



桐

ご自由に
お持ち帰りください

vol.
24



調布訪問看護ステーション
リハビリテーション科のご紹介
介護老人保健施設
フロリール調布のご紹介

今から始める 認知症予防
「ながら運動」のすすめ
女性の健康
一歩先ゆくヘルステック
知っていますか?がんのリスク
ヘルシー&簡単レシピ
脳トレ・クロスワードパズル

交通機関

- 京王線西調布駅より徒歩10分
京王相模原線京王多摩川駅より徒歩12分
- 調布I.C.から5分
- 調布駅南口から約1メートル
- 無料送迎バス

桐光会施設一覧

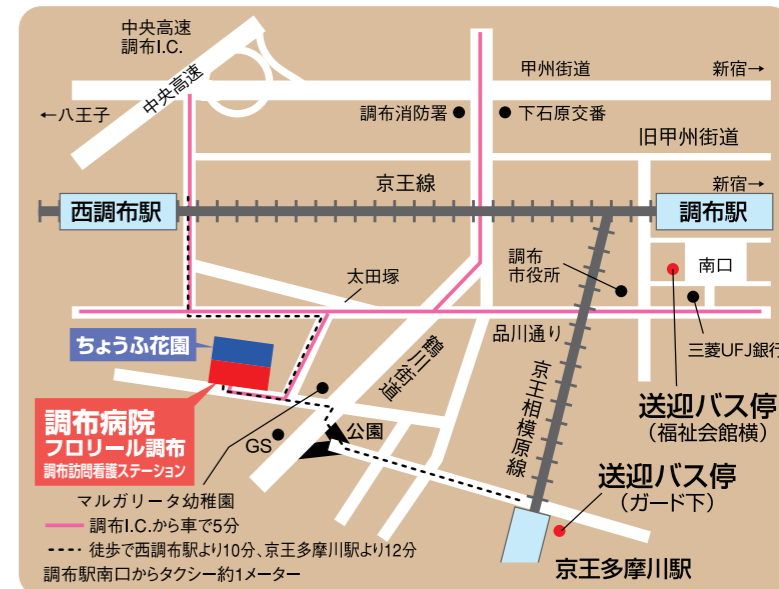
5F	介護老人保健施設 フロリール調布 通所リハビリテーション 機能訓練室 家族相談室 コインランドリー
4F	一般病床 地域包括ケア病床 LDR 産科病床 長期療養型病床
3F	介護老人保健施設 フロリール調布 施設入所 ショートステイ
2F	一般病床 デイルーム 手術室 脳波室 面談室
1F	総合受付 待合室 売店 外来診療室 内視鏡室 理学療法室 CT室 MRI室 X線撮影室 X線透視室 透析室 心電図・超音波検査室 骨密度検査室 フロリール調布 家族相談室
B1	厨房・食堂

姉妹施設

社会福祉法人 桐仁会 <http://www.tojinkai.or.jp>



ご案内図



送迎バス時刻表

福祉会館出入口		⇄	調布病院	
調布駅発	時間		調布病院発	
10・30・50	8		00・20・40	
10・30	9		00・20	
20・40	10		10・30・50	
00・20・40	11		10・30・50	
00・20・40	12		10・30 (花園経由)・50	
00・50 (土曜日のみ30)	1		40 (土曜日のみ20)	
20・40	2		10・30	
20 (土曜日運休)・40	3		10 (平日花園経由・土曜運休)・30・50	
00・35・55	4		25・45	
25	5		15	
	6		00 (土曜日運休)	

※京王多摩川駅経由、京王多摩川からの送迎バスの時刻は調布駅発3~5分後です。日・祝日は運行していません

医療法人 桐光会 調布病院

〒182-0034 東京都調布市下石原3-45-1 TEL.042-484-2626(代) FAX.042-481-0323

医療法人社団桐光会 フロリール調布

〒182-0034 東京都調布市下石原3-45-1 TEL.042-484-2627 FAX.042-481-0323

在宅での療養を支援する 調布訪問看護ステーション

〒182-0034 東京都調布市下石原3-45-1 TEL.042-443-9765(代) FAX.042-443-9766

当院リハビリテーション科に、作業療法士（以下：OT）2名が平成31年4月から入職しました。

食べたり、入浴したり、人の日常生活に関わる全ての諸活動を「作業」と呼んでいます。作業療法では、基本的な運動能力から、食事やトイレ、家事など日常で必要となる活動や地域活動への参加、就労などの社会の中に適応する能力を維持・改善し、「その人らしい」生活の獲得を目指します。

