

健康情報誌

# BISHIN

ビシン

TAKE FREE

ご自由にお持ちください

季刊

2017 Vol.119

新年号



## 美心会マークの由来

美心会の「心」がモチーフです。

3つの楕円は、保健・医療・福祉、同時に過去・現在・未来も表しています。現状を打破して新しい未来に向かおうとする上昇志向＝「ブレイクスルー」を表現したマークです。

病院機能評価認定

ISO9001:2008認証取得

プライバシーマーク認定取得

人間ドック・健診施設機能評価認定

働きやすい病院評価認定

美心会

検索

<http://www.bishinkai.or.jp>

## Features | 特集 |

# 健やかに老いる

ー 健康寿命についてー

【理事長あいさつ】

何歳になっても老いないために いま実行できること





あけましておめでとうございます。平成29年トリ年の夜明けを皆さまおそろいで健やかにお迎えのことと、お慶び申し上げます。当法人も昭和52（1977）年12月に開設させていただき、本年12月で丸40年となります。

人生にたとえれば壮年ということになります。これまで病院機能評価や人間ドック・健診施設機能評価、ISOマネジメントシステム、Pマーク、働きやすい病院評価認定等、予防、医療、介護の質の向上に努力してまいりました。

近年平均寿命の延伸はめざましいものがあり、我々も人生設計を見直さなければならぬ時代となっています。そのような時代にあった「何歳になっても脳は進化する」という本をみつめました。「年を取るほど頭がよくなる」ということです。

年齢を重ねれば身体や脳に老化が起きることは間違いないと思います。しかし、脳の持てる力を最大限に発揮すれば、何歳になっても思考力、発想力を伸ばし続けることが十分可能です。その証拠に気持ちの中では何歳になっても年を取らないのではないのでしょうか。私とて気持ちは開業した40年前と変わっていないのです。

脳はネガティブ（否定的）なことが大嫌いです。「やつてやろう」という前向きな意欲を持ち積極的なものごとに取り組まなければ脳はきちんと働いてくれないのです。つまり脳が一番喜ぶのは、自分がやろうとしたことを達成することなのです。

皆さまも人生で「やりとげた」という達成感を何度も味わって来たのではないのでしょうか。その達成感と充実感が何よりの自分への最高のごほうびとなり、前へ進む原動力になっているのです。

また、「忘れにくい記憶」をつくるには、入って来た情報をおもしろい、興味深い、自分に役立てたいと思うことが必要です。小さい子の記憶力がすばらしいのは「すべての情報が新しく、興味深いからに違いありません。年齢をかさねても常に物事に感動し、好奇心を持つことが「忘れにくい記憶」を高めることにつながるようです。まさに認知症の予防は、「どんな事にも興味をもち続ける」ことなのです。「見たことのない元気な100歳」を我々

はめざせる環境にあります。この良い時代を今年も楽しく過ごしたいものです。



医療法人社団美心会  
理事長 黒澤 功



何歳になっても老いないために  
いま実行できること

理事長 黒澤功の  
ふ・れ・あ・いエッセイ

## 「ヤギが弟だった」

私は9人兄弟の末っ子である。

最近子ども連れの母親が1人をだっこし、1人を歩かせている姿を見るにつけ、いかに末っ子は大事にされ、又、甘やかされ、まさに三文安だったかを知る。恐らく3歳も年齢は離れていないと思うが、年上の子はしっかりと歩き、母親を助けるように荷物まで持っている。下の子は歩ける年齢であるのにだっこされ、さらに甘えているのである。

私には8人も上がいたのでこのような光景はなかったが、兄達に、年が離れて産まれたので「中国の上海の橋の下で拾って来たのだ」とからかわれた。

自分にも弟が妹がいれば良かったと思った。年上ばかりで兄達には頭が上らない生活であったから、年下が欲しかったのも事実である。そんな時、我家のヤギを弟だと思い、乗ったり、追いかけたり、良く一緒に遊んだ。又内緒で乳に吸いついた。山村ならではのなつかしい思い出である。

医師になり二年目の勤務医時代、群馬大学全体でのスキー医局對抗試合がおこなわれた。草津のホテルを貸し切り、前夜祭が200人前後集まり実施されたのだが、そこで会計長などをさせていただいた。まさに兄達には他人のように厳しくもまれたおかげで、人づきあいが良くなったためだと思っている。

## schedule

主な行事予定(1月1日～)

- 1月21日(土) 大人の食育教室
- 1月15日(日) 日曜ドック
- 2月3日(金) 豆まき
- 2月19日(日) 日曜ドック
- 3月11日(土) 健康支援教室(於:音楽センター)
- 3月12日(日) 日曜ドック

ヴァレオプロ

- ・ハイキング…第1日曜
  - ・ボウリング…第2火曜
  - ・ゴルフ……………第3金曜
- 各種イベントを実施中

BISHIN

## 歳時記

10月

23日

第1回  
美心会グループ学術大会  
27演題の発表があり、活発な議論がおこなわれました。



美心会グループ学術大会

30日

第2回 老健くろさわ感謝祭  
入居者さん・ご家族さま135名と楽しい時間を過ごしました。



老健くろさわ感謝祭

11月

3日

第26回ぐんまマラソン2016参加  
スタッフ・ヴァレオプロ会員さまを合わせ、150名が参加しました。

18日

准看護学生戴帽式  
2名が准看護師としての決意を新たにしました。



戴帽式

12月

1日

ウィンタイルミネーション開始

24日・21日

キャンドルサービス

理事長サンタが入院患者さんのもとへ訪れ、クリスマスプレゼントを届けました。

24日

クリスマスコンサート

出演…スイングロードオーケストラ  
会場…黒沢病院7F美心ホール



# 健康やかに 暮らしている



## 健康寿命を延ばす

平均寿命が延び、認知症や生活習慣病、筋肉の衰えや関節疾患などのために介護が必要となる高齢者が増えていきます。超高齢社会を迎えたわが国の課題は、単に長生きするだけでなく、いかに「健康寿命（健康に日常生活を送れる期間）」を延ばせるかということです。

そこで今回は、誰もが「健康やかに暮らしている」ことができるための美心会の取り組みを紹介いたします。





## 高崎健康管理センターの取り組み

### ―特定保健指導―

平成25年国民生活基礎調査の概況によると、介護が必要となった主な原因は「脳卒中(脳血管疾患)」が第1位、「認知症」が第2位となっています。脳卒中は、一命を取り留めた場合でも半身の麻痺や言語障害などの後遺症が残ることが少なくありません。寝たきりにつながることも多く、要介護の最大の原因となっています。

脳卒中のうち脳梗塞が4分の3を占めています。脳梗塞の原因は、危険度の高い順に高血圧、糖尿病、高脂血症、喫煙、過度の飲酒、肥満、運動不足といわれています。高血圧を例にとると、最高血圧が110の人と比べ、135の人は脳卒中になる確率が10倍、135を超える20倍になることがわかっています(ビシン2014夏号参照)。

そこで、平成20年4月から生活習慣病を減少させるために特定保健指導という制度がはじまりました。メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の該当者および予備群を減少させることが目的となっています。当センターでは医師・保健師・管理栄養士・健康運動指導士が中心となり、ご利用者さまの日常生活に合わせて保健指導・栄養指導・運動指導を、無理なく効果的におこなっています。特に運動指導に関しては、ヘルスパーククリニックの2階にあるヴァレオプロを利用した実践的な指導をおこなっています。

### ―各種ドックコース―

#### 脳ドック

脳ドックは、頭部MRIを中心としたドックコースです。脳卒中のひとつである、くも膜下出血は脳動脈瘤の破裂に起因します。未破裂の場合、通常の大きさの脳動脈瘤自体ではほとんど症状がなく、MRI検査以外では発見することはできません。当センターでの脳ドックは1991年(平成3年)にはじまりました。これまでに240名の方の脳動脈瘤を発見しています。

