

ゆふいんだより

第100号

発行/平成21年10月

湯布院厚生年金病院
「ゆふいんだより」事務局

郵便番号 879-5193
大分県由布市湯布院町川南252
TEL.0977(84)3171
FAX.0977(84)3969
<http://www.yufuin-hp.com>
E-mail:hs_yufuin@kjp.or.jp



秋の澄んだ空気が盆地をつつみ、今、湯布院は一年でいちばんいい季節を迎えています。皆様、今日も元気にそれぞれの町で、地域でお過ごしのことと思います。このたび、『ゆふいんだより』は第100号を迎えることになりました。25年もの長い月日を皆様にご愛読いただいたことになります。そして私も湯布院に来て、あっという間に22年が過ぎてゆきました。この間、桑原先生を始め多くの職員の方々に支えられてきました。初代編集長の山田先生や山本婦長、いろいろな方たちの懐かしい顔が目に見えます。そして、湯布院厚生年金病院を利用させていただいた患者さんたちのあの顔、あの声がいつも思い出さ

れます。そうです、何よりも誰よりも当院に入院された、通院された患者さんの皆様に私たちは励まされ、支えられてきたと思っています。がんばってリハビリをして、元気に退院されてゆく皆様にどんなに力をいただいたことでしょうか。これからは湯布院厚生年金病院と後藤新編集長のもとに新装の『ゆふいんだより』をどうぞよろしくお願い致します。そして私たちも皆様に愛をお届けしてまいります。最後に、今年は残念ですが、あさぎりフェスティバルは中止になりました。皆さん、健やかにお過ごし下さいね。

(副院長 桑野慎一郎)

おたよりコーナ

20年7月に脳硬塞を発症し、右片麻痺になりましたが、退院後も訪問リハビリを受けなが仕事に復帰することができました。人の手助けと自分の貢献度のバランス、身体能力の伸び率が上がれば…等、思い巡らしています。『ゆふいんだより』を読むと、雄大な由布岳の姿に気持ちが落ち着いたこと、Drやスタッフの皆さんが思い出されます。

福岡県 入学 敬太郎

私にとってのリハビリの原点である湯布院より届く『ゆふいんだより』をいつも手元においてリハビリに励んでいます。現状維持がやっとの状態です。

5、6歩といへど雑草生うる土
踏みて懐かしこの感触は

福岡県 石井 靖子

夫が平成17年に入院した際、皆様の熱心なリハビリのおかげで日毎に回復に向い、ともに喜んだのが昨日のように思い出されます。現在は週3回の訪問リハビリに専念しています。いつの日か二人で「あさぎりフェスティバル」に参加することを楽しみに頑張ります。

大分県 森山 正月(家内)

退院後は人手を借りることなく過ごしています。救急車で運ばれ、脳塞栓症、洞不全症候群と診断され昏睡状態、右片麻痺の私の回復振りは、地元病院の先生、友人からも大変喜んでもらっています。

大分県 林 英子

退院して7年になります。現状維持で頑張っています。毎回送っていただく『ゆふいんだより』を冊子にして保存、時々読んでいます。

福岡県 千代田 満雄

今も右手の指は思うように動きませんが、車は運転できますし、細かい作業は無理ですが社会復帰もできました。自分の年齢と先々のことを悩んだこともあります。長い目で見て楽しく毎日を送って生きたいと思います。

大分県 宮成 昭三

現在は60歳以上を対象としたバドミントンクラブに入会して、コートの中を動き回っております。「あせらず、あわてず、あきらめず、無理をせず、チョット無理して」をモットーにして元気に毎日過ごしています。

千葉県 川崎 正毅

いつ頃入院していたか忘れましたが、今はお天気の良い時は30分位近所を楽しく元気に歩いています。

大分県 酒井 吉伸

西4病棟のセラピストの方々の写真を拝見し、入院当時を懐かしく思い出します。入院時は焦燥感から皆さんに我儘を言って辛くあたったこと、申し訳なく思っています。貴院で教わったリハビリの基本を思い起こしながらデイケアのリハビリに頑張っています。

