたっぷり入った国産100%天然素材の野菜です。特殊製法で自然の恵みをそのまま凝縮しました。

※1日2袋あたりの配合量

30代・40代の方から喜びの声がたくさん届いています！

野菜不足を補いながら

妊活できる  
おいしい青汁

大人の青汁

モノグルタミン酸型  
葉酸 600μg

ミトコンドリア  
サポート  
3大成分配合

効率的な栄養補給と運動で  
本来のコンディションをサポート

妊活のカギを握るミトコンドリアは加齢や過食、運動不足などで減少したり、質が低下します。不足しがちな3大栄養成分の摂取や適度な運動が、ミトコンドリアの質をサポートします。

はじめての方限定！  
初回価格 60%OFF

大人の青汁1箱  
定期便

毎月お届けコース  
初回特別価格 通常9,000円(税込)  
3,600円(税別)  
税込価格：3,888円

通常送料無料 後払い手数料無料

2回目以降は、24%OFF 7,344円(税込)でお届けいたします

※最低購入回数：5回(5回受取時のお支払額：30,800円 税別)  
※宅配便、代金引換をご利用の場合、別途料金が必要です

妊活青汁ショップ(株式会社ウイツジャパン)

0120-919-767

詳しくはこちら

https://大人の青汁.com







株式会社SMILE PRESENTS  
代表取締役 長嶋麻子さん



今回は、福岡市中央区福浜にある  
障がいのある子どもたちに寄りそっ  
場として設立された「SMILE  
PRESENTS(スマイルプレゼン  
ツ、以下、スマプレ)」代表の長嶋麻子  
さんにお話をうかがいました。  
スマプレは、小学校1年生から高校3  
年生までの障がいのある子どもたちが、  
放課後および長期休日(夏休み・冬休  
み等)を含む休日を利用する学童保  
育(放課後等デイサービス)です。福岡  
市内の特別支援学校(福岡中央特別  
支援学校、生の松原特別支援学校、屋  
形原特別支援学校、若久特別支援学

## 未来のたからもの



「ラ・シゴニーユTV」新コーナー  
障がいのある子どもたち  
とともにコレカラ(未来)へむかいます

# 未来の たからもの

障がいのある子どもたちの放課後等デイサービスは、具体的に次の  
ような役割を担います。

(2012年児童福祉法改正により、定められました。)

- 1、生活能力の向上のための必要な訓練を継続的に提供することにより、学校教育と相まって障がい児の自立を促進するとともに放課後等の居場所作りを行う。
- 2、社会との交流の促進等を行う。(改正前の障がい者自立支援法の児童デイサービスの支給決定を受けている場合、通所給付決定を受けているものとみなす。)

校、東福岡特別支援学校(福岡市内の特別支援学級の児童、生徒が通っています)。(※放課後等デイサービスは、一般には留守家庭、学童、ルームなどと言われています)

## スマイルプレゼンツは どんな場所?

私自身、元々教員をしておりましたが、その時代には障がいのある子どもたちの放課後等デイサービスはありませんでした。そんな中、ある障がい児のお母さんの連絡帳に「なぜ障がいのある子の学童はないのでしょうか。不公平です」と書いてあったことがきっかけで、私の進む道が決まりました。なりたくてなりたくて目指した教員でしたが、一大決心で退職し、2012年にスマプレをつくりました。

特に私が目指したのは安全でさえあればいいということだけではなく、「学習権」というものです。障がいがあるうとなかろうと「できないことがでさるようになる」ことが子どもたちの成長にとっても重要なものだと思います。

最初は身近な協力者やママたちの力を借りて、少しずつ形にしていきました。

## スマイルプレゼンツ の特色は?

スマプレの柱は「のはず」ということと、「18歳になった子どもたちに責任をもつ」ということです。スマプレは障

## ラ・シゴニーユTV・新コーナー 「未来のたからもの」スタートします!

むなか、ずっと以前からラ・シゴニーユが想っていた取り組みです。それが形になり、この春から具体的に動きはじめます!

### 第一弾は、ラシゴニーユTVの

新コーナー「未来のたからもの」です。障がいのある子どもたちに今、寄りそうこと、その子どもたちの自立にむけた「コレカラ(未来)」を考えていきます。

新しい時代「風の時代」がきたと言われます。その新しい時代の中で子どもたちが生きやすい居場所をつくる社会の一員として私たちと共に過ごしていけるよう、それが自然なこととして受け入れられるよう、微力ですがラ・シゴニーユスタッフ一丸となつて取り組んで参ります。



左:ラ・シゴニーユ編集長

がいのある子どもたちに寄りそう療育の場ですが、それは「今だけ」を支援するということではなく、一番大切なのは「スマプレを卒業した後の社会的自立(生活や就業の支援)」だと考えています。中には卒業してグループホームで暮らしながら企業で働く子もいます。そんな報告をもらうのがとても嬉しいのですが、一方で、企業で働くことが難しい子、就職しても職場になじめない子もいます。そんな子どもたちに18歳になってスマプレを卒業したあとも働く場を提供したいと考えて、「スマイルプラス(障がいのある子の就業の場)」を開所しました。これもまた保護者からいただいた要望でもあります。





たかやなぎ かずひろ  
高柳 和浩先生

合同会社スマイル・サポート・コンサルト代表  
中小企業診断士、心理カウンセラー、開運暦上級鑑定士、  
九星気学鑑定士  
「マーケティング」、「脳科学」、「気学」など西洋と東洋の叢  
智を取り入れた運を味方にする経営コンサルティングを  
実践、わかりやすさに定評があり、多くの成果を得ている。

新コーナー

## 女性起業の知恵袋



コロナ禍の大変な時期では  
ありますが、こんな時期から  
こそ、一念発起して「起業」  
を考える女性も多いのでは  
ないでしょうか？  
そんな方々にむけて、「転ば  
ぬ先の杖」として、中小企業  
診断士の資格をお持ちで、経  
営コンサルタントとして多  
くの女性の起業に携わって  
こられた高柳先生にお話をう  
かがいました。

**Q この時期の起業で  
注意したいポイントは**

毎日のように新型コロナウイルス  
関連のニュースが入ってきます。これ  
の影響で経済も冷え込み、大変な  
時期を迎える中で、いま起業するの  
は難しいのではないかと思われてい  
る人も少なくないのではないと思  
います。しかし冷静に見れば、どの  
業種に限らず、利益を出している事  
業者はいます。何が違うのでしょ  
うか？

**この時期に着目しなければなら  
ないポイントはお客様の行動の変化  
です。**例えば、ビフォーコロナの時  
代に繁昌していた居酒屋は、満足以  
営業することができず、その結果客足  
は遠のいてしまっています。アフター  
コロナの時代は、ビフォーコロナの時  
代には戻りません。コロナ禍で、お客  
様の行動がどのように変化している  
のかを観察し、そのことにより生ま  
れるお客様の願望や欲求に着目す  
ることが大事です。いまは**時代の変  
革期にあたり、実は起業のチャンス  
なのです。**なぜならば、既存の会社  
は過去の成功体験が邪魔をしたり、  
既に投資した「モノ」等の回収が終  
えていないなどの理由で、動きがとれ  
にくい会社が多いのです。です

このような時期は新規参入者が**気  
に業界の革命児としてトップに躍り  
出る事例が少なくありません。**

もうひとつ注意しなければなら  
ないのは、ご自身の運勢です。人  
にはそれぞれ時のサイクルというもの  
があり、それにより起業して良い時  
期と良くない時期があります。これ  
は個人個人によって異なります。い  
ますぐ起業する時期ではないとし  
ても焦ることはありません。そのた  
めの準備をすればよいのです。そし  
て時が来れば起業する。その方が、  
スタートダッシュはよほど上手くい  
きます。この時のサイクルを知るこ  
とによって、今は何をしたら上手く  
いく時期なのか、起業するのはいつ  
がいいのか等がわかります。

それから、事業にはお金がかかり  
ます。例えば自己資金内で起業でき  
る自信があったとしても、資金調達  
はやっておくべきでしょう。補助金  
や低利融資などを上手く活用され  
ることをオススメします。