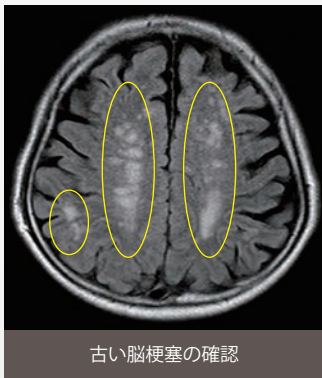
#### 認知症予防ドック

認知症とは、後天的な原因により正常であった脳の知的ななはたらきが慢性的に低下することで、社会生活や日常生活を営めない状態を指します。現在、わが国の認知症患者は200万人以上いるとされ65歳以上の10人にひとり、85歳以上の2人にひとりの割合で認められるといわれています。しかし、認知症は早期に発見することで進行を遅らせることが可能です。認知症予防ドックでは脳の状態をチェックするとともに記憶の重要な場所である海馬領域のMR撮影、測定をおこないます。ご本人さまはもとより、ご家族のためにも定期的な受診をおすすめいたします。

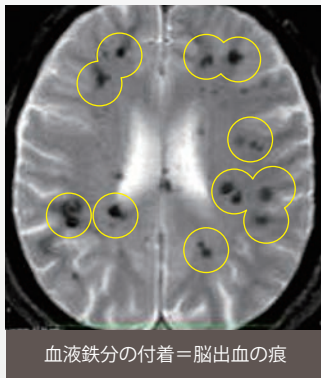
脳血管障害のある頭部MRI



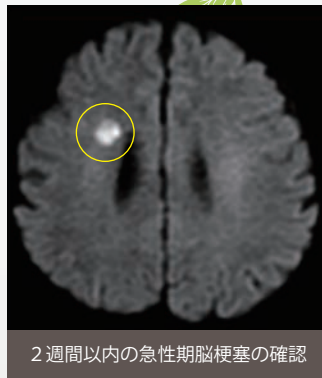
中大脳動脈の閉塞(矢印)



古い脳梗塞の確認



血液鉄分の付着＝脳出血の痕



2週間以内の急性期脳梗塞の確認



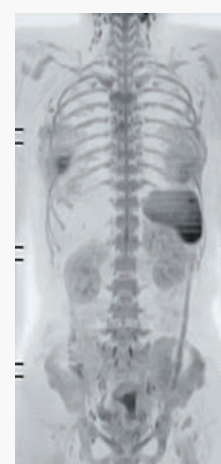


# 健やかに 老いる

## —その他の専門ドックコース—

### ■ 全身MRI腫瘍ドック

死亡原因第1位の悪性腫瘍検査に特化した内容のドックコースです。  
放射線被ばくのないMRI装置を用いて四肢を除く全身を調べます。



全身のMRI画像  
(拡散強調画像: 正常例)

### ■ 心血管ドック

死亡原因第2位の心疾患を、専門の診断技術を用いて発見するためのコースです。心血管MRI検査、心臓超音波検査、24時間心電図検査、負荷心電図検査など、心臓を中心とした検査をおこない、症状のないうちからの早期発見を目的とします。



心臓のMRI画像  
(正常例)

### ■ メンズドック

男性のがん罹患率第1位である前立腺がんの早期発見を可能にしたコースです。PSA検査、MRI・MRSの撮影をおこないます。



前立腺のMRI画像  
(拡散強調画像)

### ■ ウィメンズドック

女性がんの中で第1位である乳がんをMRI検査、マンモグラフィ検査、乳腺超音波検査を用いて検査します。



当院のMRI装置

健やかに老いるためには「適度な運動」「健康的な食生活」とともに、人間ドックで定期的な検査をすることが大切です。

## メディカルフィットネス&スパ ヴァレオプロの取り組み

筋肉や骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器の障害によって移動機能が低下し、要介護になったり要介護になる危険がある状態になったりすることを「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」といいます。日頃から簡単な運動をおこなうことで予防ができます。

ヴァレオプロは地域のみなさまの健康を守ることを目的とした運動施設です。



## —ヴァレオプロとは?—

なぜ医療機関にフィットネスクラブが併設されているのでしょうか?それはみなさまに生涯にわたり運動習慣を身につけていただき、健康な人生を送っていただくことを目的としているからです。ヴァレオプロは医療法第42条に規定された施設で、医療法の基準に沿ったフィットネスクラブです。医療スタッフのバックアップで、より安全にそして効果的に運動をおこなっていただけます。定期的な検査も実施し、みなさまの健康増進に寄与する施設です。

## —ヴァレオプロは スポーツクラブ未経験者がほとんど—

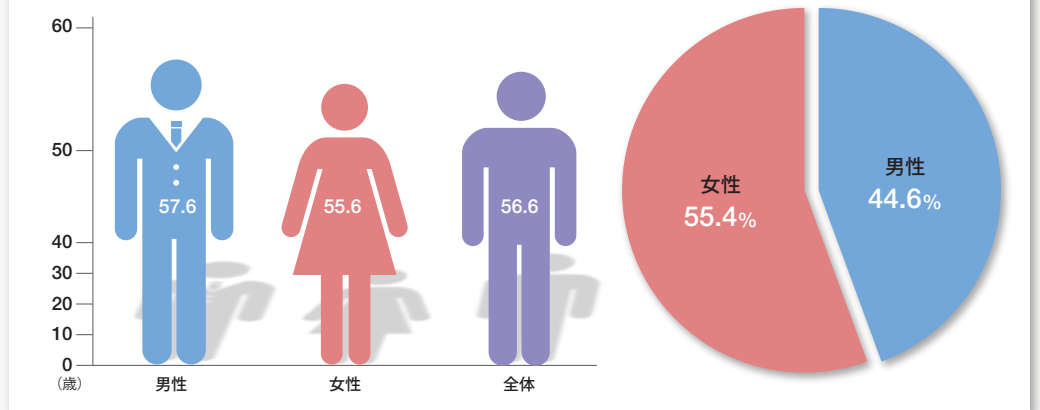
ヴァレオプロの会員は、40歳以上の方々が90%を占めており、60代が1/3を占めています(P10②年代構成参照)。また、入会者のほとんどがスポーツクラブ未経験者です。こういった方々に運動しやすい環境を整えるのが私たちの役割と考えています。



# 健やかに 老いる

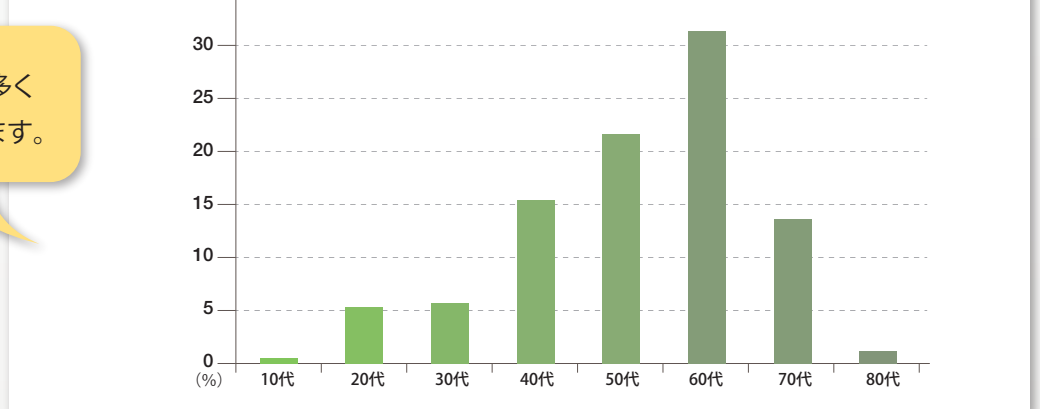
## 「ヴァレオプロの会員構成」 平成28年10月1日現在で、1,488名の会員の方に在籍をいただいております。