大分県 高橋 作男

私は平成4年、脳出血のリハビリで入院しましたが、以来17年再発の兆候もなく健康な毎日を送っています。その期間に職場復帰は勿論、40年間の勤めを卒業し、先日は古希を迎えたりも致しました。

熊本県 松崎 信夫

退院後は2ヶ月に一度のペースで湯布院に遊びに出かけています。そしてリハビリで歩いたコースを散策します。今、私にとって湯布院は“心のよりどころ”です。

福岡県 合屋 洋一

退院して5年になりますが、元気に過ごしています。最初は戸惑うことばかりでしたが、病院で受けた手ほどきを思い出しながら、介護にも徐々に慣れてきました。今も口腔ケアと嚥下体操を続けています。

福岡県 田代 光広・徳枝

いつも後藤先生のエッセイ、楽しみにしていました。筆をおかれるとのこと残念です。またいずれお願いします。表紙のフォト、見事です。いつも良いアングルですね。私は装具をはずし、若干不安ではありますが、素足で歩けるようになりました。ただ足首の曲がり気が気にはなりますが。

福岡県 島添 龍一

退院して1年半が経ちました。おかげさまで一人で杖歩行ができるまでになりました。今後の目標は杖なしで歩けるようになることです。

大分県 岩重 正弘

発症して2年が過ぎました。「リハビリは厳しかったでしょう」とよく聞かれますが、私は「とても楽しかった」と答えます。これからもそう返事ができるように一生懸命生きていけたらと思います。

福岡県 崎山 三千代

自分に出来ることをアピールするためにも出かけるようにしています。

山口県 磯野 哲也

頑張り屋の父は週2回のデイサービスでもリハビリを懸命に励み、帰宅後はグッタリ。シニアカーでの散歩を何よりの楽しみにしています。少々頑張り過ぎのところはなおりませんが…。

大分県 古野 正(家族)

早いもので発症から20年、そちらの入院時を懐かしく思い出しています。自分のブログで「片麻痺」としての“生き方”のメッセージを発信しています。病院のHPにBBS掲示板があるといいな…。

大分県 橋本 羽留子

3年が過ぎ、どうにか左手で他の人が読める字が書け、早足で歩けるようになり、元気で過ごしています。一度湯布院に行きたいと思えます。

大分県 上野 和敏



ゆふいんだより

編集部紹介



皆さんからのお便りが一番の原動力

発行開始より25年、季刊の『ゆふいんだより』は今号で100号を迎えました。この冊子は時代とともに内容が変わることはありましたが、根底に流れる、リハビリテーションを当院で受けられた方々、ご家族の方々と病院、病院の職員の絆を保つという理念は変わりなく存在しています。私は今号より衛藤前編集長を引き継ぎ3代目の編集長となりました。

これまで、『ゆふいんだより』で活字になった皆さんのメッセージを読むだけでしたが、編集長になりますと皆さんからの自筆のアンケートハガキを読むことになります。メッセージ欄一杯に近況を書き綴っている方、自分では書けないのでご家族に代筆してもらっている方、入院された本人は亡くなってしまったけれど当院のことを忘れたくなくてハガキを送ってくださるご家族の方、皆さんそれぞれに思いがあふれています。その中に、不自由な手でようやく書いたと思われる、震える線の大きさが揃わない『ありがとう』の5文字だけのハガキがありました。この写真に写っている9人のメンバーが本編集部の部員です。皆もアンケートハガキを毎回編集会議で読むのですが、これら皆さんからのお便りが編集部員を続けている一番の原動力だと口をそろえて言います。

病院も時代の変化の荒波にのまれ、次々と変革を迫られています。病院の形は変わっても、いつも患者さんのためにこの病院はあるという理念は失いたくはありません。同じくこの『ゆふいんだより』も変わりなく皆さんとの絆を深めるために編集員一同がんばっていきたく思います。これからもどうぞよろしく願いいたします。