将来の生活を見越し、その時の症状に合わせて、心と身体的基本的な機能の改善を援助すると共に、新たな機能の低下を予防します。OTは、その人なりの、その人らしい生活を「作業」を通じて作っていくことができる専門職です。

当院でも病気や怪我の直後から作業療法を開始します。脳神経外科では脳卒中の片麻痺（上肢の麻痺や巧緻性の低下している）患者様等で、整形外科では上肢の骨折や頸椎（頸の神経）疾患で上肢の運動障害や手指の巧緻性の低下している患者様等です。また、内科・外科で日常生活能力が低下してしまった患者様の食事やトイレ動作等の日常生活能力の向上を目指し作業療法を行っていきます。



リハビリテーション科



調布訪問看護ステーションは平成11年2月1日に開設され、本年度で**20周年**を迎えました。初期の頃は調布市で唯一理学療法士が所属する訪問看護ステーションとしてスタートし、訪問看護と訪問リハビリを提供するという特徴をもったステーションとして活動を始めました。

現在、**看護師10名・理学療法士4名・専任事務1名**の**15名**の職場となっています。利用者の数は**約170名**、月の訪問件数は**1,000件**を超えるようになりました。毎朝のミーティングに加え週1回の定例カンファレンスを行っています。

高齢者では認知症の利用者が増え、服薬管理も重要な看護の仕事となっています。また、難病患者も対応し徐々に機能低下していく利用者やその家族の支えが重要となります。

平成25年度に活動方針を変更し、0歳から高齢者までの幅広い利用者を対象として再スタート致しました。重症心身障害児の取り組みを始め現在**21名**の子供たちに訪問看護と訪問リハビリを提供しています。また、**ガン末期**の利用者の受け入れも行うようになり在宅での**看取り**の数も増えてきました。緊急時体制の中、看護師は**休日や深夜の訪問看護**の提供も行っています。



小児訪問看護
(食事介助)



リハビリ風景
(104歳)



訪問看護車(半径5kmを走っています)



訪問リハビリ
カンファレンス風景



訪問看護
カンファレンス風景

最近は調布病院やフロリール調布との連携が重要な柱となり、入院・入所患者の在宅移行時の支援や在宅訪問診療医との連携など、法人内の連携強化に繋がっています。法人内の相互理解や連携が重要となります。

平成30年からは東京都教育委員会からの委託を受け、特別支援学校「けやきの森学園」の医療的ケア児の送迎バスに訪問看護師が乗車し朝の送迎のバスでの吸引等の医療的ケアを行い学校までの通学に付き添っています。

平成31年からは調布市より委託された、保育園への医療的ケア児へのお昼の経管栄養の注入に訪問看護の提供を行っており、また、在宅レスパイト（自宅での長時間訪問看護の提供）を調布市、府中市、狛江市と契約を行い、子供たちの留守番看護の支援を行っています。

訪問看護も時代に合わせて様々な看護が求められるようになりました。今後、超高齢化社会において高齢者への訪問看護やリハビリ、障害児や障害者への対応など様々な知識と能力と対応力が求められます。今後も時代に即した訪問看護やリハビリが提供できるように職員一同努力していきたいと思ひます。

(文責：所長 伊藤文子)



調布訪問看護ステーション



運動で脳の若さをキープする

認知症は高血圧や糖尿病などとも深い関わりがあり、生活習慣病といっても過言ではありません。ですから、現役世代からの生活習慣の積み重ねが、認知症の発症に大きな影響を及ぼします。ここでは、健やかな老後のために、今から始められる予防法を紹介します。



アルツハイマー型認知症…脳に特殊なたんぱく質(アミロイドβ)がたまり、神経細胞が壊れてしまうことによっておこる。認知症の割合として最も多い。
血管性認知症…脳梗塞や脳出血など、脳の血管障害によっておこる。男性に多い。

なぜ運動が認知症予防につながるのか

運動には、認知症予防につながる、次の3つの働きがあります。若いうちからの運動習慣が大切です。

- ①脳内ホルモンや神経伝達物質といった認知症予防に効果のある物質を増やす。
- ②アルツハイマー型認知症を引き起こすたんぱく質を減らす。
- ③認知症のリスクを高める糖尿病や高血圧などの予防・改善に役立つ。