①平均年齢＆男女比



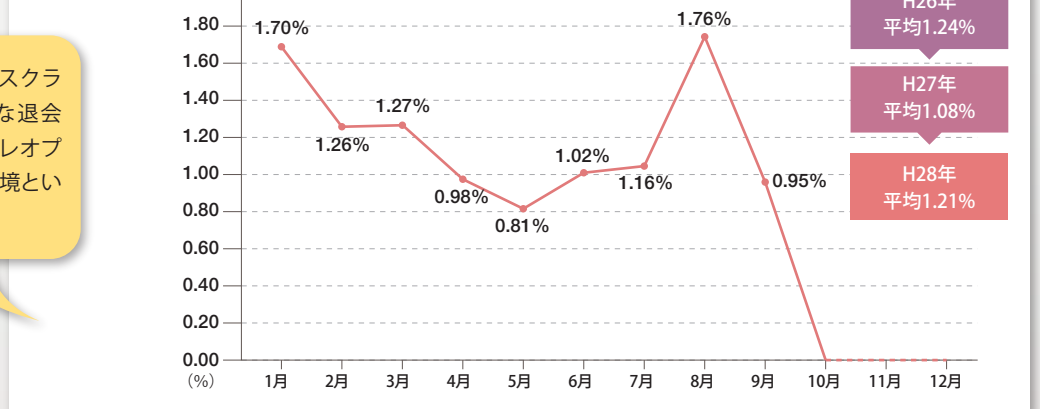
平均年齢は56.6歳。

②年代構成



60代の方が多く  
使われています。

③退会率



一般のフィットネスクラブは3%が標準的な退会率だそうです。ヴァレオプロが続けやすい環境というのが分かります。

安心して利用できる  
施設を目指して

運動は継続しなければ意味がありません。「楽しくなければ継続なし。継続なければ結果なし」をモットーに、毎日通える楽しいサービスを提供しようと日々取り組んでいます。

### 主な取り組み

- ① 入会者全員に個別トレーニングメニューの提供
- ② 体力アップにともなう定期的なトレーニングメニューの変更
- ③ 入会1か月間は特にしっかりとサポートを提供
- ④ トレーニング記録を毎月提供
- ⑤ カウンセリングを定期的に実施
- ⑥ 清潔感のある施設
- ⑦ 定期的なイベントの開催

初心者でも安心してご利用いただける環境を整え、みなさまの目標達成のお手伝いができるように取り組んでおります。

### 医療費控除

生活習慣病などで治療を受けている方は、運動処方せんを提出していただくことで、ヴァレオプロの月会費が医療費控除の対象となります。

この控除を受けるためには、週に1回以上の運動を8週以上続けていただくなどいくつかの条件があります。詳細はヴァレオプロまでお問い合わせください。





# 健やかに 老いる



フロント



ジムエリア



スタジオレッスン風景

「ヴァレオプロのトレーニングでは少しきつい」「もっとゆつくりと運動したい」「まずは体を動かすことから始めたい」という方にぴったりの施設です。アネックスはヘルスパーククリニックの4階を専用のトレーニングゾーンとしております。トレーニングウェアではなく、普段着でお越しいただきそのまま運動できるお手軽な運動施設です。要支援の認定を受けている方でも利用できる施設です。介護保険にたよらない生活に戻りたいという方にもおすすめです。

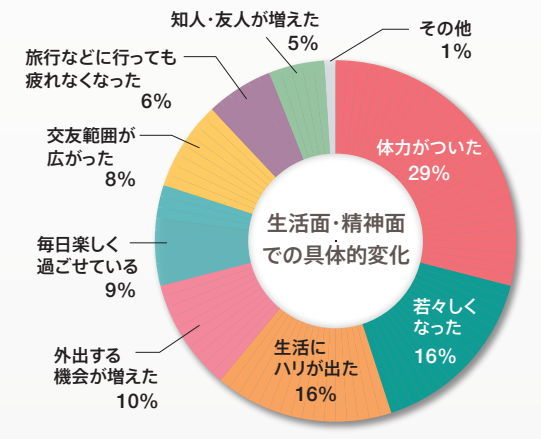
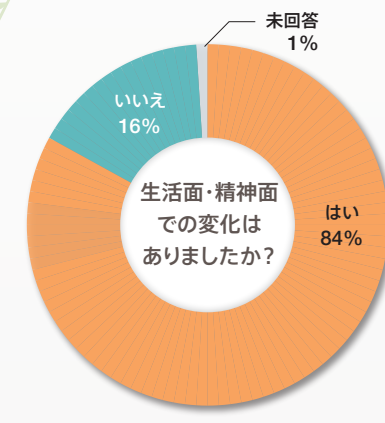
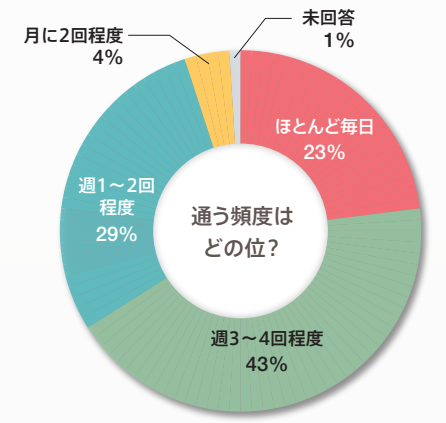
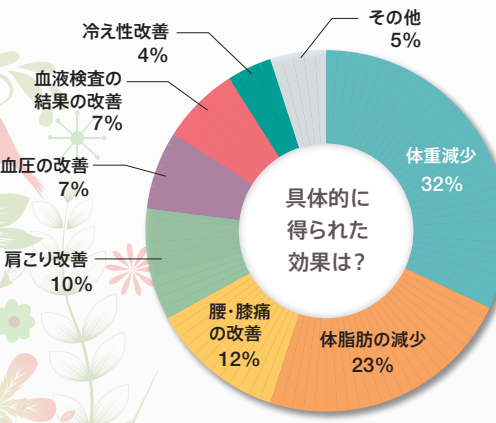
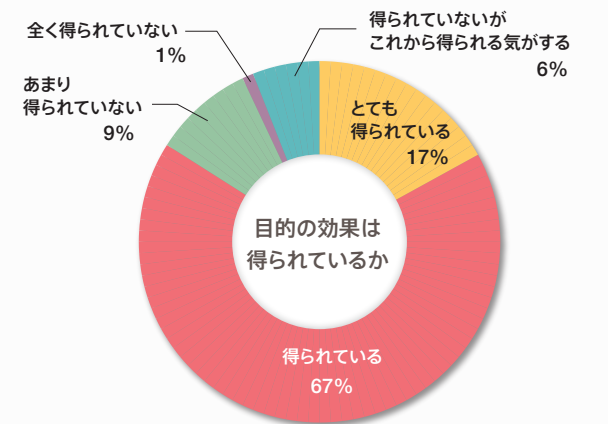
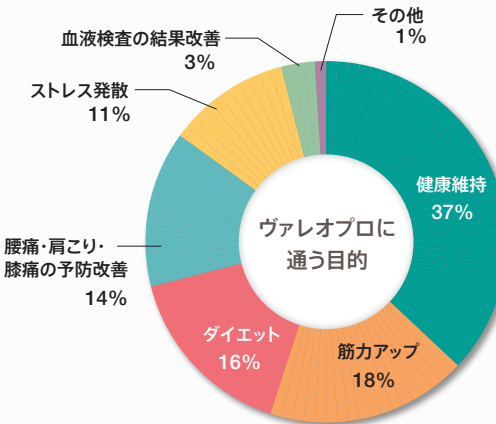
― 介護保険を使わないために ―

昨年9月16日より「ヴァレオプロ アネックス」をオープンいたしました。

## 入会の目的

ヴァレオプロでは毎年2回アンケート調査をしています。

平成28年5月のアンケートは452名と約1/3の会員さまに回答をいただいております。そのアンケート結果のいくつかをご紹介します。生活習慣病をなくしていきたいという私たちの目的と、会員のみなさまの目的が合致したものと考えております。