**事業の成功に一番必要なのは、気  
づき、勇気、本気です。**起業される  
貴女の成功をお祈りします。

▼高柳先生のお話はラ・シゴージュTVチャンネルでも聴くことができます。

### ラ・シゴージュTVのご案内

ラ・シゴージュTVでは、妊活・不妊に関  
する対談・講演や、女性の活躍、企業活  
動にスポットをあてた映像をお届けして  
います。  
放映後は、YouTube「ラ・シゴージュTV」  
チャンネルにて配信しています。チャン  
ネル登録も宜しくお祈りします！



週6回(月24回)の放映です。

YouTube「ラ・シゴージュTV」  
チャンネルはこちらから▶



### J:COMチャンネル福岡 11ch

毎週月～金曜日、14:00-14:20  
毎週日曜日は、23:00-23:20

1週間毎に番組内容が変わります。  
専門ドクターやユニークな企業、きらめ  
く女性の密着取材等、盛りだくさんです。

J:COMテレビ番組ガイド 検索



放課後等デイサービス  
は、18歳で卒業という  
ことになるのですか？



療育の様子

福祉サービスの中では放課後等デ  
イサービスを利用できるのは18歳まで  
ですが、その後は障がいの区分によっ

治療の「療」と教育の「育」を合わせ  
た造語ですが、子どもたちの発達段  
階がデコボコで違うからこそ、一人一人  
の子どもたちに何が必要かということ  
と、生活年齢、例えば今、小学1年生  
であればこれが必要だよねと、発達段  
階や生活年齢を合わせてその子にあ  
った支援指導することをいいます。福  
岡市内の特別支援学級の児童生徒  
が通っています。

療育とは？

スマプレプラスの  
具体的な活動は？

子どもたちがつくった商品や、職員  
や保護者と一緒につくった商品を、ネ  
ットや「スマプレザッカテン」という店  
舗で販売しています。その商品の売り  
上げが子どもたちのお給料になりま  
いと思っています。

全国の生活介護の工賃をもう少し  
あげていきたいという思いもあります。  
スマプレプラスで仕事をつくってでき  
ることをやってもらって、そして工賃  
をあげていくことを考えています。私  
は「工賃」という言い方が好きではあり  
ません。だからさまざまに取り組みを  
とおして、「お給料」という形で渡した  
いと思っています。



ラ・シゴージュTVは  
J:COMチャンネル福岡 11ch

毎週 月～金、日(月24回放映)  
詳しくはJ:COM HPより

J:COMテレビ番組ガイド 検索

番組は、  
ラ・シゴージュ  
チャンネル  
からご覧いただけます▶



す。それは販売までの一連の作業(仕  
事)の流れの中で、「社会に触れる」場  
にもなっていると思います。

小さいころから生活して、「コミュニ  
ケーションを学んで卒業して、自分た  
ちがつくったものがお店で売れるとい  
う一貫したサイクルを実現したいと思  
っています。

まだまだ完璧ではありませんが、試  
行錯誤しながら、進化させながら、取  
り組んでいきたいと思っています。



福岡市は、「ユニバーサル都市・福岡」を実現するための取り  
組みとして、「ときめきプロジェクト」を実施していますが、その一  
環として、障がいのある人たちが作る商品の中から特に魅力  
的なものを表彰するコンテスト「ときめきセレクション」を開催  
しています。その2017年度のコンテストで、スマイルプラスから  
生まれた商品が、特別賞(ニューカマー賞)を受賞しました。  
素材にトントンこだった香ばしい「にんにく塩」です。  
「にんにく塩」は、スマプレが運営する「スマプレザッカテン」  
の一番の人気商品でもあります。

### スマプレの療育と支援の基本方針

スマイルプレゼンツでは以下の療育の基本方針を掲げています。

1. 職業選択を拓げるために日常生活の中から一人ひとりの子どもたちの可能性と課題を見出し引き上げます。
2. 将来、社会的自立をするためにたくさんの友だち、スタッフといろんなかかわり方をして、友だち大好き、コミュニケーション力をつけます。
3. 元気な身体であり続けるためにたくさん歩き、体幹を鍛えボディイメージを確立します。

### スマプレザッカテン

Fukuoka-shi Japan  
(株)SMILE PRESENTS  
福岡市中央区荒戸3-9-18  
☎ 070-7611-7868







## ART(体外受精)を 何度しても着床しない場合の対策

### 不妊治療専門



医療法人  
蔵本ウイメンズクリニック

#### 【診療時間】

※現在、新型コロナウイルス感染拡大により一般不妊説明会およびART説明会の開催を見合わせております。初めてのの方は診療時間内にお電話でご予約の上、ご来院下さい。

平日	09:00~12:00 14:30~17:00
金	09:00~12:00 午後休診
土曜	09:00~12:00 14:30~17:00
(日曜・祝日は休診日)	

〒812-0013  
福岡市博多区博多駅東1-1-19  
TEL:092-482-5558

このどりフォーラム・テレビ版のご講演は、こちらから視聴いただけます。

YouTube  
「ラ・シゴニー  
チャンネル」  
⇒

染色体の異常について最も原因の多い胚因子の影響について  
良好な胚盤胞を移植しても着床しない場合は、胚の染色体異常性を疑います。これはPGT-A(着床前胚染色体異常性検査)といって、体外培養後に得られた胚盤胞の細胞を用いて染色体数異常の有無を調べることが確認できます。

PGT-Aは、2019年に日本産科婦人科学会の特別臨床研究によって始められました。胚を2回以上連続して移植しても妊娠しない症例、2回以上流産を繰り返す症例の方を対象に調べるものです。胚盤胞には赤ちゃんになる部分と胎盤になる部分があります。この胎盤になる部分を5、6個細胞を採取して精密に調べることで、染色体数に異常があるかないかが分かります。

PGT-Aによって、染色体が数的に正常な胚を選ぶことができるので、これによって着床率の上昇、流産率の減少が期待できます。

ARTの治療はいつまでおこなうか？  
当院の採卵5回目までの「患者さまあたりの修正累積妊娠率」によると、女性の年齢とともに妊娠率は低下しますが、採卵回数を重ねるにつれて徐々に全体としての累積妊娠率が上がってくるのがわかっていきます。

これらの結論から採卵3回目までは十分に妊娠が期待できると言えます。また採卵5回目までは妊娠率がアップすることがわかっていきます。そのため採卵1・2回であきらめないで欲しいと思います。

何よりも子どもをもつことや不妊治療については、また治療の期間については、お2人でよく話し合うことが大切です。

院長 蔵本 武志 (くらもと たけし)

日本産科婦人科学会産婦人科専門医、日本生殖医学会生殖医療専門医、同指導医、JISART(日本生殖補助医療標準化機関)理事長、久留米大学医学部臨床教授、山口大学非常勤講師  
山口県柳井市出身。1979年久留米大学医学部卒業。1985年山口大学大学院修了。医学博士。1995年6月蔵本ウイメンズクリニック開院。開院当時より、体外受精、顕微授精をはじめ、一般不妊治療や生殖医療の研究を広く行う。その他、不妊教室を開催し、国内では各学会への参加、発表、講演などを、また、国外では世界学会への参加、発表、情報交換などを行う。

## 『プレコンセプションケア』

### 不妊治療 不育症・胎児診断



古賀文敏ウイメンズクリニック

#### 【診療時間】(完全予約制)

※「初診予約受付日」は、お電話かHPでご確認ください。  
平日 10:00~13:00  
15:30~19:00  
水曜 10:00~13:00 午後休診  
土曜 10:00~13:00  
15:30~17:00  
(日曜・祝日は休診日)

〒810-0001 福岡市中央区天神  
2-3-24 天神ルーチェ5F  
TEL:092-738-7711  
https://koga-f.jp/

\*不妊治療・不育症治療の他、胎児診断(出生前診断)も実施しています。

このどりフォーラム・テレビ版のご講演は、こちらから視聴いただけます。

YouTube  
「ラ・シゴニー  
チャンネル」  
⇒

先日福岡市からプレコンセプションケア事業のアナウンスがありました。女性が30歳を迎える年に抗ミューラー管ホルモンAMH測定の費用を助成されるのです。AMHは、比較的新しい検査ですが、卵巣内に卵子がどれくらい残っているかがわかる血液検査です。