編集長 後藤 洋一

リハビリコーナー

自宅で役立つ!
「よくする介護」

～歩行編～

「よくする介護」と題してそのひとらしく生活するための介護のポイントを紹介しております。
今回は「歩行」です。

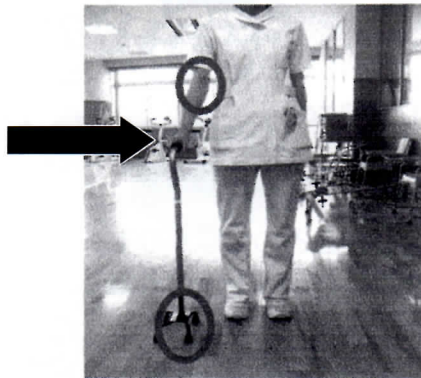
歩行と聞いても思い浮かべる場面は人それぞれあると思います。しかし、共通しているのは、たとえ介助が必要であったとしても、普段の生活の中で歩く機会がふえると、動ける範囲も拡大し、生活全体が活発になるということです。さらに、心・体共に元気になってきて、生活不活発病（廃用症候群）の予防・改善、にも繋がるという効果が期待できます。

以下に歩行のポイントを紹介します。

介助のポイント

- ・ 介助者の立ち位置は患側（悪い側）
- ・ 相手の歩行ペースに合わせる（歩幅やタイミング）
- ・ いつでも介助できる姿勢をとる

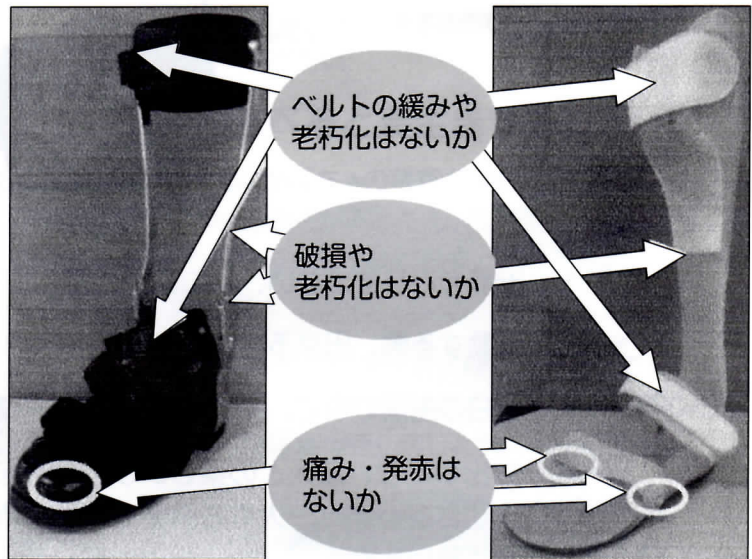
杖の合わせ方



杖の高さは

つま先から前15cm、外15cmについた時、肘が少し曲がる高さ

装具のチェックポイント



※装具は、正しい使い方を知り適切に使いこなす事で歩きやすくなり、安定性が増します。しかし、謝った使い方、老朽化してその人にとっていない装具を使う事は逆効果になります。

※歩行補助具の使い方がわからなかったり不具合があればケアマネジャーやリハ職員に相談して下さい。

まとめ

このように歩行介助のポイントを知り、歩行補助具の正しい使い方をする事で、歩きやすくなることや介助が楽になるという効果が期待できます。また今まで行きたいけど行けなかった場所へ行ける!など生活の活性化へも繋がります。みなさんも「よくする介護」を行い、いきいきとした生活を獲得しましょう!