## ValeoPro ANNEX スタジオスケジュール

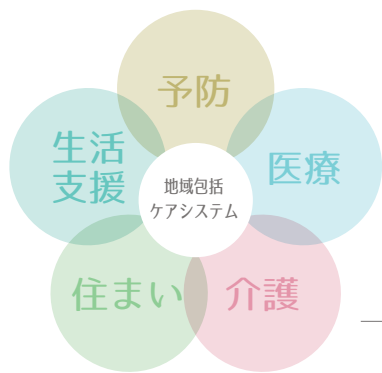
| 時間    | 月曜日(MON)                       | 火曜日(TUE)                      | 水曜日(WED)                      | 木曜日(THU)                       | 金曜日(FRI)                      | 土曜日(SAT)                       | 時間    |
|-------|--------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|-------|
| 9:30  |                                |                               |                               |                                | 第1金曜日 休館日                     |                                | 9:30  |
| 10:00 | 9:45～(30)<br>骨盤・肩甲骨エクササイズ(中級)  |                               | 9:45～(30)<br>美スタイルエクササイズ(初級)  | 9:45～(30)<br>美スタイルエクササイズ(中級)   | 9:45～(30)<br>腰痛・肩こり改善(初級)     | 9:45～(30)<br>ロコモ予防エクササイズ(中級)   | 10:00 |
| 10:30 | 10:30～(30)<br>フィットネスダンス(チェア)   |                               | 10:30～(20)<br>無料 脳活性エクササイズ    |                                | 10:30～(30)<br>フィットネスダンス(チェア)  | 10:30～(30)<br>ウォーキングエクササイズ(中級) | 10:30 |
| 11:00 | 11:15～(30)<br>腰痛・肩こり改善(初級)     | 11:15～(45)<br>癒しのヨガ           | 11:15～(30)<br>美スタイルエクササイズ(中級) | 11:15～(30)<br>美スタイルエクササイズ(初級)  | 11:15～(30)<br>美スタイルエクササイズ(中級) | 11:15～(30)<br>ロコモ予防エクササイズ(初級)  | 11:00 |
| 11:30 |                                |                               |                               |                                |                               |                                | 11:30 |
| 12:00 |                                |                               |                               |                                |                               |                                | 12:00 |
| 12:30 |                                |                               |                               |                                |                               |                                | 12:30 |
| 13:00 |                                |                               |                               |                                |                               |                                | 13:00 |
| 13:30 | 13:30～(30)<br>美スタイルエクササイズ(初級)  | 13:30～(30)<br>ロコモ予防エクササイズ(中級) | 13:30～(30)<br>ロコモ予防エクササイズ(初級) | 13:30～(30)<br>骨盤・肩甲骨エクササイズ(中級) | 13:30～(30)<br>腰痛・肩こり改善(初級)    | 13:30～(30)<br>美スタイルエクササイズ(中級)  | 13:30 |
| 14:00 |                                | 14:15～(30)<br>フィットネスダンス(チェア)  |                               |                                |                               |                                | 14:00 |
| 14:30 | 14:30～(30)<br>ウォーキングエクササイズ(中級) |                               | 14:30～(30)<br>脳活性エクササイズ       | 14:30～(30)<br>フィットネスダンス(チェア)   | 14:30～(30)<br>脳活性エクササイズ       | 14:30～(30)<br>ウォーキングエクササイズ(初級) | 14:30 |
| 15:00 |                                |                               |                               |                                |                               |                                | 15:00 |
| 15:30 | 15:30～(30)<br>スポーツ吹き矢          | 15:30～(30)<br>腰痛・肩こり改善(初級)    | 15:30～(30)<br>スポーツ吹き矢         | 15:30～(30)<br>癒しのヨガ            |                               |                                | 15:30 |
| 16:00 |                                |                               |                               |                                |                               |                                | 16:00 |
| 16:30 |                                |                               |                               |                                |                               |                                | 16:30 |
| 17:00 |                                |                               |                               |                                |                               |                                | 17:00 |
| 17:30 |                                |                               |                               |                                |                               |                                | 17:30 |

■ 場所/ヘルスパーククリニック4階 ■ 営業時間/9:30～17:00  
■ 営業日/月～土曜日 ■ 休館日/第1金曜日・日曜日

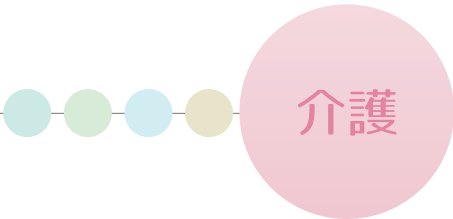
ValeoPro ANNEXの施設概要

見学は随時受付しております。是非一度足を運んでみてください。

【お問合せ】TEL.027-350-1177



# 地域包括ケアシステムの実現に向けた 美心会の取り組み その2



**地域包括ケアシステムとは**  
もし要介護状態となっても「予防」・「医療」・「介護」・「住まい」・「生活支援」が一体的に提供されるようにする仕組みです。

美心会グループが提供するサービスから、「介護」部分を担う老健くろさわとデイケアくろさわを紹介いたします。

## 老健くろさわ

■老健（介護老人保健施設）とは  
老健は、国の進める地域包括ケアシステムの中核となる施設です。特別養護老人ホームなどに代表される介護老人福祉施設が「終の住処になりえる」のに対して、老健は住み慣れた場所での暮らしを継続するための生活リハビリテーションを提供し、「在宅生活への復帰・支援」をおこないます。

### ■提供しているサービス

老健くろさわでは入所、短期入所、通所リハビリテーションの3つのサービスを提供しています。

#### ①入所（ロングステイ：3～6ヶ月）

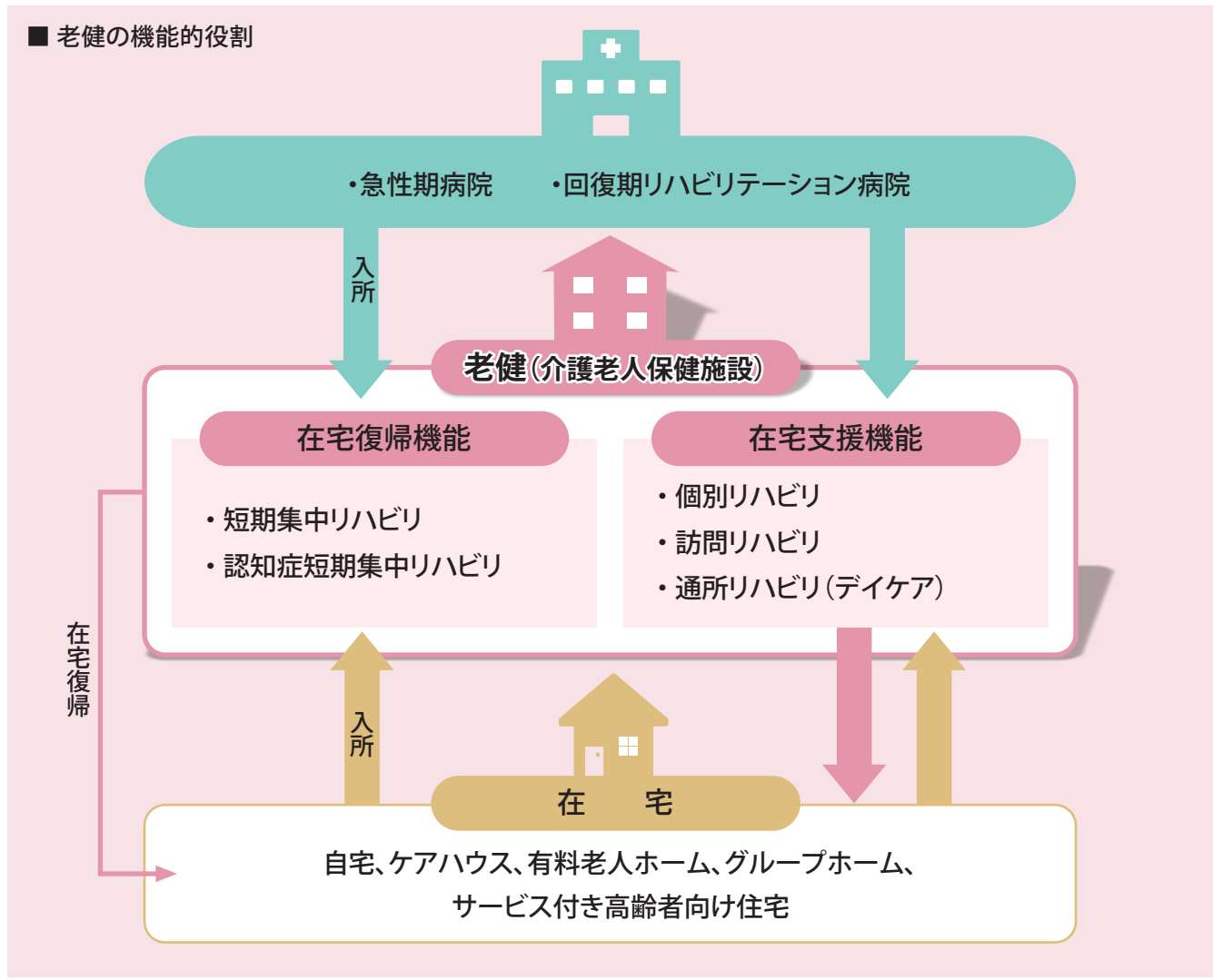
個々の状態に適した介護サービス（食事・入浴・衛生など）にくわえて、日常生活訓練や機能訓練（生活リハビリテーション）、介護・健康指導をおこない、3～6ヶ月での在宅への復帰を支援します。