プレコンセプションケアとは、「女性やカップルが将来の妊娠を考えた、自らの健康や生活に向き合うこと」であり、欧米では広く知られた概念です。今までは望まない妊娠を避けるための避妊にとにかく関心が集まりましたが、最新の研究で妊娠後の食生活や環境が生まれてくる赤ちゃんの将来にまで影響を与えることがわかってきました。「妊娠前に痩せすぎているとお子さんは将来メタボになりやすい」というDPOINT理論です。卵子

は有限であることを踏まえて、将来の人生設計を考える機会にして欲しいと福岡市は考えられたようです。

なぜ女性ばかりか？その女性の精子と違って、女性が生まれてから減るばかりなのです。この男女の違いがわかることが、DPOINT(多様性)を認める社会の第一歩になります。男女雇用機会均等法が生まれて、女性も男性と同様にチャンスを与えられましたが、これからの課題は、男女の違いを認識し、社会が柔軟に対応できる仕組みづくりといえます。

そのうえで、次の世代のお子さんが健やかに育つように、何を食べたら良いかがわかり、有害物質を避けられるような環境づくりを行うことが、私たち社会の責務だと感じています。

院長 古賀 文敏 (こが ふみとし)

日本産科婦人科学会専門医、臨床遺伝専門医  
大分医科大学(現大分大学)卒業後、久留米大学産婦人科学教室入局。久留米大病院、国立小倉病院を経て、聖マリア病院新生児センターにて出産後の母子ケアを学ぶ。1999年1月国立小倉病院産科センター周産期病棟医長、生殖医療部門立ち上げに関わる。2004年4月久留米大病院にて不妊・内分泌部門主任として多くの不妊女性の治療にあたる。2007年5月福岡市中央区大名 サウスサイドテラス4Fに「古賀文敏ウイメンズクリニック」開院。2014年6月中央区天神2丁目 天神ルーチェ5Fに移転・拡張。

### 産婦人科

## 無痛分娩の基礎知識Q&A



青葉レディースクリニック

#### 【診療時間】(予約制)

※初診の受付は17時まで  
平日 09:30~12:00  
15:00~18:00  
土曜 09:30~12:00  
15:00~18:00  
(日曜・祝日は休診日)

〒813-0036  
福岡市東区若宮5-18-21  
TEL:092-663-8103  
http://aoba-ladies.jp

無痛分娩のお話はこちらから

YouTube  
「ラ・シゴニー  
チャンネル」  
⇒

無痛分娩は痛みのない分娩？  
実際のところは痛みが全くないとは色々なトラブルが起きやすいので、私たちが現場の医師の間では、痛みを和らげる分娩「無痛分娩」と捉えています。ただ一般的には「無痛分娩」という言葉が広く認知されていますので、患者さんに対しては「無痛分娩」と表現しています。

神経には痛い、冷たいなど感じる知覚神経と運動を司る神経の2種類があります。運動神経まで麻酔で抑えようと分娩でうまくいきませんので、痛みだけを除去して、自分の力で産めることが理想的な無痛分娩です。

対象者は？  
正常なお産(経陰分娩)ができるかどうかが一番大事です。例えば、逆子であったり骨盤が狭いなどの人は適用ではありません。本人や家族の意思表示があること、基礎疾患がないことも重要です。

無痛分娩は痛みのない分娩？  
実際のところは痛みが全くないとは色々なトラブルが起きやすいので、私たちが現場の医師の間では、痛みを和らげる分娩「無痛分娩」と捉えています。ただ一般的には「無痛分娩」という言葉が広く認知されていますので、患者さんに対しては「無痛分娩」と表現しています。

神経には痛い、冷たいなど感じる知覚神経と運動を司る神経の2種類があります。運動神経まで麻酔で抑えようと分娩でうまくいきませんので、痛みだけを除去して、自分の力で産めることが理想的な無痛分娩です。

対象者は？  
正常なお産(経陰分娩)ができるかどうかが一番大事です。例えば、逆子であったり骨盤が狭いなどの人は適用ではありません。本人や家族の意思表示があること、基礎疾患がないことも重要です。

院長 小松 一 (こまつ はじめ)

(社)日本産科婦人科学会産婦人科専門医  
1995年3月 九州大学医学部卒業。  
九州大病院周産母子センター母性胎児部門、北九州市立医療センター産婦人科、九州厚生年金病院(現、九州病院)産婦人科などを経て、2007年5月 青葉レディースクリニックを開院。家族が泊まれる特別室を併設。2012年8月には マタニティコ、離乳食教室、母親教室を開始。患者さまとの対話を重視し、安心・安全でしっかりと診療のご提供を第一として、未永く地域のみなさまに愛される病院を目指す。  
FM福岡で「やさしく解説:産婦人科のおはなし」(毎週木曜10:55~)を放送中。

### 歯科クリニック

## コロナ禍の口腔ケア



あべなお歯科クリニック

#### 【診療時間】(予約制)

※初診の受付は17時まで  
平日 09:00~12:30  
14:00~18:00  
※水曜のみ午後休診  
土曜 09:00~12:30  
(日曜・祝日は休診日)

〒813-0001  
福岡市東区唐原1-2-1  
ランドスケープビル2F  
TEL:092-674-4182  
http://abenaoko.dentdb.com

「コロナ禍で口腔衛生状態が免疫力を上げる鍵として注目され始めているようです。しかし実際には定期健診などの緊急性のない通院は控えている方が多いのではないのでしょうか。」

うがい手洗いは日本人が従来から行ってきた習慣ですが、口腔ケアにおいても、自宅でできるセルフケアを見直して、新たな習慣にすることが大切です。日々の歯磨きを怠ると、むし歯や歯周病を引き起こし、病気になるや、お口の健康は全身にも影響することがわかっていきます。

例えば歯周病になると、歯周病菌が全身に広がり、誤嚥(ごえん)性肺炎や脳血管障害、糖尿病、妊婦さんにおいては早産、低体重児出産、などを引き起こす可能性もあります。

うがい手洗い、そして適切な歯磨き。この3つは、ぜひ日々の習慣として

て実践していただきたいと思えます。

もちろん、緊急性のある症状は我慢せずに早めに歯科医院に相談しましょう。当院でも「コロナ禍での受診控えが原因で、ふだんであれば、歯科でのメンテナンス中に気付けるお口の不調が放置されて悪化したケースもありました。」

また、マスクを着けていることが多くなりました。口臭が気になるという人も増えています。口臭の原因はさまざまですが、大きなむし歯や歯周病、舌の上の歯垢(プラーク)が原因であることが大半です。マスクをしていると息苦しさを感じ、つい口呼吸になりがちです。口呼吸は口の中を乾燥させ、唾液量を減らしてしまいます。その結果、むし歯や歯周病が悪化して、口臭につながります。外出や移動の際にマスクは欠かせませんが、意識して鼻呼吸をすることで、口の中の乾燥をさけ、良好な状態を保つように心がけましょう。

院長 安部 直子 (あべ なおこ)

日本口腔インプラント学会、日本アンチエイジング歯科学会所属  
1995年九州大学歯学部卒業、平成12年九州大学大学院歯学臨床系専攻博士課程修了。九州大病院口腔外科医局勤務を経て、2002年開業医として勤務。2005年12月あべなお歯科クリニック開業。





## 時間生物学(時間栄養学)について

メニコン



【情報提供元】  
株式会社メニコン  
〒460-0006  
名古屋市中区葵3丁目21番19号  
メニコン サプリメント 検索

生物のほとんどは、「体内時計」という時を測る機能を持ち、これは「時計遺伝子」としてプログラムされています。生物が地球上で生きていくために必要なものと言われています。例えばヒトは、1日単位で行動や、血圧、体温などの生理状態を変動させています。体内時計は、生命の進化の過程で環境に適応するために獲得した計算機と言えるものです。ヒトは、朝の光を眼で感じると、体内時計をリセットできる機能が備わっています。ヒトの一日は24時間より長く、地球の自転による一日との誤差を修正できるのです。ただし、「時計遺伝子」のプログラムは、誰も同じではありません。個人差があり、幾つかのクロノタイプ(朝型や夜型など)があります(朝型や夜型など)があることが判っています。自分のクロノタイプを知り、それに適した生活をする