次回はコミュニケーションについて、自宅で役立つ「よくする介護」を紹介します。

生活習慣病の予防

～ 生活不活発病を予防しよう ～

みなさん、こんにちは。

さて、今回は脳卒中の予防シリーズ4回目として「生活不活発病」についてご紹介します。「生活不活発病」とは、使わないこと、すなわち不活発な生活や安静で起きる全身のあらゆる器官、機能に生じる「心身機能の低下」であると言われています。たとえば、足の筋力が低下し歩く時に足が上がりにくくなったり、立った時に急に立ちくらみがしたり、食欲が落ちたり、人と話さなくなるなどの様々な症状があります。「もう年だから仕方ない」「病気だから仕方ない」等と思っていることが実は生活不活発病そのものなのです。原因は何であれ、必要以上に体を動かさなかったり外出をせずに家の中ばかりで過ごしていると生活不活発病は進行していくと言われています。つまり、普段の生活の中で家事を行ったり運動や外出をするなど生活を活発にすることで「生活不活発病」の進行を止め改善させることは可能なのです。

予防の鍵は？

1. 安静をとりすぎない、特に日中は横にならない
2. 活動する際、出来るだけ歩行する（安易に車椅子に頼らない）
3. 1日の生活の中で、こまめに動くこと（家事や散歩など意図的に行う）
4. 外出したり、友人との楽しいひとときを過ごすなど社会とのつながりを大切にする。（一人でも外出できるように交通機関の利用や階段の昇降を練習しておく。）



病気だから家でも何もせずじっとしていたり、転ぶと危ないからといって安易に車椅子を使用してしまうと生活不活発病をますます進行させてしまいます。動ける方はご自分の足で歩くようにしましょう。食事を作るために近くのスーパーまで歩いていくことは活動の量、質ともに増え、なにより「生活不活発病」を予防することにつながるといえます。

●参考文献

大川弥生／「よくする介護」を実践するためのICFの理解と活用
目標指向的介護にたつて

生活習慣病の予防



～ 秋の野菜



かぼちゃ



爽やかな秋がやってきました。今回から「旬の食材シリーズ」と題して、食材の栄養や調理法について紹介していきます。旬の食材は、おいしく、安価に手に入るだけでなく、私たちの体が必要な栄養素を、食材がふんだんに持っている時期でもあります。秋の食材には“夏バテ回復”と“寒い冬の備え”となる栄養素がたっぷり含まれています。

今回は“かぼちゃ”。栄養たっぷりのかぼちゃの特徴を知って、おいしく料理に利用しましょう。

おいしいかぼちゃの選び方

ヘタの切り口がカラカラに乾いている

完熟したものは種がしっかりとふくらんでいる

ヘタの周りがくぼんでいる

果肉がぎっしりと詰まって色が濃い

底の色が濃い黄色の方が果肉の色も濃くよい

表面がゴツゴツしていて大きさにわりにズシリと重いなめらかでなく、かたい



かぼちゃの栄養

「冬至にかぼちゃを食べると長生きする」

「冬至にかぼちゃを食べると長生きする」…その理由はかぼちゃの豊富な栄養にあります。
カロテン・皮膚の粘膜を強化し、体に抵抗力をつける働きがあるため、風邪予防に有効です。
ビタミンE・血行を促進し、体を温めます。老化や動脈硬化の予防に効果があります。
 糖質、ビタミンC・B1・B2、カリウム、鉄も豊富です。



かぼちゃ豆知識

- ① 旬:10～12月(収穫は夏ですが、追熟させて甘味が増す秋が食べごろです)
- ② 保存方法:常温で長期保存が可能です。カットしたものは種とワタから傷むため、スプーンですくいとり、ラップをして冷蔵庫保存しましょう。



おすすめ! かぼちゃ料理



副菜におすすめ!

かぼちゃのそぼろあんかけ (1人分)

かぼちゃ……80g	しょうゆ……小さじ2/3
鶏ミンチ……15g	酒・みりん…小さじ1/2
油……………小さじ1/2	しょうが汁…少々
だし汁………50ml	片栗粉………小さじ1/2

- ①かぼちゃは5mmの厚さで食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンに油をしき、かぼちゃを焼く。
火が通ったら一度皿に出す。
- ③同じフライパンで鶏ミンチを炒める。
火が通ったら、だし汁・しょうゆ・酒・みりん・しょうが汁を入れる。
煮立ったらかぼちゃを入れ、煮込む。
- ④かぼちゃが柔らかくなったら水溶き片栗粉でトロミをつける。