糖尿病は、アルツハイマー型認知症の発症リスクを約2倍に、高血圧は血管性認知症の発症リスクを約10倍にするという報告*があります。

*我が国における高齢者認知症の実態と対策：久山町研究（九州大学大学院医学研究院）

まずは週3回以上のウォーキング

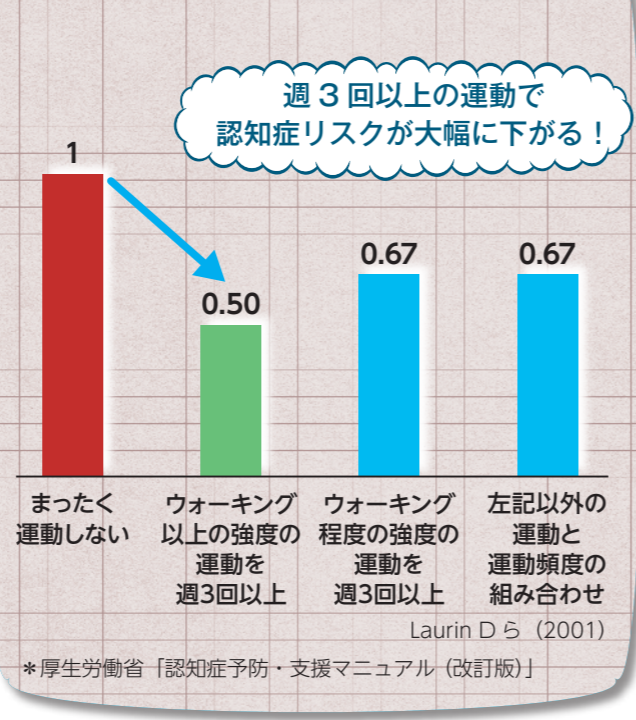
認知症予防のためには、ウォーキングなどの有酸素運動を、週3回以上行いましょう。50歳以上の少し忘れっぽくなった人たちが、定期的な運動を半年続けたところ、認知機能がよくなったという報告*もあります。健康効果を高めるためには、脈拍が「ややきつい」と感じる「1分間に100～120回」（15秒間の脈を測って、その数×4で計算しましょう）がおすすめです。

*JAMA,300 (9) ,1027-1037,2008

膝など関節の痛みがある人は…

関節にかかる負担が小さい水泳や水中ウォーキングをおすすめします。陸上でのウォーキングで、杖やウォーキングポール（2本組みのウォーキング用杖）などを使うと歩きやすくなることもありますが、痛みが強いときは、無理をしないで、医師に相談しましょう。

運動習慣とアルツハイマー型認知症の危険度*



+αで相乗効果

日々の運動に加え、熱中して取り組める趣味があると、認知症予防の相乗効果が発揮されます。現役世代のうちに、生涯楽しめる趣味を見つけられたらいいですね。

一方、最近では、スマホなどのデジタル機器の使いすぎで脳の働きが衰える「デジタル認知症」という言葉が登場しました。現時点では真の認知症ではないものの、デジタル機器への過度の依存は、認知症に悪影響がないとも言いきれません。スマホの利用はほどほどにして、適切な休息と一緒に脳をよく活用する習慣をつけましょう。



早期発見・早期対応で認知症の進行を遅らせる

認知症は高血圧や糖尿病などとも深い関わりがあり、生活習慣病といっても過言ではありません。ですから、現役世代からの生活習慣の積み重ねが、認知症の発症に大きな影響を及ぼします。ここでは、健やかな老後のために、今からはじめられる対処法を紹介します。



認知症は早めの気づきがポイント

認知症は、一般的にゆっくり進行するため、早めに気づくことができれば、適切な治療で症状を改善したり重症化を予防できる場合があります。また、症状が軽いう

ちに、本人や家族が認知症への理解を深め、今後の生活の備えをすることもできます。まずは認知症と加齢による物忘れの違いを知っておきましょう。

認知症と物忘れはどう違う？

	記憶障害	実行機能障害	判断力	見当識障害
認知症	ごはんを食べたのに「食べてない」という	使い慣れた家電の操作ができない	支払いのときに計算できず、小銭があってもお札で支払う	日付や曜日、場所がわからなくなる
物忘れ	何を食べたのか忘れる	使い慣れた家電の操作ができる	ゆっくりなら小銭で支払いできる	日付や曜日、場所を間違えることがある