このQOL(Quality of life)が向上するのではないかとされています。現在、睡眠・運動・代謝など、様々な関与が研究されていますが、サプリメントをいつ摂るのが良いのかなども、時間栄養学的に考えられることが判ってきています。またこの視点から、糖尿病や肥満などの生活習慣病の予防・改善のためのさまざまな機能性食品の開発も進んでおり、その有効な摂取タイミングも検討されています。

【参考情報】  
「体内時計を考慮した時間栄養学と時間運動学による健康づくり」～栄養と運動による健康増進を時間軸で捉える(日本農芸化学会)～  
「時間生物学を利用した機能性食品開発」～イヌリンのヒト試験を中心に～



## ザクロの種子に豊富に含まれる「プニカ酸」



妊活ザクロ屋



ザクロはその種子オイルにプニカ酸を豊富に含む特別な果実と言われています。プニカ酸は多価不飽和脂肪酸・オメガ5脂肪酸で、強力な抗酸化力、抗炎症力を有します。このため過剰な活性酸素や体内で発生する有害なフリーラジカル(酸化)を抑え、免疫システムを強化し感染症予防にも力を発揮します。酸化とは物質が電子を失う反応と定義されますが、その様子を実際に目で見ることはできないため、さまざまな例えで表現されます。例えば食品の変色や物体の劣化など。味・香や品質を変化(変質)させた状態です。これらを引き起こす原因は自然界にあります。熱や光(紫外線)、酸素などです。私たちが生きていく上でなくてはならないものですが、身体の老化やトラブルを引き起こすもので

もあり、その点では非常に悩ましいといえるでしょう。老化を完全にとめることはできません。でもある程度の対策はできます。実年齢と見た目年齢に差がある場合、その対策が影響しているかもしれません。そしてその差は身体の中でも起きている可能性があります。プニカ酸はとても珍しく特徴のある成分です。近年の研究では生活習慣病や認知症予防、がんやアレルギー対策など、様々な疾患に期待がもたれる成分として注目されています。他の植物では類をみないザクロの種子オイルに豊富に含まれるため、ザクロ特有の抗酸化成分とも言えます。ですがそのオイルはとても希少で、ザクロ1kgからわずか4〜5gしかとれません。また熱に弱く酸化しやすいため、高品質のザクロ種子オイルは更に希少なものになっています。

妊活ザクロ屋  
【情報提供元】  
タナコーポレーション株式会社  
〒816-0845  
春日市白水ヶ丘4丁目98-5  
TEL:0120-14-3968  
ザクロのしづく 検索



## 腸内フローラとアレルギー(あるいは免疫寛容)

メニコン



【情報提供元】  
株式会社メニコン  
〒460-0006  
名古屋市中区葵3丁目21番19号  
メニコン サプリメント 検索

腸が免疫に大きく関与していることはよく知られるようになってきました。異物を排除するアレルギーのメカニズムも判ってきました。不妊治療では、不育症や着床不全の検査とされていますが、乱暴に言うつとアレルギー体質かどうかを調べるものです。受精前は、父親の遺伝子が半分入っていますので、母体からすれば異物とみなされます。排除されないのは、免疫寛容という現象で妊娠状態を維持できるからです。妊娠・出産の奇跡を支える仕組みの一つと言えます。免疫反応のアレルギーと、対極にある免疫寛容を知ることが大事です。

食物などにも過剰に反応してしまうのがアレルギー症状です。もともと腸管の内側では免疫に関わる多くの細胞が作られ、腸が免疫システムを支えていることが知られていました。さらに最近になって免疫にかかわる細胞の形成と腸内フローラの関わりが解明され、研究者の間で注目されています。

【参考情報】  
「腸内細菌叢を良くするとアレルギーが治る?」(足立・有馬 小児科・神経内科)  
「腸の話 第1回その2」(株式会社 林原)



## 2人の妊活style おとなの青汁市場

大人の青汁公式ショッピングサイト

大人の青汁

## 酵素と補酵素



青汁で妊活  
【情報提供元】  
株式会社ウイッツジャパン  
〒812-0011  
福岡市博多区博多駅前3丁目18-8  
ブルク博多駅前5階  
TEL:092-418-1830  
大人の青汁 検索

巷では「酵素ドリンク」が話題になっていますが、どんなものなのでしょうか? 酵素とは、生命の維持に必要な不可欠なエネルギーとも言えるもので、全ての生物の体内に存在する触媒機能を持つたんぱく質です。(※触媒:自身は変化することなく、他の物質の化学反応を促すものです。酵素によって触媒される反応を酵素的といえます) また酵素は、古来より人類の食とも密接につながっています。日本では酒や味噌などの発酵食品の製造に利用されてきた他、世界中でパンやビール、チーズづくりなどにも利用されています。

酵素は生物が物質を変化させる全ての段階(消化・吸収・分布・代謝・排泄)に関与しており、生体が物質を変化させて利用するのに欠かせません。一方補酵素は酵素のみでは物質を活性化させることができない場合、特定の補酵素が必要になります。酵素と補酵素は、生化学分野においての一大分野とも言われています。世界中で研究され続けています。またその長い歴史の中で安全性についても実証されており、まさに古くて新しい研究対象であるといえます。また私たちの身体の細胞ひとつひとつに存在するミトコンドリアのエネルギーの源ともなるものです。医療とも深く関わっています。







## 心地よい生き方、していますか？

月花

どんな時代がこよとも、乗り越えていくのは自分自身。自分を知ることがどう対処していいかわかること。「波に乗る」と、「辺倒にいつても、人それぞれ資質があったって、ゴールは同じでも人によってとらえ方も、方法も違います。

なぜなら、自分の星座というのは一般的に知られている太陽星座の他に9個の星座があります。ひとつではないのです。

例えば、太陽星座はおひつじ座でも、月星座はおお座、水星星座はおうし座：という風にそれぞれに星座が振り分けられています。なので、同じ星座同士でもなにか違うのは当然。そして、それらに偏りがあったり、バランスよくばらけていたりすることもその人を表す重要な資質なのです。解釈の仕方だいかもありませんが、太陽星座と月星座が火と水のように全く違う星座だと、外と内との顔が真逆ということも考えられます。

今回は10個の星座の内、特に個人の性質を表すパーソナル天体をご紹介します。

今は無料のアプリで調べることが出来ますので、

自分がどんなものを持っているのか、同じ星座の同士と比べると違いが分かっておもしろいですよ。

**【太陽星座】**  
基本的な個性と意識的な目標

**【月星座】**  
潜在的な感情、気分、どんなことが好きで、何をしたいと癒されるか

**【水星星座】**  
言葉や知性を使ってどの様なコミュニケーションをとるか

**【火星星座】**  
個人的な願望に基づき行動し、自己主張する能力

**【金星星座】**  
愛し、価値を置く人々や物事を引き付ける能力、価値観

占いは当たる当たらないもの、としか思っていないのは本当にもったいないです。自分を知るツールのひとつとして利用してみたいか、がでしよう。



【情報提供元】  
月花 細川知子  
Instagram  
[tsukihana128]で検索！

博多美人会

## コロナ禍の、心メンテナンス

①掃除をしてみる  
ありがちかもしれませんが、ただやればよいというワケではありません。心・精神世界に関連付けるには「日常的なものにする」と「汚くなったら掃除をする」という概念ではなく、例えばトイレは使った後にサッと拭く、○曜日と○曜日は掃除機をかけるなど、無理のない範囲で習慣化していくことで、心も穏やかにになります。本当に不思議です。

②気持ちいいと感じることを知る  
自分自身が「これをやるのが好き」と思えることをいくつか認めてみてください。意外と習慣化されていることもあります。例えばお料理、どんな料理をつくっている時に楽しめているか、ヨガやドライブしている時など、気分が上がること

③ネガティブなものを避ける  
これも立派なコントロール。例えば、テレビのニュースは観ないとか決めるなど。テレビはどうしても五感のうち目・耳2つの場所から入ってくるので強い情報になってしまいます。ネットニュースでざっくり読むくらいが丁度いいかもしれません。もちろん嬉しくなるニュースは隅々まで読んでください！また、自分にとってネガティブな人も避けた方がベター。できるだけポジティブな情報・人を周りに集めるようにしましょう。