#### ②短期入所（ショートステイ：上限30日）

ご家庭での介護が一時的にできなくなった場合（冠婚葬祭、旅行、介護疲れなど）、介護者支援として30日を上限に利用することができます。利用中は日常生活のお世話や、医療、看護、機能訓練などのサービスを提供します。

#### ③通所リハビリテーション（デイケア：日帰り）

利用者が可能な限りご自宅で自立した日常生活を送ることができるよう、食事や入浴などの支援、生活機能向上のための訓練や口腔ケアなどを日帰りで提供します。



行事食



個浴

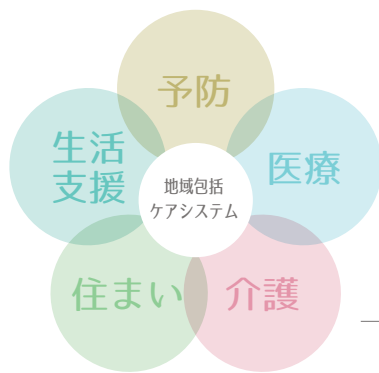
### ■老健くろさわの特徴

ゆったりとした生活空間でご利用者さまに快適にお過ごしいただくために、さまざまな設備を導入しています。また、安全にも配慮し、座ったまま入浴できる電動リフト付チェアや転落防止のための超低床ベッドなどを導入しました。  
さらに、施設での生活を通じて、健康の維持、心身機能回復に向けた療養、日常生活自立のためのリハビリテーションの充実を目指しています。

### ■利用案内

入所は、要介護1～5と認定された65歳以上の方、特定疾患に認定された40歳から64歳までの方が対象となります。また、在宅復帰が目的であるため、病状が安定し入院治療の必要がないことが要件となります。短期入所、通所リハビリテーションについては、要介護の方に加えて、要支援の方もご利用いただけます。





# 地域包括ケアシステムの実現に向けた 美心会の取り組み その2

## 介護



デイケア浴室



ビュッフェスタイルの食事

リテーションを8種類、さらに筋持久力をアップする油圧マシン3台を用意し、基礎的レベルからより高度な運動まで対応しています。楽しみながら学べるレクリエーションを通じて、生きがいづくりを応援します。口腔ケアや栄養マネジメントもおこなっております。

デイケアで過ごす時間すべてをリハビリと捉え、医師・リハビリスタッフ・看護師・介護福祉士・健康運動指導士・管理栄養士など専門スタッフがサポートします。

■ 特徴  
ご利用者さまの個性を尊重し、身体機能の向上・精神的活動の活性化、意欲の向上に向けたプログラムを作成しています。軽負荷のパワーリハビリ

- ① デイケア利用をおすすめしたい方
- ② 社会復帰を目指している方
- ③ 地域交流を増やしたい方
- ④ できる限り自宅で自分らしく暮らし続けたい方

■ デイケアとは  
介護保険の要支援・要介護認定を受けられている方が、日帰りで利用できるリハビリテーション施設です。運動機能障害をお持ちの高齢者や、自宅介護だけではコミュニケーションが不足しがちな方に、理学療法士・看護師・介護士が機能訓練（運動トレーニングや歩行などの各種練習）、ゲームや調理などのレクリエーションを通じて、自立支援・介護軽減を目指します。

「デイケアくろさわ」

### ■ サービスの一例（1日ご利用のパターン例）

- 10:00 10:00までに送迎車にて来所
- 10:30～ 集団体操
- 11:15～ リハビリマシントレーニング  
※入浴サービスもあります
- 12:00～ 昼食
- 13:30～ レクリエーション
- 15:00～ ティータイム（お菓子付き）
- 16:00～ 帰宅

※時間は1例です

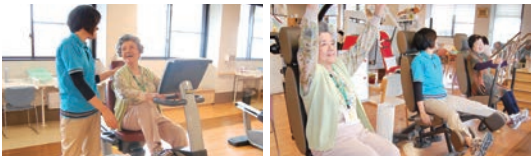
#### 10:30～ 集団体操

身体をほぐすストレッチを中心に、ボールや棒などの身近なものを使いながら楽しみながら集団リハビリをおこないます。



#### 11:15～ リハビリマシントレーニング

体力や筋力の維持向上を目指します。充実したリハビリマシンで筋力を、有酸素トレーニングマシンで心肺機能の維持向上をはかります。



#### 13:30～ 充実したレクリエーション

楽しみながら、身体機能を向上させ、心身共に充実した時間を提供いたします。



#### レクリエーション例

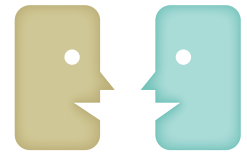
- ・スポーツ吹き矢
- ・お花セラピー
- ・陶芸教室
- ・Ipad(タブレット)教室
- ・ダンス教室
- ・手話
- ・栄養学セミナー

### ■ デイケアの機能と役割 デイケアには次の機能と役割があります



機能維持・向上

- ・体力の維持、向上
- ・日常生活動作をおこなうための能力の維持、向上
- ・身体機能の維持、向上
- ・生活意欲の向上



社会性回復

- ・閉じこもりの防止
- ・他者と接することによる人間関係の充実
- ・コミュニケーション能力の向上
- ・デイケアに通うことでの生活範囲の拡大



介護者・家族支援

- ・介護時間短縮にともなう、ゆとりある生活
- ・機能回復による介護の軽減





## 野菜や海藻類を積極的に摂りましょう

4

野菜や海藻類に多く含まれるカリウムはナトリウムの排泄を促す作用があるため、血圧低下、脳卒中の予防効果も期待出来ます。野菜類に含まれる食物繊維は排便作用やコレステロールの上昇抑制効果もあるため、野菜類は1日350gを目標に毎食摂りましょう。



## 牛乳・乳製品をしっかりと摂りましょう

5

乳製品には骨を作るのに必要なカルシウムを多く含んでいます。魚介類、きのこ類、葉物野菜などに含まれるビタミンDはカルシウムの吸収を促進するため、一緒に摂ると効果的です。一つの食品を偏って摂取するのではなく、食べる組み合わせを意識しましょう。骨を丈夫に保つことで寝たきりになることを防ぎいつまでも活動できる体作りをしましょう。



## 毎日の食事が私たちの体を作っていきます

今までの食生活を振り返り、偏った食事を避け、1日3食を基本にし、バランスの良い食事と適度な運動を組み合わせよう。無理することなくできることからはじめ、健康寿命を延ばしましょう。



管理栄養士 田中湧巳

東京家政学院大学  
健康栄養学科卒業。  
平成27年11月に美心会へ入職。  
現在は入院患者さん、透析患者さん  
への栄養指導を担当している。  
ディズニーが大好き!でも、お酒や珍  
しいものを食べることも大好きとい  
うRockな一面も持っています。

簡単!おいしい!レシピ



### たらときくらげのクリーム煮



#### 作りかた

- ①たらは3等分に切り、薄力粉をまぶす。きくらげは水で戻しておく。小松菜は3cm程度のザク切りにしてさっと茹でる。にんじんは一口大に切り、やわらかくなるように茹でる。
- ②フライパンに油をひき、たらの両面に焼き色がつくまで焼き、いったん取り出す。
- ③牛乳を混ぜながら加熱し、とろみがついたらコンソメを加える。小松菜、きくらげ、最後にたらを戻し入れて弱火で3分ほど煮込み、こしょうで味を整えて完成!