ひょっとして認知症？と気になったらチェックしてみましょう

症状が加齢による物忘れではなさそうなら、チェックリストを試してみてください。家族や身近な人がチェックすることもできます。合計20点以上は、認知機能や社会生活に支障が出ている可能性があるため、早めにかか

りつけ医か認知症専門医(ものわすれ外来、精神科、老年科など)を受診しましょう。その際、「いつ、どんな症状が出たか」、今までにかかった病気や服用している薬の名前などをメモしていくと役立ちます。

自分でできる認知症の気づきチェックリスト

20点以上は、認知機能や社会生活に支障が出ている可能性あり。医療機関に相談を

チェック項目	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
① 財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがありますか	1点	2点	3点	4点
② 5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか	1点	2点	3点	4点
③ 周りの人から「いつも同じ事を聞く」などのもの忘れがあるとされますか	1点	2点	3点	4点
④ 今日が何月何日かわからないときがありますか	1点	2点	3点	4点
⑤ 言おうとしている言葉が、すぐに出てこないことがありますか	1点	2点	3点	4点
チェック項目	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	できない
⑥ 貯金の出し入れや、家賃や公共料金の支払いは一人でできますか	1点	2点	3点	4点
⑦ 一人で買い物に行けますか	1点	2点	3点	4点
⑧ バスや電車、自家用車などを使って一人で外出できますか	1点	2点	3点	4点
⑨ 自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか	1点	2点	3点	4点
⑩ 電話番号を調べて、電話をかけることができますか	1点	2点	3点	4点

※このチェックリストの結果はあくまでもおおよその目安で医学的診断に代わるものではありません。認知症の診断には医療機関での受診が必要です。※身体機能が低下している場合は点数が高くなる可能性があります。出典：東京都福祉保健局高齢社会対策部在宅支援課認知症支援担当「知って安心認知症」

チェックしたら、①から⑩の合計を計算
合計点 点



冷えで悩む女性は少なくありません。冬はもちろん、夏でも冷房などによって身体の冷えを感じる人が増えているようです。「冷え症」ぐらいで、と思っている人も多いかもしれませんが病気がかかっている可能性もあります。上手に対処して、快適な生活を目指しましょう。

原因

冷えの原因はさまざまです。体質や個人差だけではなく、病気が影響している場合もあります。適切な対策をとるためには、原因を特定することが大切です。

身体が原因の場合

- 筋肉量が少なく、身体の中で生み出せる熱の量が少ない
※そもそも、女性は男性よりも筋肉量が少ないため
- 女性ホルモンの低下、乱れ
※体温調節がうまくできなくなることがあるため
- 貧血、低血圧、甲状腺異常、膠原病など
※これらの病気があると、血行や代謝などが悪くなるため冷えやすくなる

環境が原因の場合

- 冷房の設定温度が低い、冷風が身体に直接当たる
- 冷房・暖房に限らず、外気と室温の差が大きい
※自律神経の乱れにつながり、体温調節がうまくできなくなるため
- スカートや素足など、冷えやすい服装をしている

対策

冷えてからあたためるのではなく、冷えないように事前に対策をとることがおすすめです。全く良くない場合やつらいときは、無理せず、かかりつけ医や婦人科等に相談することも大切です。