【情報提供元】  
博多美人会 代表 宮崎美榮  
2021 BEST OF MISS 福岡大会事務局  
局長  
NLP心理学/TAカウンセラーとしてミスコンピューターキャンプ講師や企業セミナーも行っている。2児の母。  
博多美人会とは、輝く女性を増やし地域社会を明るくすることを目的に毎月勉強会を開催している女性コミュニティです。



博多美人会 検索

心と脳

## 脳を知ることは、自分を知ること -2-



脳にはそれぞれの領域に役割があります。そして人によってよく使う領域が異なり、それが思考や行動などを決定づけることが医学的にも検証されています。

領域は大きくわけて4パターンあります。各パターン(脳の特長)を知ること、自他の思考や行動のクセがわかり、自分に合うもの(職場など)やコミュニケーションの円滑化がはかれます。

自己の脳パターンをテストするプログラムも開発されていますが、ここでは各傾向をご紹介しますので「自分はこのタイプかな？」と想像してみてください。

**【左脳Why型】**  
物事の本質を突き詰める  
理性と合理性のタイプです。中長期の計画、戦略を練るのが得意で、物事を常に論理的に考えます。

**【左脳How型】**  
スペシャリストによく見られる厳格な職人タイプです。何ごとにも深く掘り下げ、勉強熱心で粘り強く最後まで慎重に取り組みます。



**【右脳What型】**  
常に新しいことにチャレンジして自分の世界を広げていくタイプです。独創性に長け、周囲の人を巻き込むパワーを持っています。

**【右脳Who型】**  
人間関係を重視し常に相手目線で物事を進めるタイプです。人の気持ちに寄りそう温情タイプといえます。

これは良い悪いを判断するものではなく、あくまでも「自他を知ること」それによって、ある意味「生きやすくなる」ことを目的としています。

もちろん1人の人がどれか1つのタイプということではありません。各タイプがどれくらいの領域を占めているかで「個性」となります。周囲の人を見まわして「どのタイプかな？」と想像してみるのも面白いでしょう。

今回はそれぞれの領域をもう少し掘り下げてみます。



【情報提供元】  
心と脳 kayo nagayama

ほめられメイク

## メイクの正しい知識



メイクをする上で大人の女性には切っても切り離せないアイテム、ファンデーション。シミやくすみを隠し、肌を綺麗に見せるためのファンデーションですが、肌保護の役割も担っています。紫外線や日中の乾燥から肌を守り、コロナ禍のマスク生活においては、マスクの摩擦によるクッション的な役割もあります。ファンデーションや下地は必要以上に塗布するとメイク崩れの原因になります。薄く、シルフィユのように薄い層になるようにつけることで綺麗に仕上がります。また肌の保護にもつながります。

ベースメイクに限らずメイクを綺麗に見せるにはバランスをとる事が大切ですが、まずは失敗しないポイントを押さえる事。それは「1つ主役を決める事」です！使用したい色なのか、アイメイクで目を大きく見せたいのか、この口紅

【情報提供元】  
ほめられメイク esencia  
代表 荻原陽子  
福岡市博多区千代1丁目  
https://homerare-make.com

ほめられメイク 検索

連絡・問い合わせ  
https://homerare-make.com/contact/



こんな疑問、ドクターに聞いてみました!

妊婦の疑問に答えいただきました!



右:青葉レディースクリニック 院長 小松一先生  
左:大賀薬局 経営戦略室 大賀彩益子

今回は、経営戦略室 大賀彩益子から「妊婦期間を経て疑問に思ったこと」の質問に、福岡市東区青葉レディースクリニック院長の小松一(こまつ)はじめ先生にお答えいただきました。

本当に些細な疑問ばかりでしたが、小松先生が丁寧にこたえてくださいました。大賀薬局のスタッフやお客さまにも伝えたい内容ばかり!

【例(抜粋)をご紹介します。(詳しくは、大賀薬局・店頭に設置している「Iaoba letter」をご覧ください)】

つわりは、統計的に第二子以降でひどくなると言われていますが、対処方法は水分補給、電解質補正、ビタミン摂取が重要です。

私は漢方薬をすすめることが多いですが、ビタミンB6にも制吐作用とあって、悪心や嘔吐を抑制する働きがあります。B6が含まれる食品を積極的にとるのもいいでしょう。またその際は、ビタミンB1(胸気予防)、B12などを葉酸と一緒に摂るのがよいです。日常の食生活の中で無理なく、サブ

Qつわりの解消法、対策を教えてください。

トランプルのことばかり考えるのではなく、ポジティブでいることが大切だと思えます。信じられないかもしれませんが、陣痛の痛みを耐えて、お産した後「産まれたら寂しいな」とか、「寂しいからまた妊娠してきます」とおっしゃる方がいらつやいます。産婦人科医としてとても嬉しい言葉です。やっぱり妊娠期間を楽しんでもらいたいかなと思えます。

あと極端にストイックに食事を制限するなどもよくありません。コンビ二などのお惣菜も食事の準備が大変なときは利用してもいいと思います。添加物は気になりますが、時々利用するのは問題ないと思っています。また自分の中の常識を持つことも大切です。あまり感わされないこと。それは子育ての時に役立つことです。もちろん悩んだ時期も悪い思い出になったりするので、それも悪いことではありません。でもそれが極端にならないことが大事です。

Q妊娠中の過ごし方で一番大切なことは何ですか?

リメントから摂取するのもいいと思います。ただ、体重減少が激しいときは医師にご相談ください。

大賀薬局ではこれからさまざまな方面の専門家に質問をぶつけていきたいと思っています。「こんなこと聞いてみたい」というものがありましたらぜひ、お声をお寄せください。ラシゴリーゴのアンケート葉書に記入いただいてもいいですよ。



クリニック / カラダ会議 企業ガイド

蔵本ウイメンズクリニック

[不妊治療専門クリニック]  
福岡市博多区博多駅東1-1-19  
☎092-482-5558

青葉レディースクリニック

[産婦人科クリニック]  
福岡市東区若宮5-18-21 (博多バイパス松崎4丁目信号かど)  
☎092-663-8103

アイブイエフ詠田クリニック

[不妊治療専門クリニック]  
福岡市中央区天神1-12-1日之出福岡ビル6F  
☎092-735-6655

SN脳神経外科クリニック

[脳神経外科クリニック]  
福岡市中央区天神1丁目12-1 日之出福岡ビル7F  
☎092-707-0670

古賀文敏ウイメンズクリニック

[不妊治療・出生前診断専門クリニック]  
福岡市中央区天神2-3-24天神ルーチェ5F  
☎092-738-7711

あべなおこ歯科クリニック

[歯科クリニック]  
福岡市東区唐原1-2-1ランドスケープ2F  
☎092-674-4182

井上善レディースクリニック

[不妊治療専門クリニック]  
福岡市中央区天神1-2-12 メットライフ天神ビル 6F  
☎092-406-5302

恵比寿つじクリニック

[男性不妊専門クリニック]  
東京都渋谷区恵比寿南1丁目14-10 福隆ビル 3F  
☎03-5768-7883

横山裕クリニック+泌尿器科

[男性不妊・泌尿器科クリニック]  
福岡市博多区博多駅中央街1-1 新幹線博多ビル5F  
☎092-292-5500

あやベクリニック

[美容皮膚科・美容外科]  
福岡市博多区博多駅東2-5-37博多ニコビル8F  
☎0120-072-557

大原ちか眼科

[眼科一般、眼鏡・コンタクトレンズの処方]  
福岡市中央区大名2-12-9赤坂ソフィアビル2F  
☎092-722-0303

株式会社メニコン

[カラダ会議・情報提供]  
メニコン サプリメント 検索

株式会社ウイッツジャパン

[カラダ会議・情報提供] 大人の青汁  
大人の青汁 検索

タナカコーポレーション株式会社

[カラダ会議・情報提供] 妊活ザク口屋  
ザク口のしずく 検索

株式会社大賀薬局

[ドラッグストア・調剤薬局]  
大賀薬局 検索

Body Consulting Station KIZUKI

[カラダ会議・情報提供]  
KIZUKI 検索



こちら アフリカ・モザンビーク! [第27回]

寺子屋キッズとの わくわく メッセージ通信



テロと新型コロナウイルスの影響でモザンビーク北部ペンバに流れぬまま、9年ぶりに日本で春を迎えました。一日も早く、スラムの学び舎・寺子屋の子どもたちに会いたい!