コリコリとした食感が楽しめる寒い日にぴったりの温まる一品です。カルシウムを多く含む牛乳と吸収率をアップさせるビタミンDを多く含むきくらげで冬ののりき丈夫な身体づくりをしましょう。

#### 材料 (2人前)

|          |      |
|----------|------|
| ・たら      | 2切れ  |
| ・小松菜     | 1/4束 |
| ・にんじん    | 20g  |
| ・乾燥きくらげ  | 10g  |
| ・牛乳      | 1カップ |
| ・オリーブオイル | 大さじ1 |
| ・薄力粉     | 大さじ2 |
| ・コンソメ    | 小さじ2 |
| ・こしょう    | 少々   |

# 食事と健康

日本は長寿大国ともいわれ、平均寿命が世界でもトップクラスになっています。現在、食事の欧米化や偏食、外食の利用によって食生活が変わりつつあります。1日でも長く健康に過ごしていくためにも食生活を見直していきましょう。



## 1日3食主食・主菜・副菜を基本に バランスよく食べましょう

1

ご飯や麺類などの主食を1品、魚類、肉類、大豆・卵製品などの主菜を1品、野菜・海藻・きのこ類などの副菜1〜2品が揃う食事にしましょう。嗜好飲料やお菓子などの食事以外の間食、過度な飲酒は控えましょう。



## ゆっくりよく噛んで食べましょう

2

よく噛むことで消化しやすくなることはもちろん、満足感が得られやすくなり、食べ過ぎ防止に繋がります。食の欧米化により軟らかい食事内容が増えてきたことも原因の一つのため、食感を残した調理を心がけることで自然と噛む回数を増やすこともできます。噛む回数は1口に30回を意識しましょう。ゆっくりと食事をすることで血糖の上昇も穏やかになります。



## 塩分は控え、減塩を心がけましょう

3

目標量:男性8.0g/日未満、女性7.0g/日未満、高血圧等治療中の方は6g/日未満(日本人の食事摂取基準2015年度版より)

外食や欧米化の食事が増え、味の濃いものを好む傾向にあります。塩分の摂りすぎは高血圧症や動脈硬化を進行させる大きな要因となります。ただ薄味にするのではなかなか続かないため、下記の様な工夫をし、減塩を心がけましょう。



### 減塩のポイント

①



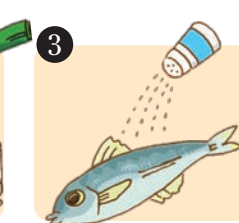
汁物は具だくさんにし、1日1杯までにする

②



旨味・酸味・香辛料・香味野菜を活用する  
例) だし(旨味)、酢・レモン(酸味)、こしょう・カレー粉・唐辛子・わさび・辛子(香辛料)、ねぎ・しそ(香味野菜)

③



味付けは食材の表面にする  
例) 魚の表面に味付けをする

④



調味料はかけずにつける  
例) ドレッシング・しょうゆ・ソースは小皿に出して付けて食べる。麺類はつけ麺タイプで食べる。

⑤



食事の中で味のメリハリをつける

薄



## TOPICS 1

### 黒沢病院、黒沢病院附属ヘルスパーククリニックは 禁煙施設認定を受けています。

屋内および屋外を含めて敷地内はすべて禁煙となっております。  
ご理解とご協力をお願いいたします。



BISHIN  
TOPICS  
ビシントピックス

最新  
の  
話  
題  
を  
ご  
紹  
介

## TOPICS 2

### 天使幼稚園から勤労感謝の日の プレゼントをいただきました。

天使幼稚園の園児から、勤労感謝の日のプレゼントとして園児が作成したカレンダーをいただきました。美心会では今後も地域との交流を深めてまいります。



## TOPICS 3 「病院等における花きの活用事例集」 として農林水産省に取り上げられました。

農林水産省は平成27年度に「病院等で花きを取り入れた活動事例」を発表しました。医療機関17施設を対象に、花や緑の活用事例や感じている効用等についての調査をおこない、「患者さん、地域の方、職員のコミュニケーションが良くなり、明るい雰囲気になった」など、花や緑の効果を実感しているという結果が出ました。全国でのモデル事例として、当院の取り組みが紹介されました。



「ミニギャラリー」春の写真・イラスト募集中!! 選ばれた作品はヘルスパーククリニック1Fに展示させていただくことができます。

お1人様2作品まで。

- 氏名・住所・電話番号・タイトル・場所を明記してください。
- 応募作品の著作権は(医)社団美心会に属します。作品は返却いたしません。
- 肖像権の侵害が生じないよう、応募者の責任において必ず被写体の人物に公表の承諾を得てください。
- 誌面の都合上、すべての応募作品を掲載できない場合がございます。あらかじめご了承ください。

作品送付先  
〒370-1203 高崎市矢中町188  
黒沢病院附属 ヘルスパーククリニック内 企画推進部あて

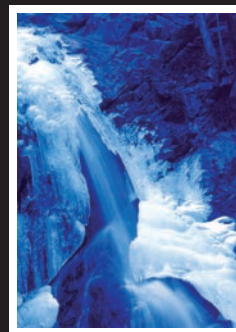
■次回メ切: 1月31日(火) (当日消印有効)



「初冬の蔓うめもどき」(高崎市)  
撮影:高橋恒吉 様



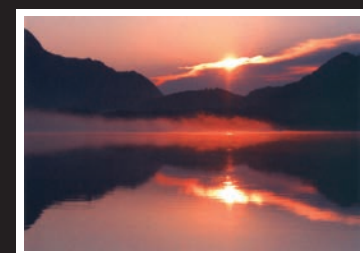
「初冬の白馬」(白馬村)  
撮影:瀧澤利男 様



「寒中」(上野村)  
撮影:倉澤信司 様



「冬の福寿草」(高崎市)  
撮影:中山 朗 様



「穏やかな日の出」(榛名湖)  
撮影:福田トシエ 様

「ビシン」ミニギャラリーに  
「応募いただき、ありがとう  
ございました。」  
今回多数のご応募をいただきました。  
掲載できなかった方々、申し訳ない  
ません。

MINI GALLERY

## NEWS

### 1 当院では「一般名処方」に 取り組んでいます

・一般名処方とは、お薬を成分の名称で処方することです  
一般名で記載された処方せんが発行された場合、患者さんは薬局で希望する先発医薬品あるいは後発医薬品を選ぶことができます。

・一般名処方は医療費の負担削減につながります  
後発医薬品を選択しやすくなり、医療費の負担削減につながることを目的としています。

・当院では、平成28年4月より一部の医薬品について一般名で処方しています  
一般名で処方せんを発行した場合、一般名処方加算を算定しております。  
処方されたお薬や会計について、ご不明な点がございましたら、窓口までお問い合わせください。

## NEWS

### 2 大人の食育教室 ～調理実習編～ 「ちょっと変わったヘルシーデザート」 ～野菜が美味しく食べられるレシピ～

|     |                              |      |                             |
|-----|------------------------------|------|-----------------------------|
| 日 時 | 平成29年1月21日(土)<br>11:00～14:00 | 費 用  | 2,000円(税込 当日払い)             |
| 場 所 | ヘルスパーククリニック3階<br>調理実習室       | 持ち 物 | 参加費用、エプロン、三角巾、<br>スリッパ、筆記用具 |
| 定 員 | 先着10名                        | 申込締切 | 平成29年1月14日(土)               |

※最小催行人数に満たない場合、実習を中止させていただくことがあります。

お申込み TEL.027-352-1111 (代) (管理栄養士まで)

## NEWS

### 3 平成29年 日曜ドックカレンダー

|       |       |       |        |        |        |
|-------|-------|-------|--------|--------|--------|
| 1月15日 | 2月19日 | 3月12日 | 4月16日  | 5月14日  | 6月18日  |
| 7月9日  | 8月20日 | 9月10日 | 10月15日 | 11月12日 | 12月17日 |

お申込み TEL.027-353-2277 (直通) ※日程は変更になる場合がございます。  
詳しくはお問い合わせください。



# 公共交通機関時刻表

【有料】

## ぐるりん時刻表 (有料: 大人200円 小学生以下100円)

送迎車運行時間以外は、高崎市循環バス「ぐるりん」をご利用ください。

(ぐるりんH27.4.1改定)

病院・ヘルスパーク行き (群馬の森線) 中居団地先回り⑩

| 高崎駅東口<br>(発) | → | 中居小学校南<br>(発) | → | ヘルスパーク前<br>(着) |
|--------------|---|---------------|---|----------------|
| 8:05         |   | 8:13          |   | 8:17           |
| 9:35         |   | 9:43          |   | 9:47           |
| 10:55        |   | 11:03         |   | 11:07          |
| 12:20        |   | 12:28         |   | 12:32          |
| 14:20        |   | 14:28         |   | 14:32          |
| 16:15        |   | 16:23         |   | 16:27          |
| 17:50        |   | 17:58         |   | 18:02          |
| 19:15        |   | 19:23         |   | 19:27          |
| 20:30        |   | 20:38         |   | 20:42          |