まずは、すぐに試せることを

- 冷たい食べ物・飲み物を控える
- 冷暖房の強い場所を避ける
- ひざかけや羽織りものを利用する
- 運動して筋肉量を増やす

こんな症状を伴うときは、医療機関へ

- 貧血がひどい
- むくみ・ほてり・しびれなどがある
- 急に皮膚が白くなる ●片側だけが冷える
- 手だけなど、特定の場所から大量の汗が出る

原因がわかれば、上手に対処することができます。夏も冬も冷えに悩んでいる人は、医療機関を受診しましょう。

女性の健康



いつでも
どこでも

「ながら運動」のすすめ

監修●日常ながら運動推進協会代表 長野 茂

運動の必要性を感じていても、なかなか運動する時間がない人に
おすすめなのが「ながら運動」。
日常生活の中に無理なく取り入れてみませんか？



通勤中

にできる「ながら運動」 **つり革つま先立ち運動**

こんな時に 電車、キッチン、電話しながら

効果 ふくらはぎの引き締め、冷え・むくみ予防

時間・回数の目安
30秒×3回／
1日3回



慣れてきたら、片足を軽く浮かせてバランスを取り、片足でのつま先立ちに挑戦してみましょう。

できるだけかかとを高く上げましょう

片手でつり革をしっかり握ったら、足を肩幅に開き、あごを引いて背筋を伸ばし、お腹をへこませます。かかとをできるだけ高く上げ、つま先立ちをキープします。



一歩先ゆくハルステック

Healthcare × Technology

みなさんが健康な生活を送れるように、情報通信技術 (ICT) を駆使した新しいサービスが続々と登場しています。上手に活用すれば医療費の削減にも一役買ってくれるはずですよ。

スマホアプリで健康管理

健康なからだであり続けるには、適度な運動とバランスのとれた食生活…。やるべきことはわかっている、いざ実践となると思うように続かない。そんな方にこそ試してほしいスマホアプリをご紹介します。上手に活用して健康管理に役立ててください。

カロリーママ
(提供:リンクアンドコミュニケーション)

AIが写真からカロリーを計算
日々の食事や運動などのデータをもとに、減量アドバイスが受けられる。食事写真からAIが食材や量を割り出し、カロリーを自動で計算。中食や外食は、店舗メニューから選択しての登録が可能。

熟睡アラーム
(提供:C2)

心地よい眠りを促す目覚まし時計
雨音やクラシック音楽で眠りを誘い、起床時は設定時間より手前の眠りが浅いタイミングでアラームが鳴らされる。毎日使うことで睡眠のログが蓄積され、睡眠の質などのレポートが作成される。

みんなチャレ
(提供:エーデンラボ)

力を合わせて三日坊主を防止
「一日一万歩」など、同じ目標の人たち5人でチームとなり、日々の記録を写真でアップして報告し合う。メンバーの成果が刺激となり、自身の目標達成を後押しする。匿名登録のため加入や退出が気楽。

ウンログ
(提供:ウンログ)

便を記録して腸内環境を改善
排便時の色、形、においなどを入力しスコア化。腸内環境改善のアドバイスを表示する。便秘対策はももちろん、毎日使用することで排便への意識が高まり、食生活や運動習慣を見直すきっかけにも。

iOS・Androidの両方に対応した無料アプリを紹介します

※一部機能が有料の場合があります。



オフィス

にできる「ながら運動」 **上体後ろ倒し腹筋**

こんな時に デスクワーク、電車、トイレ

効果 お腹の引き締め、冷えの予防

時間・回数の目安
10秒×3回／
1日3回



上体を後ろへゆっくりと倒し、背もたれにつく寸前で止めたなら10秒間キープ。その後、ゆっくりと元に戻します。

お腹をしっかりへこませてからスタートしましょう

イスに浅く座り、あごを引き、少しだけ背中を丸め、お腹をへこませて力をこめます。



にらたっぷり! 簡単レンジチャプチェ



ボウルひとつでスタミナチャージ!
レンジで簡単、火を使わない
お手軽レシピです。

1人分 ●335kcal
●塩分1.7g

材料(2人分)

- 牛薄切り肉..... 100g
- にら..... 1束
- にんじん..... 1/4本
- ピーマン..... 1個
- 赤パプリカ..... 1/2個
- 春雨..... 40g
(麺つゆ(3倍希釈) ... 大さじ2)
- 水..... 100ml
- ごま油..... 大さじ1
- 白ごま..... 適宜
- 糸唐辛子..... 適宜

作り方

- 1 牛肉は細切り、にらは5cm長さ、にんじんは細切り、ピーマンと赤パプリカはヘタと種を取り細切りにする。
 - 2 大きめの耐熱ボウルに、春雨(水で戻さなくてよい)、にんじん、にら、ピーマン、赤パプリカ、牛肉の順でのせて **Point1**、**A**を回しかける。
 - 3 2にラップをして電子レンジ(500w)で5分加熱する。いったん取り出して上下を返すように混ぜ合わせ **Point2**、ラップをしてさらに3分加熱する。
 - 4 全体をよく混ぜ合わせて器に盛り付け、白ごまをふりかけて糸唐辛子をのせる。
- * 辛味が好きな方は、チリパウダーなどをお好みで加えてください。
* にらの半量、またはお好みの分量を、黄にらに置きかえても、美味しくいただけます。

ヘルシー & 簡単 レシピ

生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

- 料理制作● 料理研究家・栄養士 今別府靖子
- 撮影● 今別府絳行

にら



疲労回復や滋養強壮に効果があるアリシンが豊富。βカロテン・ビタミンC・カルシウムなども含まれています。βカロテンは、油と一緒に摂ると吸収率がアップするのでおすすめです。

* * *



材料



Point1 春雨は一番下に入れるので水戻しが不要、さらに味もしっかりしみ込むので時間のない時にもおすすめです。



Point2 途中で一度かき混ぜることで全体に味が回るようにします。

知っていますか?