しかし離れていても、素敵なことがあります。スマホを初めて手にした寺子屋キッズと去年から、ほぼ毎日メッセージと写真のやり取りをしているのです。スマホを持っている子は、2、3人で、ひとつのスマホをみんなで和気あいあいと覗いて使っているのをイメージしてください。

当初は日本の風景や食べ物の写真、車や飛行機の写真を送って!という内容だったのが、徐々に日記のように、自撮り写真や夜ごはんの写真、今日できた



榎本 恵 Megumi Enomoto

一般社団法人モザンビークのいのちをつなぐ会代表理事。福岡県北九州市出身。大学卒業後、京都、東京の広告代理店でプランナーとして勤務。その後、Planning MAYを開業し、ベンチャー企業支援を行う。2012年、日系企業の新規事業開拓のためモザンビークで半年間勤務を行い、2013年「モザンビークのいのちをつなぐ会」を設立。モザンビーク・ペンバ在住。  
http://www.tsunagukai.com

傷の写真や育てている植物の写真をはじめ、友達とした口喧嘩の話や愚痴、ただ「おなかかすいた」等々、スラムの子どもたちがすぐ側にいるように感じて、ほっこりします。また寺子屋の青年有志と連絡がとれない時に安否確認をしてくれたり、公衆衛生活動や食料配布活動などを子どもたちの視点から把握する、活動の進捗管理の助けにもなっています。

この子どもたちとのメッセージのやり取りは、私の貴重な癒しの時間。メッセージだから話せる恋の話もたまにできて、私ももう忘れた甘酸っぱい気持ちもおすそ分けしてくれるのです。今夜はどんなメッセージが届くかなあ?!

This article is authorized by 株式会社ヤヒロ, Yahiro Mozambique  
https://www.yahiro-d8.co.jp/  
https://www.yahiro-africa.com



◆寄付等はコチラの口座をお願いします  
◇三井住友銀行 天神町支店:717 (普)1920099  
名義:モザンビークのいのちをつなぐ会 代表榎本恵  
クレジットカード決済で寄付できるようになりました。  
https://syncable.biz/associate/tsunagukai/



相談無料 福岡市不妊専門相談センター

一般相談 [予約優先]

- 特定・一般不妊治療費助成金の面談(事前説明)、申請書類提出

専門相談 [予約制]

- 検査・治療に関すること
- 不妊・不育一般に関すること



専門医特別相談会：テーマに沿った相談会なども実施

※今後の予定 3月24日(水)  
4月15日(木)

申込み等 詳しい事は市政だより(3月1日号・4月1日号)をご覧ください。

★オンライン相談 (Zoom) 開始しました。

■ご予約・ご相談・お問い合わせ先はこちらから  
福岡市不妊専門相談センター  
福岡市中央区天神1-8-1 福岡市役所 (地下1階)  
TEL.080-3986-8872

〈月・火・木〉10:00~18:00 〈水・金〉13:00~19:00  
〈土(第2・4)〉13:00~17:00

情報

「プレコンセプションケア」という言葉をご存知ですか。

将来の妊娠などのライフプランを考えながら、女性やカップルが自分たちの生活や健康に向き合っていくという近年注目されている考え方です。

福岡市は、この考え方に着目して、新たな取り組みを検討しています。

女性を対象に、AMH検査(卵巣の中に残っている卵子の目安を調べる検査)を行うこととあわせて、産婦人科医などに、生活や健康づくりに関するアドバイスを受けていただける機会を提供しようというものです。

女性がこれからの人生を考えるときに、自身の身体のことをよく知ることはとても大切なことです。

検査を受け専門家からのアドバイスを受けることで、その後の生活習慣や健康づくりを見直したり、ライフプランを主体的に考えるきっかけになればと考えています。

また、小さな頃から自分のライフプランをデザインし、健康づくりに取り組めるよう、学校教育にもプレコンセプションケアの視点を導入していきます。

コンサート

2台のピアノの世界  
大井 健 ☆久保山 菜摘  
がお贈りする  
ピアノワンダフル  
ドリーム



福岡公演

2021 4/16 [Fri]  
19:00 start  
あいれふホール

2020年秋スタートして、第2弾です。  
コロナ禍で音楽界の活動も規制される中、来場者の皆さまとステージを共有できる喜びを噛みしめています。  
ぜひ、ご来場ください。

■全席指定：一般 4,000円 / 学生 2,500円  
[チケット購入]  
ララクルジャパンHP、OnConcept HP  
TEL:090-7384-0405 / FAX : 092-552-8138  
[お問い合わせ]  
ララクルジャパンTEL:090-7384-0405 (久保山)

# 支える側が知っておきたい介護

## 認知症の現状を知る

高齢者の4人に1人が認知症またはその予備群と言われる現在、認知症は人ごとではない身近なものとなりました。認知症の根治療法は、まだ分かっていないのが現状ですが、早期から適切な治療やケアをすることで生活機能が維持されたり、介護の負担が軽減されたりすることが分かっています。

今回は認知症の現状をまとめました。

## 認知症とは？

認知症とは、脳の細胞がさまざまな原因で衰え減少していくことにより、記憶・判断力の障害などが起こり、社会生活を送るのに支障が生じる状態をいいます。厚生労働省の調査によると、65歳以上で認知症とされる人は2012年時点で約462万人に達し、予備軍とされる軽度認知症(MCI)も約400万人と推計されています。

年をとれば誰でも、思い出したことがすくなく思い出せなかったり、新しいことを覚えるのが困難になったりしますが、認知症はこのような加齢による物忘れとは違い

## 【中核症状】

項目	症状
記憶障害	体験や出来事を忘れるなど、新しいことが覚えられない
理解・判断力の障害	考えるのが遅くなったり、2つ以上のことが重なると混乱したりする
実行機能障害	調理の手順が分からなくなるなど、計画や段取りを立てて行動できない
見当識障害	時間や場所、やがて人との関係が分からなくなる

## 【主な行動・心理症状(BPSD)】

項目	症状
抑うつ	気分が落ち込み、無気力になる
幻覚	見えないものが見える、聞こえないものが聞こえるなど
妄想	物を盗まれたなど事実でないことを思い込む
暴力・暴言	自分の気持ちをうまく伝えられない、感情をコントロールできず暴力をふるう
徘徊	(本人にしか分からない)何かの目的で出歩き、行く先、戻る先が分からなくなり歩き回る
不潔行為	風呂に入らない、排泄物をもてあそぶなど

認知症と言っても正確には「認知症状」の略称で、「中核症状」と「行動・心理症状」

## どんな症状がある？

ます。例えば、体験したこと自体を忘れてしまったり、もの忘れの自覚がなかったりする場合、認知症の可能性がありません。原因となる病気によってさまざまな種類があり、症状も異なります。最も多いのはアルツハイマー型で、6割以上を占めており、他に、脳血管性やレビー小体型、前頭側頭型などがあります。

(BPSD)があります。中核症状は、脳の細胞が壊れて直接起こるもので、具体的には次のようなものがあります。BPSDは、本人がもともと持っている性格や環境、人間関係など様々な要因がからみ合って起こる症状のことです。本人や家族の安心安全な生活を脅かすため、介護をしていく上で大きな問題になること

が多いですが、症状をよく理解して適切に対応したり、リハビリを行ったりとで改善する場合があります。

認知症の治療法は、薬物療法とリハビリテーション法です。  
症状が軽い段階のうちに認知症であることに気づき、適切な治療が受けられれば、薬で進行を遅らせたり、症状を改善したりすることもできる可能性があります。

早期診断と早期治療につなげるため、自分自身や家族、友人などについて「もしかして認知症では」と思われる症状に気づいたら、一人で悩まず専門家に相談しましょう。

ラ・シゴニーは、「支える側」の視点で介護問題とも向き合っています。少子高齢化が叫ばれる中、ますます深刻化していくこの問題が残り残されないよう、目を向け続けることが大切だと考えています。情報化の時代といわれるこれからの社会が子どもたちにも高齢者にも、優しいものであってほしいと願っています。