高崎駅行き (群馬の森線) 健大先回り⑨

| ヘルスパーク前<br>(発) | → | 中居小学校南<br>(発) | → | 高崎駅東口<br>(着) |
|----------------|---|---------------|---|--------------|
| 7:04           |   | 7:09          |   | 7:20         |
| 8:46           |   | 8:52          |   | 9:05         |
| 10:46          |   | 10:52         |   | 11:00        |
| 12:21          |   | 12:27         |   | 12:35        |
| 13:46          |   | 13:52         |   | 14:00        |
| 15:46          |   | 15:52         |   | 16:00        |
| 16:36          |   | 16:42         |   | 16:50        |
| 18:16          |   | 18:22         |   | 18:30        |
| 19:46          |   | 19:52         |   | 20:00        |

※ 部分は月～金曜日の運行【土日祝日は運休】です。



| ぐるりん停留所 |                                                                                           |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| 行き      | 高崎駅からのぐるりんバス乗り場は、東口・群馬の森線・10番(中居団地先回り)です。                                                 |
| 帰り      | 老健くろさわから高崎駅行き: 柴田コーボ前 (バス停名:「中居小学校南」)<br>ヘルスパーク・黒沢病院から高崎駅行き: 矢中小学校前 (バス停名:「ヘルスパーククリニック前」) |

※「ヘルスパーククリニック前」「中居小学校南」「老健くろさわ」とともに、高崎駅方面に向う場合は道路を渡った南側のバス停から乗ってください。

## たまりん(玉村町乗合タクシー)時刻表 (有料: 大人200円 小学生以下100円)

玉村方面からお越しの方は、玉村町乗合タクシー「たまりん」高崎直行便をご利用ください。

(たまりんH24.9.1改定)

高崎直行便 年末年始(12/29～1/3)は全便運休します。

| 玉村町役場              | 8:40 | 10:20 | 13:55 | 15:50 | 16:45 |
|--------------------|------|-------|-------|-------|-------|
| 道の駅玉村宿             | 8:45 | 10:25 | 14:00 | 15:55 | 16:50 |
| 高崎松風園 森の木クリニック     | 8:50 | 10:30 | 14:05 | 16:00 | 16:55 |
| 昭和病院               | 8:52 | 10:32 | 14:07 | 16:02 | 16:57 |
| 高崎高等養護学校           | ↓    | ↓     | ↓     | 16:07 | 17:02 |
| アピタ高崎店前            | 9:00 | 10:40 | 14:15 | 16:10 | 17:05 |
| 黒沢病院附属 ヘルスパーククリニック | 9:05 | 10:45 | 14:20 | 16:15 | 17:10 |
| アピタ高崎店前            | ↓    | 10:46 | 14:21 | 16:16 | 17:11 |
| 昭和病院               | ↓    | 10:56 | 14:31 | ↓     | ↓     |
| 高崎松風園 森の木クリニック     | ↓    | 10:58 | 14:33 | ↓     | ↓     |
| 道の駅玉村宿             | 9:13 | 11:03 | 14:38 | 16:24 | 17:19 |
| 玉村町役場              | 9:20 | 11:10 | 14:45 | 16:30 | 17:25 |



| たまりん停留所 |                                    |
|---------|------------------------------------|
| 行き・帰り   | ヘルスパーククリニック敷地内<br>西側玄関(緑の屋根の入口) 付近 |

Editor's Postscript

## 編集後記

明けましておめでとうございます。BISHIN編集委員一同、心から新年のお祝いを申し上げます。本年も引き続き、皆さまに愛されるBISHINを作成し、より充実した内容を的確に皆さまに提供できるよう、努力して参ります。  
個人的に昨年を振り返ると、ストレスチェックをすれば危険域?!に達してしまうような、生活環境が変わるイベントが次々と訪れた年でした。3回目の年男を終え、間もなく不惑の年。自分の顔に責任が持てるような生き方をしていきたい…と年が変わるたびに思っているのは気のせいでしょうか(汗) (圭)



ご意見・ご感想お待ちしております

ご意見・ご感想は、下記メールアドレスへお願いいたします!

➡ [bishin@bishinkai.or.jp](mailto:bishin@bishinkai.or.jp)

# 美心会送迎車時刻表

黒沢病院送迎車時刻表 無料 / 月～土曜日運行【日曜・祝日運休】

(平成28年9月15日～)

## 中居町循環

中居団地先回り (送迎車循環マップ参照)

| ヘルスパーク | ⇒ | 中居町2丁目 | ⇒ | 中居団地75-17棟前 | ⇒ | 道林児童公園 | ⇒ | フレッセイ | ⇒ | 美容院スーパーレディ前 | ⇒ | ラ・ヴィオラ中居 | ⇒ | 老健くろさわ | ⇒ | ヘルスパーク黒沢病院 |
|--------|---|--------|---|-------------|---|--------|---|-------|---|-------------|---|----------|---|--------|---|------------|
| 8:30   |   | 8:34   |   | 8:36        |   | 8:38   |   | -     |   | 8:41        |   | 8:43     |   | 8:46   |   | 8:50       |
| 10:30  |   | 10:34  |   | 10:36       |   | 10:38  |   | 10:43 |   | 10:46       |   | 10:48    |   | 10:51  |   | 10:55      |
| 14:30  |   | 14:34  |   | 14:36       |   | 14:38  |   | 14:43 |   | 14:46       |   | 14:48    |   | 14:51  |   | 14:55      |
| 16:30  |   | 16:34  |   | 16:36       |   | 16:38  |   | 16:43 |   | 16:46       |   | 16:48    |   | 16:51  |   | 16:55      |

老健先回り (送迎車循環マップ参照)

| ヘルスパーク黒沢病院 | ⇒ | 老健くろさわ | ⇒ | ラ・ヴィオラ中居 | ⇒ | 美容院スーパーレディ前 | ⇒ | フレッセイ | ⇒ | 道林児童公園 | ⇒ | 中居団地75-17棟前 | ⇒ | 中居町2丁目 | ⇒ | ヘルスパーク |
|------------|---|--------|---|----------|---|-------------|---|-------|---|--------|---|-------------|---|--------|---|--------|
| 9:30       |   | 9:35   |   | 9:38     |   | 9:41        |   | 9:44  |   | 9:49   |   | 9:51        |   | 9:52   |   | 9:55   |
| 11:30      |   | 11:35  |   | 11:38    |   | 11:41       |   | 11:44 |   | 11:49  |   | 11:51       |   | 11:52  |   | 11:55  |
| 15:30      |   | 15:35  |   | 15:38    |   | 15:41       |   | 15:44 |   | 15:49  |   | 15:51       |   | 15:52  |   | 15:55  |
| 17:30      |   | 17:35  |   | 17:38    |   | 17:41       |   | 17:44 |   | 17:49  |   | 17:51       |   | 17:52  |   | 17:55  |

## 高崎駅送迎

黒沢病院→高崎駅

| 黒沢病院  | ⇒ | ヘルスパーク | ⇒ | 老健くろさわ | ⇒ | ラ・ヴィオラ中居 | ⇒ | 高崎駅東口 |
|-------|---|--------|---|--------|---|----------|---|-------|
| 9:00  |   | 9:05   |   | 9:12   |   | 9:16     |   | 9:25  |
| 10:00 |   | 10:05  |   | 10:12  |   | 10:16    |   | 10:25 |
| 11:00 |   | 11:05  |   | 11:12  |   | 11:16    |   | 11:25 |
| 12:00 |   | 12:05  |   | 12:12  |   | 12:16    |   | 12:25 |
| 13:00 |   | 13:05  |   | 13:12  |   | 13:16    |   | 13:25 |
| 14:00 |   | 14:05  |   | 14:12  |   | 14:16    |   | 14:25 |
| 15:00 |   | 15:05  |   | 15:12  |   | 15:16    |   | 15:25 |

高崎駅→黒沢病院

| 高崎駅東口 | ⇒ | ラ・ヴィオラ中居 | ⇒ | 老健くろさわ | ⇒ | ヘルスパーク黒沢病院 |
|-------|---|----------|---|--------|---|------------|
| 9:30  |   | 9:40     |   | 9:45   |   | 9:50       |
| 10:30 |   | 10:40    |   | 10:45  |   | 10:50      |
| 11:30 |   | 11:40    |   | 11:45  |   | 11:50      |
| 12:30 |   | 12:40    |   | 12:45  |   | 12:50      |
| 13:30 |   | 13:40    |   | 13:45  |   | 13:50      |
| 14:30 |   | 14:40    |   | 14:45  |   | 14:50      |
| 15:30 |   | 15:40    |   | 15:45  |   | 15:50      |