エネルギー	139kcal
たんぱく質	4.3g
塩分	0.6g

ワンポイントアドバイス



食事の栄養バランスをよくするコツ

毎食そろえましょう

- 主食(ごはん、パン、麺)
- 主菜(魚・肉・卵の料理)
- 副菜(野菜料理)

主食

主菜

副菜

※かぼちゃを多く食べるので主食は少し減らしましょう



成年後見制度について

法定後見制度の手続きの流れ

個人の尊厳や財産等が不当な侵害を受けないように法律面や生活面から支援する身近な仕組みとしての成年後見制度について、①制度の内容、②任意後見制度、③法定後見制度と説明してきましたが、今回は法定後見が開始されるまでの手続きの流れについてご説明します。

1 申し立て

- 後見・補佐・補助の開始の申し立て…… 住民票のある区域の家庭裁判所に申し立てます。
- 申し立てが出来る人…… 本人・配偶者・四親等内の親族・市町村長
- 申し立てに必要なもの…… 申立書、申立手数料(1件につき800円の収入印紙)、登記印紙、郵便切手、戸籍謄本、住民票、成年後見に関する登記事項証明書、診断書など

2 審判手続き

- 調 査…… 家庭裁判所調査官が事情を尋ねたり、問い合わせを行います。
 - 審 問…… 必要に応じて家事審判官(裁判官)が直接事情を尋ねます。
- ※本人の判断能力について精神鑑定が行われることもあります(費用は別途必要)。

3 審 判

「2.審判手続き」で確認した内容をもとに、「後見・補佐・補助」の類型や支援内容が決定され、開始の審判を家庭裁判所が行います。

- 〈監督〉○裁判所は必要に応じて成年後見監督人・補佐監督人・補助監督人を選任します。(監督人の職務内容)
- ・後見人・補佐人・補助人の事務の監督。
 - ・利益が相反する行為について被後見人・被補佐人・被補助人を代表する。など

4 成年後見登記制度

- 成年後見人などの権限などを登記し、必要な場合に登記情報を開示する制度。
- 例) ・成年後見人が本人に代わって財産の売買や介護サービス提供契約などを締結するときに、取引相手に対し登記事項の証明書を提示することで権限などを確認してもらう事が出来る。

※法定後見制度活用(申し立て)についての詳細なご相談は、最寄りの地域包括支援センターや社会福祉協議会でも可能です。

成年後見制度については今回は最後となります。



リレーエッセイ ①

地名にまつわるはなし

野澤 伸禎

この度、新編集長である後藤洋一先生から記念すべき『ゆふいんだより』第100号おまかせエッセーの原稿依頼を受けた内科医の野澤伸禎です。内容は自由とはいえ、エッセー執筆に不慣れで、今までベテランが担当されただけに見劣りしますが、ご了承下さい。私は過去の遺産の変遷に興味があり、代表として、①有形物では鉄道ローカル線廃止後の跡地、②無形文化財では市町村合併等を契機に葬り去られた歴史的な地名があります。①が石炭産業の衰退とモータリゼーションの影響で国鉄再建措置法等のもと、②が合併特例法のもとで、ともにアメを巧みに利用して国が主導で進めてきた結果です。①に関し、私が経験したのは九州ですが、廃線後、時間経過とともに過去の趣きは薄れるものの、線路跡をサイクリングロードや鉄道公園等に整備したり、使用していた車両を食堂へ再利用する等、保存に向けたユニークな取り組みもあります。②については平成の大合併を身近で経験し、仕事でも地名はしばしば遭遇することもあり、私は地名研究家が執筆した地名に関する書籍を何冊か読み種々の情報を得ました。元来、日本の地名の半分以上は地理的条件により名付けられ、この名称がその土地に住む人名へも反映されました。文字のない口言葉だけの時代からの継承で、音が同じ縁起の良い2文字で表すことが求められ、これが旧国名、郡名、人名に2文字が多い理由とされます。