<この記事に関するお問合せ>  
福岡市子ども未来局子ども発達支援課  
TEL 092-711-4178 FAX 092-733-5534



# テロと飢えから 子どもの命を守る。

モザンビークのいのちをつなぐ会事務局の2軒隣りに、母親と姉妹、弟とで住む女の子。木炭が売れると、やっと、その日の食材を買いに行くことができます。

テロ攻撃と食糧難が深刻化するモザンビーク共和国北部カーポデルガド州の子どもたちへ。  
皆さんの温かいご支援を心より、お待ちしております。

アフリカ大陸

カーポデルガド州  
ペンバの寺子屋

モザンビーク共和国

首都マプト

モザンビークのいのちをつなぐ会が活動するカーポデルガド州は、イスラム過激派のテロが激化し、住民は、命の危機にさらされています。

日本とつながるお話...この土地での巨大天然ガス事業は日系企業も参入し、日本の安定的なエネルギー使用を支えます。しかし、この資源開発により地域住民と開発側の貧富の差が広がり、テロを誘発。住民は日々を生きることすら難しい状況になっています。すでに2,000人以上が殺され、難民は57万人にのぼり、当会のスタッフも放火、誘拐等の被害を受けています。どうか、身近な出来事として、感じ、考えてみてください。

8年間、モザンビークのいのちをつなぐ会はスラム地区に事務局・住居、スラムの学び舎・寺子屋を構え、現地の青年と共に、一人ひとりの顔と状況がわかる、直接支援活動を行ってきました。今後も寺子屋に通う、300人の子どもたちやテロ避難民の子どもたちへ、食料を配り、勉強や衛生教育といった「いのちを支え、守り、育む」活動を継続していきます！

皆様からのご支援は、教材や食料、衛生用品として、一人ひとりに、確実に、届きます。子どもたちの「生き抜く力」を後押しするご協力を心よりお待ちしております。



(一社)モザンビークのいのちをつなぐ会  
代表 榎本恵

## モザンビークのいのちをつなぐ会への募金はこちらへ

三井住友銀行 天神町支店：717 (普) 1920099  
名義：モザンビークのいのちをつなぐ会 代表：榎本 恵



クレジットカード決済での寄付は  
こちらをご利用ください。

<http://syncable.biz/associate/tsunagukai/>  
(ご寄付から5-11%+が手数料として差し引かれます)



ペイパル  
Paypal は海外・国内から  
かんたんに寄付できます。

(寄付から海外は499円、国内は3.6%+40円が  
手数料として差し引かれます)



## モザンビークのいのちをつなぐ会について詳しくはこちらへ

### 公式サイト

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



### 活動内容

- 教育活動 スラムの学び舎・寺子屋と事務局での基礎教育・実践学習
- 保健・公衆衛生活動 子ども健康管理、保健・公衆衛生指導
- 水環境・環境保全活動 井戸とトイレの設置、ペンバ環境美化活動
- 農業・食育活動 モリンガや果樹の栽培、欠食児童への配食
- 緊急支援活動 サイクロン等の自然災害、テロ紛争時の被災者支援

事務局・連絡先 Email: enomegu@gmail.com

一般社団法人モザンビークのいのちをつなぐ会

【日本事務局】

〒800-0233 福岡県北九州市小倉南区朽網西3-12-6  
TEL : 093-472-1444

【モザンビーク事務局】

Rua sem Saida, Bairro de Natite,  
Pemba, Cabo Delgado, Mozambique

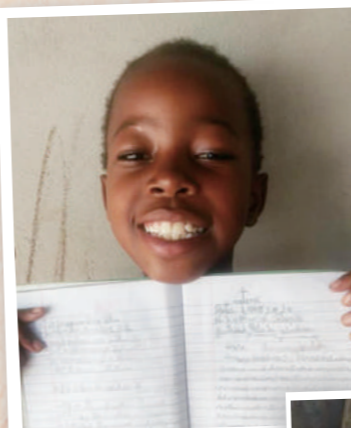


両親がいない子供ばかりだけど、強く・まっすぐ・逞しく成長しています。

## モザンビークのスラムの学び舎 寺子屋キッズ★8年の歩み



朝7時、寺子屋の扉を開けると  
子供たちが飛び込んできます。



雙生だけど、ちょっと喋れるようになった！  
勉強も頑張る、マギー。



寺子屋の監督・ナンジャが  
みんなのお父さん代わり。



怖いもの知らずのエリゼウ。  
ちびっこ番長です♪



泣き虫ミンギーニョと  
オズバルドは、毎日  
自習をする優等生に！



工作はまっていた  
7年前のマギー。



双子・未熟児で生まれ  
たエリゼウ。  
いつも裸で寺子屋  
に来ていました。



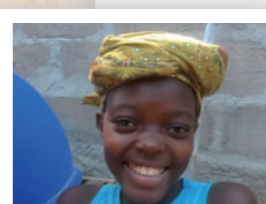
酷い虐待と飢餓  
で何度も命を失  
いかけたマッスル。  
すっかり自立し  
独力で生活して  
います。今では  
洋服も自分で  
買えるように！



おしゃまだった8年前。



教えるのが上手。  
夢は歌手！ダンス  
チームも結成。  
寺子屋の女子リー  
ダー、フラビア。



ママに身売りされてし  
まったアニファ。只今  
彼女を取り戻すべく  
私達が交渉しています。



いつもゴミ場いた頃。



寺子屋で勉強！



ミシンで作った服を  
売りにいきます。



5年前は服を1着しか  
もってなかった...

鉄くずを売り家計を  
支えるマルセーロ。  
知的好奇心 NO.1 の  
寺子屋男子リーダー。  
将来は起業家か！？

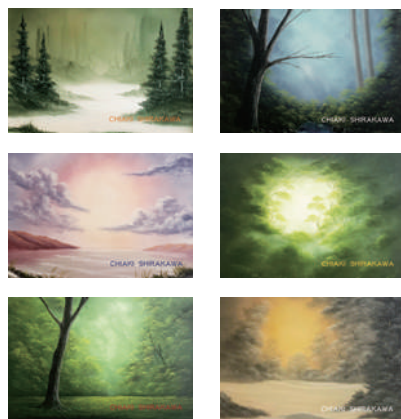


# La·cigogne フォロー&リツイート キャンペーン

期間

2021年3月2日～  
2021年5月10日

毎週抽選 各10名様 期間中100名様に  
独自の感性で、オリジナル溢れる作品を  
多数発表している  
油絵画家CHIAKI SHIRAKAWA  
癒しのポストカード3枚セットをプレゼント



Instagramのフォローはこちらから

## STEP ①

Instagram  
公式アカウント「la\_cigognefukuoka」  
をフォロー  
右のQRコードから▶  
la\_cigognefukuokaの  
公式Instagramにアクセスし、  
フォローするをタップして  
ください。



## STEP ②

キャンペーン投稿に  
「いいね」♡つけてください。

## STEP ③

当選された方には、  
直接、ダイレクトメッセージで  
ご連絡いたします。

Twitterのリツイートはこちらから

## STEP ①

Twitter  
公式アカウントを「ラ・シゴニーユ」  
をフォロー  
右のQRコードから▶  
ラ・シゴニーユの  
公式Twitterにアクセスし、  
フォローするをタップして  
ください。



## STEP ②

#フォロー&リツイートキャンペーンが  
ついた投稿にコメントをつけずに  
リツイートしてください。

## STEP ③

当選された方には、  
直接、ダイレクトメッセージで  
ご連絡いたします。

### ●注意事項●

応募締め切り後、抽選の上、当  
選者を決定いたします。  
当選者には、ダイレクトメール  
で通知いたします。指定の期限  
までに、ご連絡先、プレゼントの  
お届け先など、必要事項を指定  
の方法でご連絡ください。  
10日以内にご連絡がない場  
合は、当選を無効とさせていただきます。  
抽選時にフォローを外されてい  
る方、非公開アカウントの方は、  
当選の対象外とさせていただきます。

