

# お宝の道

Vol. 45  
2017.6.1



院長の山本です

皆様今年の初夏をどのように過ごされましたか？ 私はGWの連休を利用して石垣島に行ってみました。予想はしていましたが、石垣港の離島桟橋は多くの観光客で賑わっていました。

これはどこに行っても混んでいるなと覚悟して、観光に向かうことにしました。なんとなくビーチに行ってみたいと思い、街中から比較的近いフサキビーチにタクシーで連れて行ってもらうことにしました。行き先を告げるとタクシーの運転手さんに、フサキビーチの近くに見晴らしの良いカフェがあるよ、と教えてもらいました。

ではまずそちらに行ってみよう！ 着くとアイスクリーム主体のカフェとお土産屋さんがありました。妻はさっそくアイスクリームを買いに・・・。

私はどうしようかと周りを見渡すと、屋外に屋根つきテラスがあるのを見つけました。では、私はここでゆっくりしよう！ 風間ですが、虫の声とゆるやかな風がマイナスイオンを多く運んで来てなんとも気持ちよいです。遠くに竹富



島、西表島、目の前には広く青い芝生（もともと牧場）、石垣島一の景勝地ではないでしょうか。結局ビーチには行かずに売店で買ったオリオンビールを飲み、その場所では酔いのまったりした気分でした。

GWなのに観光客がそう多くなく、静かにすごせます。また訪れてみたいと思います

が、ガイドブックに載ると混んでしまうかなーと少し心配な気がしました。

石垣島に訪れた際、ゆっくりしたい方はどうぞお出かけください。



石垣島で一番の景勝地！！



歯科医師の山本晶子です

みなさま、こんにちは！

今回は、お布団に関するお話です。

なんだかんだ、腰痛持ちの私です。小さい頃より、ベッドで寝ていましたが、今は和室のお布団で寝ています。ベッドに慣れているので、敷き布団一枚だけだと私には、硬すぎて腰がつかうくなります。

そのため、敷き布団の下にマットレスを敷いていましたが、最近腰付近のクッションがだんだん潰れてきて朝起きると腰が痛くなります。そこで同じ物を買って替えようかなと思って

いましたが、前から気になっていたエアウィーヴ浅田 真央ちゃんや錦織 圭さんが広告にでていたマットレスを購入する事にしました。エアウィーヴのエントリーモデルが一番ロー

プライスのお布団の上に敷くタイプを選びました。私が購入した物は厚さ2.5cmですが、金額が上がるほど、厚みも厚くなりよの寝返りが打ちやすくなるようです。

実は購入した日は、ぎっくり腰になりかけたバットコンディションでした。

まずは、触った感触ですが、クッションは効いており、わずかにカサカサ音がしそうな感じですが、お昼寝の時に使用しましたが、腰の負担がなく仰向けの姿勢も全然つらくなく、腰の痛みも和らぎ好感触！

そして、カサカサ音は、私は全く気にならなかったです。夜に使用して朝起きた時は、腰のこわばりもなくなり調子も良くなっており、さらに足までほかほかしており感激しちやいませ！

うーん、これは手放せなくなる予感！



お布団の上に重ねるタイプ







### 歯科医師の佐久間です



こんにちは、歯科医師の佐久間慎です。久々に院内新聞に登場でございます。

今回は、先日実家新潟の友人と山形のあつみ温泉へ行ってきたので少し紹介しようと思います。

この辺りに行ってきましたよ～！  
実家新潟市から、車で片道2時間半くらいでした。



山形県に入ったところで道の駅に寄ってみました。目の前が海で後ろはすぐ山があつてすごくキレイなところでした。お腹も空いたのでお昼にちよつと腹ごしらえをしました。刺身定食おいしかったです！  
運転はお任せなのでビールを飲んじやいました。友人に感謝です！



あつみ温泉に到着しました。ちょうど桜が満開の時期で、すごくきれいでした。川沿いにびっしりと桜が咲いていて、とても良い眺めでした。

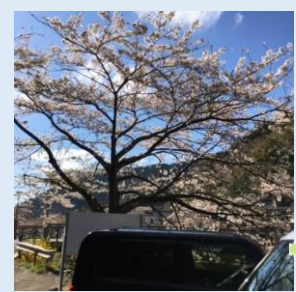
そして歩いていると30mごとぐらいに、道の真ん中に急に足湯が現れるのです。

温泉を飲めるところがありましたので飲んでみました！変わったお茶みたいな味を予想していましたが、ちよつとしゃぶしゃぶ、おいしくはなかったかな…。健康にはなつたかもしれません！

最後に、足湯に入りながらウイナーとビールという最高に幸せな体験をして、この旅は終了でした。帰りは夕日とかもすごくきれいだったので、疲れてしまつて写真を撮るのを忘れて寝てしまいました。

またどこかへ出かけた時には、たまくに院内新聞で紹介させて頂ければと思います。それでは！

あつみ温泉に到着しました。ちょうど桜が満開の時期で、すごくきれいでした。川沿いにびっしりと桜が咲いていて、とても良い眺めでした。そして歩いていると30mごとぐらいに、道の真ん中に急に足湯が現れるのです。温泉を飲めるところがありましたので飲んでみました！変わったお茶みたいな味を予想していましたが、ちよつとしゃぶしゃぶ、おいしくはなかったかな…。健康にはなつたかもしれません！最後に、足湯に入りながらウイナーとビールという最高に幸せな体験をして、この旅は終了でした。帰りは夕日とかもすごくきれいだったので、疲れてしまつて写真を撮るのを忘れて寝てしまいました。



### 診療日

月(月2回)  
14:00~19:00  
火・水・金  
11:00~19:00  
土・第3日曜日  
10:00~18:00

### 休診日

月・木・日(第3日曜以外)  
祝祭日

〒226-0027

横浜市緑区長津田 4-2-18-1F

こんなトラック見つけちゃいました。同じ名前に親近感がわいて写真を撮ってしまいました。新・鮮でしんくんとせんちゃんだそうです。



月見橋という名前なので、月がよく見えるのでしょうか？