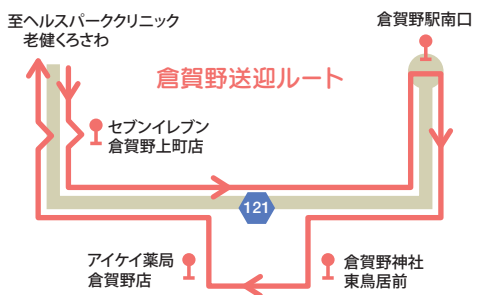
## 倉賀野送迎

| 老健くろさわ | ⇒ | ヘルスパーク | ⇒ | セブンイレブン | ⇒ | 倉賀野駅南口 | ⇒ | 倉賀野神社 | ⇒ | アイケイ薬局倉賀野店 | ⇒ | セブンイレブン | ⇒ | ヘルスパーク | ⇒ | 老健くろさわ |
|--------|---|--------|---|---------|---|--------|---|-------|---|------------|---|---------|---|--------|---|--------|
| 10:10  |   | 10:15  |   | 10:22   |   | 10:28  |   | 10:32 |   | 10:35      |   | 10:39   |   | 10:45  |   | 10:50  |
| 14:10  |   | 14:15  |   | 14:22   |   | 14:28  |   | 14:32 |   | 14:35      |   | 14:39   |   | 14:45  |   | 14:50  |

## 送迎車循環マップ



- ・「高崎駅東口」は交番前、またはその付近からの発着です。
- ・「黒沢病院」は病院正面玄関前、「ヘルスパーク」は外来玄関前からの発着です。
- ・「老健くろさわ」は(旧黒沢病院)西側玄関前からの発着です。
- ・交通事情により遅れる場合がございます。







医療法人 社団美心会 黒沢病院附属

## ヘルスパーククリニック 医師外来予定表

受付時間 7:00～18:00

診療時間 9:00～13:00・15:00～18:00

Tel.027-352-1111

平成29年1月1日(日)～

| 診療科            |        | 月曜日                             | 火曜日                               | 水曜日                              | 木曜日                                     | 金曜日                          | 土曜日                             |
|----------------|--------|---------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------|---------------------------------|
| 泌尿器科           | 午前     | 黒澤・曲                            | 曲・佐々木                             | 黒澤・小倉                            | 小倉・狩野                                   | 曲・富田                         | 黒澤・小倉/曲                         |
|                | 午後     | 小倉<br>【排尿機能】曲 予約制               | 黒澤                                | 狩野                               | 小倉                                      | 曲                            | 狩野/佐々木                          |
| 脳神経外科<br>(脳卒中) | 午前     | 中島                              | 中島                                | 中島<br>石原                         | 中島<br>大森                                | 中島                           | 小倉・大森<br>(10:00～11:30)          |
|                | 午後     | 大森                              | 武山                                | 脳神経外科医師                          | 大熊                                      | 脳神経外科医師                      | 脳神経外科医師                         |
| 外科             | 午前     | 田口(11:00まで)<br>【呼吸器】清水(11:30まで) | 田口(10:30まで)<br>【乳腺】栗原             | 田口(11:00まで)                      | 田口(11:00まで)<br>【乳腺】菊地<br>(9:30～11:30まで) | 田口(10:30まで)<br>【乳腺】栗原        | 【乳腺】藤井<br>外科医師(11:00から)         |
|                | 午後     | 栗原                              | 【乳腺】遠藤敬 予約制                       | 田口(17:30まで)                      | 田口(17:30まで)<br>【乳腺】藤井(16:30まで)          | 栗原 第1.3<br>藤井 第2.4.5         | 栗原                              |
| 内科             | 午前     | 【循環器】佐藤裕<br>矢島<br>松本<br>錦戸      | 石井<br>町田<br>浅香                    | 佐藤裕(11:00まで)<br>【肝臓】矢島<br>太田     | 【循環器】佐藤裕<br>石井<br>矢島<br>松本              | 矢島<br>町田<br>静(11:30まで)<br>太田 | 【循環器】佐藤裕<br>矢島<br>松本            |
|                | 午後     | 【循環器】佐藤裕<br>矢島<br>【一般・睡眠時】町田    | 【循環器】佐藤裕<br>松本<br>太田              | 矢島<br>町田                         | 矢島<br>三浦                                | 矢島                           | 【循環器】佐藤裕<br>松本<br>浅香(17:00まで)   |
| 整形外科           | 午前     | 諏訪<br>予約制(10:30まで)              | 諏訪                                | 【整形・形成外科】中村<br>【整形・形成外科】牧口<br>第4 | 諏訪                                      | —                            | 整形外科医師 第1<br>米本 第2.3.5<br>中島 第4 |
|                | 午後     | —                               | —                                 | —                                | —                                       | —                            | 整形外科医師                          |
| 皮膚科            | 午前     |                                 |                                   | —                                | 服部(10:30まで)                             |                              |                                 |
|                | 午後     |                                 | —                                 | 【美容皮膚科】遠藤 予約制                    | —                                       | —                            | —                               |
| 婦人科            | 午前     | —                               | —                                 | —                                | —                                       | —                            | —                               |
|                | 午後     | 浅野目                             | —                                 | 浅野目                              | 浅野目                                     | 浅野目                          | —                               |
| 歯科<br>歯科口腔外科   | 午前     | 小林充・葭葉                          | 河内・西原                             | 小林充・河内                           | 小林充・栗原祐                                 | 河内・西原<br>【インプラント】重原 第2.4     | 小林充・齊藤                          |
|                | 午後     | 小林充・葭葉                          | 西原                                | 小林充                              | 小林充<br>手術日                              | 西原<br>【インプラント】重原 第2.4        | 小林充・齊藤                          |
| 内視鏡            | 午前胃    | 小林・太田・三浦<br>蔵屋敷・緒方<br>木澤        | 小林・太田<br>新井・高草木<br>内視鏡医師<br>内視鏡医師 | 小林・錦戸<br>浅香・蔵屋敷<br>須賀<br>内視鏡医師   | 小林・太田<br>三浦・山崎<br>鈴木・植原                 | 小林・錦戸<br>綿貫・緒方<br>今井・吉田      | 小林<br>内視鏡医師(5名)                 |
|                | 午後・ESD | 太田・(三浦)                         | —                                 | 太田                               | 太田                                      | 太田                           | —                               |
|                | 午後・大腸  | 小林                              | 小林・三浦                             | 太田・浅香(17:30まで)                   | 小林・(太田)                                 | 小林・太田                        | 川手・内視鏡医師                        |

※/はどちらかの医師です・は複数名の医師が診察担当です。 ※学会・緊急手術等で診察時間・予定が変更になる場合があります。申し訳ございませんがご了承お願い致します。

※当院では外来診療待ち時間短縮の為、予約診療を導入しております。ご利用下さい。 ※時間外・休日の救急対応については、黒沢病院で行っております。 Tel.027-352-1166

| 専門外来      | 泌尿器科             | 外科    | 整形外科      |
|-----------|------------------|-------|-----------|
| 肝臓外来      | 矢島               |       |           |
| 糖尿病外来     | 石井               |       |           |
| 呼吸器外科     | 清水               |       |           |
| 整形・リウマチ外来 | 米本               |       |           |
| 無呼吸外来     | 町田・松本            |       |           |
| 循環器外来     | 佐藤裕・静            |       |           |
| 消化器内科     | 太田               |       |           |
| 乳腺外来      | 藤井・栗原<br>遠藤敬一・菊地 |       |           |
|           |                  | 内科    | 麻酔科       |
|           |                  | 脳神経外科 | 歯科・歯科口腔外科 |
|           |                  |       | 婦人科       |

医療法人社団美心会 黒沢病院 〒370-1203 高崎市矢中町187 Tel:027-352-1166

医療法人社団美心会 黒沢病院附属 ヘルスパーククリニック 〒370-1203 高崎市矢中町188 Tel:027-352-1111

当院では個人情報保護法の施行に伴い、ご利用者様の個人情報については、利用目的を明示し、その取り扱いには万全の体制で取り組んでおります。

平成29年1月1日 発行:医療法人社団美心会 編集:情報誌編集委員会 デザイン:株式会社リノバス