抽選  
30  
名様

## A ラ・シゴニーユ オリジナル エコバッグ& 文房具ポストイット

非売品  
使い勝手のいいA4サイズのエコ  
バッグと、文房具のイラストがか  
わいいポストイットです。  
仕事も勉強もはかどります！



抽選  
5  
名様

## B アマゾン ギフトカード 1,000円分

Amazon.co.jpで使える商品券  
数億種の商品・サービスに利用  
できます。



## プレゼントの応募方法・送り先

専用のアンケートハガキが官製ハガキに、良かったページのタイトルの5つ、お名前、ご住所、  
年齢、本誌へのご意見、ご感想、ご希望のプレゼント記号をご記入の上、下記へお送りください。  
E-mailからもお申し込みいただけます。右下のQRコードを読みとって下さい。

〒812-0011 福岡市博多区博多駅前2-5-8ベルコムズ博多7F  
ラ・シゴニーユ事務局  
FAXの方は 092-473-5080まで <http://www.la-cigogne.net>

※ご応募いただきました個人情報は、プレゼ  
ント品の発送および、「La·cigogne(ラ  
シゴニーユ)」の送付を希望された場合の  
発送、メルマガに登録希望された場合の  
メルマガ配信にのみ利用させていただきます。  
また、ご本人の同意がある場合を除  
き、個人情報を第三者に提供することは  
ございません。  
※ご投稿いただいたご意見・ご感想につ  
きましては、ペンネームまたはイニシャル、年  
齢(年代)、お住まいの都道府県と共に、  
誌面に掲載させていただく場合がございます。

E-mailからも  
お申し込みできます



2021年4月30日(金) 必着

# La·cigogne 春の スペシャル プレゼント

抽選  
5  
名様

## C 書籍プレゼント 「産婦人科のおはなし」 じつはちょっと複雑な女性のからだ

産婦人科は、生まれてからおばあちゃん  
になるまで、女性の人生にずっと寄り添  
います。  
「こんなときは病院へ」「病院に行くときは  
こんな準備を」といった情報を、青葉レ  
ディースクリニック院長 小松先生が説いて  
くれる本です。

販売価格 1,400円(税別)



※本誌p14「カラダ会議」頁に小松先生の記事  
「無痛分娩の基礎知識Q&A」を掲載しています。

## ラ・シゴニーユからお知らせ

# La·cigogne

必要なかたに必要な情報を  
ラ・シゴニーユ ショップを  
オープンしております。

ラ・シゴニーユ ショップ 検索







鮭明太ガール  
太田江莉奈

鮭と明太子が  
出会って  
生まれた  
箸がとまるない  
おいしさ

# 鮭明太



スーパー・小売店・空港などで絶賛発売中！  
お問い合わせ、注文はこちらから

株式会社海鮮一八  
☎092-409-1877

海鮮一八 鮭明太 検索

鮭明太CM  
はこちらから



シヤケ明太  
シヤケ明太  
海鮮いっぱい  
シヤケ明太

鮭明太  
ください！



鮭明太キッズ



Instagram公式アカウント  
「sakementai\_ippachi」では、海鮮一八の鮭明太情報をお届け  
しています。簡単アレンジレシピから鮭明太ガールの太田  
江莉奈ちゃんの鮭明太イベント情報まで盛りだくさんです♪

Instagram公式アカウント  
「sakementai\_ippachi」のフォローはこちらから



右のQRコードから▶  
「sakementai\_ippachi」の公式  
instagramにアクセスし、  
フォローするを  
タップしてください。



SAKEMENTAI.IPPACHI

海鮮一八 各店舗でも販売しています。



別府店

☎092-292-3133

糟屋郡志免町別府3-15-5

【定休日】水曜日

新鮮な刺身から寿司、煮物、  
揚げ物など居酒屋メニューも  
ランチも充実しています。



南里店

☎092-410-2686

糟屋郡志免町南里3-5-43

【定休日】不定休

テイクアウトの海鮮丼から唐揚げ、  
アジフライ、豊富な種類のお  
弁当までご用意しています。



仲原店

☎092-260-8162

糟屋郡粕屋町大字仲原1775-5

【定休日】不定休

お財布に優しい350円弁当から  
ボリュームたっぷりのお  
弁当までご用意しています。



別府石垣店

☎0977-76-8025

大分県別府市石垣東2-7-19

【定休日】水曜日

広々とした店内で大人気の海  
鮮丼から女性に嬉しいコース  
までお召し上がり頂けます。

大分日出店

☎0977-73-0022

大分県速見郡日出町豊岡883-2

【定休日】不定休

全席オーシャンビュー。新鮮  
なお刺身やお寿司をご用意し  
ています。

ふれあい市場  
旬の鮮日出店内 さかな屋

☎0977-72-1118

大分県速見郡日出町3862-1

【定休日】不定休

初めて読みましたが内容がたくさんふむふむ  
と読ませていただきました。豆知識はため  
になることが多くてまた読みたいと思いま  
した。次の発行はいつでしょう！  
(30代 札幌市 T・M様)

ご覧いただきありがとうございます。これからも参  
照していただける情報を発信して参ります。ラ・シ  
ゴーニュは季刊誌です。年4回(3月・6月・9月・12月)発行して  
おります。

私自身、妊活して、2人の尊い命に出会えた1人  
です。妊活も含めて、健康にもつながる情報がち  
りばめられているラシゴーニュ。これからも読  
まさせていただきますし、多くの人に読んでほ  
しい。女性は特に自分の体の中に興味を持っ  
てほしい。ぜひ引き続き、すばらしい誌面を。  
(30代 糟屋郡 H・M様)

うれしいお言葉ありがとうございます。読者のみなさまに必  
要な情報を継続してお届けしていけるよう、努めて参ります。

ココロ会議が良かったです。どれも女性に  
寄り添う内容ですね。特に脳を知ることが  
興味深かったです。次号も楽しみです。  
(50代 博多区 K・Y様)

「メイクを着替える」という言葉が良い  
響きです。おしゃれな感じがしますね！  
(40代 博多区 K・H様)

新スタートしたココロ会議！♪  
盛り沢山の情報を読者の皆様にお届けして参り  
ます。ご期待ください。

## お便り コーナー

ラ・シゴーニュ事務局にお寄せ  
いただいたご意見・ご感想、  
アンケートへのご回答などを  
ご紹介します。

偶然にも、私の住む宇美町のバースデー特  
集を取り上げられていたので、隅々まで拝  
見させていただきました。宇美町の魅力、注  
目スポット、さらにはこれからの未来のこ  
とまで内容盛りだくさんで、宇美町民とし  
て誇りをもつことができました。  
(30代 糟屋郡 M・I様)

宇美町の記事を見て、特に教育の重要性に  
力を入れていることが伝わり、素敵なお町だ  
なと思いました。(60代 西区 T・J様)

100周年という節目に取材させていただく機会をいた  
だき、感謝の気持ちで一杯でございます。

モザンビークの記事を読み、考えさせられ  
ました。開発や援助を行っても、本当に必要  
な人にまでは届いていない、むしろ悪化し  
ているなんて、世の中、うまくいかないこと  
が多いなあと思います。  
(50代 中央区 S・K様)

興味をもってくださいありがとうございます。今は、現  
状をお届けすることしかできませんが、何か力になれ  
ることはないかといつも考えています。

〈応募受付〉  
〒812-0011 福岡市博多区博多駅前2-5-8  
ベルコモンズ福岡7F  
ラ・シゴーニュ事務局  
FAXの方は 092-473-5080まで  
http://www.la-cigogne.net

ラ・シゴーニュ 検索

※ご応募いただきました個人情報は、プレゼント品  
の発送および、「La-cigogne(ラ・シゴーニュ)」の送  
付を希望された場合の発送、メルマガに登録希望  
された場合のメルマガ配信にのみ利用させてい  
たします。また、ご本人の同意がある場合を除  
き、個人情報を第三者に提供することはありません。  
※ご投稿いただいたご意見・ご感想につきましては、  
本名(または、ペンネーム)、年齢(年代)と  
共に、誌面に掲載させていただく場合がございます。  
本名以外での掲載をご希望の場合は、必ずペ  
ンネームをお書きください。

## アンケートのお願い。

※本誌挟込みの「アンケート葉書」または官製  
はがき、メールを4月末までにご返送いた  
だいた方から抽選でプレゼントがございます。  
詳しくは本誌P19をご覧ください。