701年制定の大宝律令に基づく律令国家の成立で、日本初の行政区分「五畿七道」が誕生、

さらに国、郡、里(郷)に細分化され、中央から地方末端まで体系的な行政組織を編成しました。この国域が県域の、郡名が県名の原型とされているようです。古代からの地名の由来は、「延喜式」「和名抄」等の文献に基づき研究者が様々な説を出しているが、多くは未解明です。ただ、明治時代の行政町村からの変遷となると信憑性が高くデータも豊富です。私がこの変遷を概観して、まず感じたのが新自治体名の付け方に一定のパターンとともに各時代に応じた流行があること、見方を変えれば、地名だけでなく、地名の誕生・消失自体にもその時代の思想を反映し意義がありそうです。市町村合併後、多くの旧自治体名が住居表示から消えたものの、駅名、郵便局名、学校名等を通して面影を垣間見れる場合があります。この保存地名も新自治体名に合わせたり、人を呼び込むためのアピール目的で名称を変更することが多々あり、地名に限らずブランド名に支配される現代人の特徴かもしれません。風変わりな地名に出会った時は、これに圧倒されず、元来の地名や今に至る迄の経緯を調べると色々な発見があります。現在話題の道州制も、今後の動向に興味もたれます。地名は全ての人に共通するテーマだけに、当院の職員や患者と、出身地を絡めた話題でコミュニケーションをとる絶好の機会ともいえ、大切に考えていきたいものです。

次は大隈和喜先生にお願いします。

入院の相談窓口

地域医療・福祉連携室

みなさん、こんにちは、連携室です。
今回は、回復期リハビリテーション病棟の入院対象疾患と入院までの流れについてご紹介いたします。

【入院対象疾患について】

入院までの期間	回復期リハビリテーションを要する状態
①発症又は手術後2か月以内	脳血管疾患、脊髄損傷、頭部外傷、クモ膜下出血のシャント術後、脳腫瘍、脳炎、急性脳症、脊髄炎、多発性筋炎、多発性硬化症、腕神経そう損傷等の発症又は手術後、義肢装着訓練を要する状態の方
②発症又は手術後2か月以内	大腿骨、骨盤、脊椎、股関節または膝関節、2肢以上の多発骨折もしくは手術後の方
③発症又は手術後2か月以内	外科手術または肺炎等の治療時の安静により廃用症候群を有している患者
④損傷後1か月以内	大腿骨、骨盤、脊椎、股関節又は膝関節の神経、筋または靭帯損傷後の患者

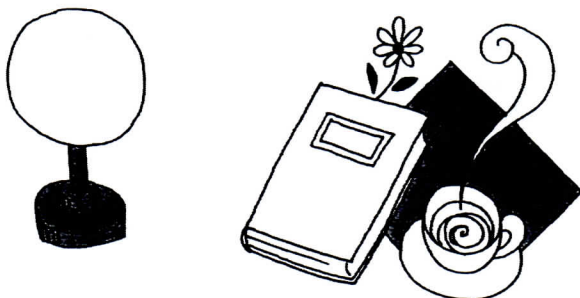
【入院までの流れ】

上記表の「回復期リハビリテーションを要する状態」に該当し「入院までの期間」以内に入院することが必要です。

*期間を過ぎてしまうと入院ができなくなりますので、ご注意ください。

現在、医療機関へご入院中の方は、各医療機関の連携室へ先ずはご相談ください

その他、回復期リハビリテーション病棟や当院へのご入院等でご不明な点等あれば、地域医療・福祉連携室へお問い合わせください。



(地域医療・福祉連携室 MSW 衛藤 智美)

外来担当医師一覧表

平成21年9月1日現在



整形外科担当医	月	火	水	木	金
診察室①	針 秀太	金崎 彰三	加来 信弘	針 秀太	金崎 彰三

内科担当医	月	火	水	木	金
診察室①	後藤 洋一	中島 美智	森 照明	村上 仁	福永 充
診察室②	大隈 まり	大隈 まり	井上 龍誠	安部 芳武	野澤 伸禎
診察室③	宮崎 吉孝	安部 隆子	宮崎 吉孝	井上 清子	井上 龍誠
診察室④	村上 仁	桑野慎一郎	大隈 和喜	大隈 和喜	桑野慎一郎
診察室⑤	福永 充	—	井上 清子	大隈 まり	井上 清子
				(健診担当)	(健診担当)

専門外来		
診療病名	担当医師	診療日・時間
脳神経外科(頭痛など) スポーツ医学	森 照明	水曜日の午前中
リウマチ・膠原病外来	宮崎 吉孝	水曜日の午前中
心身症外来	大隈 和喜	水曜日の午後

検査					
検査名	月	火	水	木	金
内視鏡	—	大隈 和喜 宮崎 吉孝	—	井上 龍誠 宮崎 吉孝	—
腹部エコー	—	—	桑野慎一郎	桑野慎一郎	—
心エコー	安部 隆子	村上 仁	福永 充	井上 清子	井上 年夫

受付時間

整形外科 毎週月、火、木、金曜日……………午前8時30分～午前11時まで
 毎週水曜日……………午前8時30分～午前10時まで
 内科 毎週月～金曜日……………午前8時30分～午前11時まで



〒879-5193 大分県由布市湯布院町川南252番地
 湯布院厚生年金病院
 代表 TEL 0977-84-3171
<http://www.yufuin-hp.com>

紹介 東4病棟担当セラピスト



東4病棟はこのメンバーで
がんばっています。



- 4列 … 永田(OT)・今岡(PT)・佐藤(OT)・米倉(OT)
 3列 … 山里(PT)・池永(ST)・森元(OT)・照屋(PT)・出口(OT)・石田(OT)・寺川(OT)
 2列 … 梅野(PT)・井上(ST)・有井(PT)・杉山(OT)・荒井(PT)・吉村(PT)・西ノ園(PT)
 1列 … 松本(OT)・荒木(薬剤師)・原田(ST)・野口(栄養師)・澤水(ST)・吉川(PT)



しっちゃんかい!

旬の人 味な顔

気になる国へはトランク1つで…!



西3病棟看護師 木崎 清香

一台のバイクに4人の人が乗っている光景を見たことはありますか？私はカンボジアとベトナムでその光景を見ました。とても器用にシートに並ぶ4人は多分家族なのでしょう。見たこともない風景・遺跡と、人との交流を求めて私は海外旅行に行きます。

今までに韓国・ベトナム・カンボジア・タイ・モンゴルに渡航しました。独特の活気と熱気が好きで、アジアばかり行っています。活気と熱気を感じるには、現地の市場に行くのが一番です。タイのナイトバザールでは何百ものお店が立ち並び、人が行き来し、品物の値段を競ります。店に並ぶ品物に値段はあってばいようなものです。あのお店にもう一度行こうと思っても、お店があまりに多く迷路のように入り組んでいるために二度と辿り着けないこともあります。それがまた楽しいのです。

そして旅の一番の目的は、遺跡巡り。その国特有の文化を知るには遺跡や寺院を見るに限ります。カンボジアでは夜の

明けないうちからアンコールワットに行き、遺跡の側にゆっくりと日が昇るのを待つひと時の静寂、山に登り頂上から見下ろす先のアンコールワットに落ちる日の暖かさは格別のものでした。遺跡を歩いて巡りながら、現地のガイドさんから色々な事を教わります。遺跡のことはもちろん、国の文化、風習、時にはどきりとする戦争の事、ガイドさんの事、日本への気持ち。日本では感じる事が出来ない事がたくさんあります。

旅の思い出はたくさんありすぎて、書ききれません。モンゴルでの乗馬、タイ鉄道の旅、ベトナムでの夜の市内散策、舗装されていない赤土の道を友達と2人で水を片手に目的もなく散歩したり…。友達と決めた旅のルールは必要最小限の荷物で行くことです。今後も気になる国へトランク1つでぶらりと行きたいと思います。



湯布院厚生年金病院 大分県リハビリテーション支援センター

日本医療評価機構認定病院(リハビリテーション付加機能) 保健文化賞受賞(平成17年度)

◆表紙撮影：麻生 孝義

別府・大野印刷