がんのリスク

日本人の2人に1人がかかるといわれているがん。がんの予防は難しいと思われがちですが、がんにかかりやすい要因を知り、適切な対策をとることでがんのリスクを下げることが可能です。このシリーズでは、わたしたちが知っておきたいがんの発生要因について解説します。

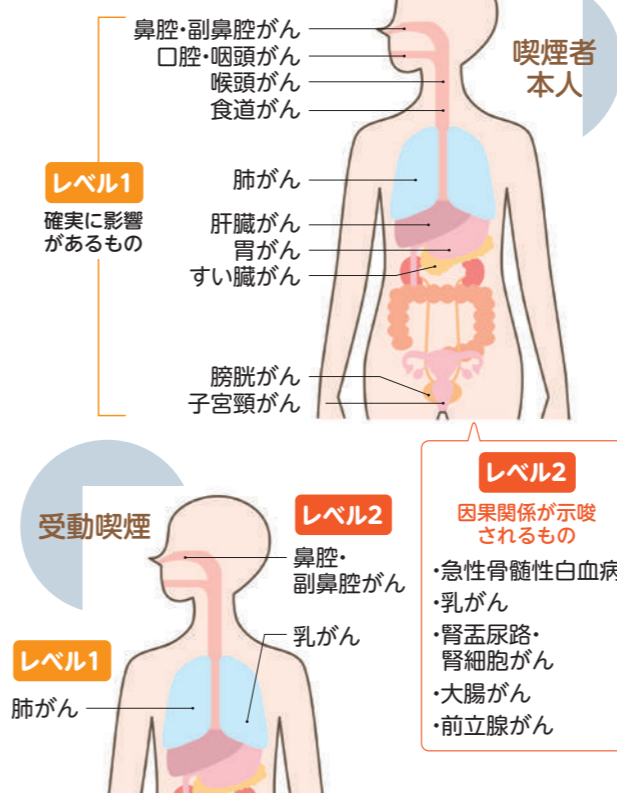
(参考資料) 図1: 国立がん研究センター がん情報サービスHP
グラフ1: 女子栄養大学出版部「栄養と料理」2016年10月号 / Cancer Epidemiology Biomarkers Prev 2003;12:1227-33
表1: 国立がんセンター予防研究グループ 多目的コホート研究「飲酒と食道がんの発生率との関係について」



喫煙者本人 だけでなく! 受動喫煙でも発がんリスク

がん発症要因の第1位は何といってもたばこです。がんになった人のうち、男性で30%、女性で5%はたばこが原因だと考えられています。また受動喫煙にも発がんリスクがあります。ご本人だけではなく周囲の人のためにもぜひ、禁煙を!

図1 喫煙と発がんリスク



たばこ・アルコール とがん

たばこは肺がんをはじめ、さまざまながんの原因となることはよく知られていますが、同じ嗜好品であるアルコールもがんリスクを高めるのはご存知でしょうか? とくに喫煙者が飲酒をすると、食道がんやがん全体の発症リスクが高くなること(交差作用)がわかっています。

お酒に弱い人は 飲酒によるがんの発症リスクが高い

飲酒は口腔がん、咽頭がん、喉頭がん、食道がんといった上部消化管がん、大腸がん、乳がんのリスクを高める要因です。とくに気をつけたいのがお酒を飲むと顔が赤くなるタイプ(お酒に弱い)の人です **グラフ1**。このタイプの人たばこを吸い、飲酒量が多くなると、食道がんリスクがより高くなるというデータもあります **表1**。お酒の強い、弱いは遺伝子によるものなので、お酒に弱い人は決して無理して飲まないようにしてください。

グラフ1 飲酒反応別・飲酒量と食道がんリスク

*「飲まない/まれ」を1とした場合

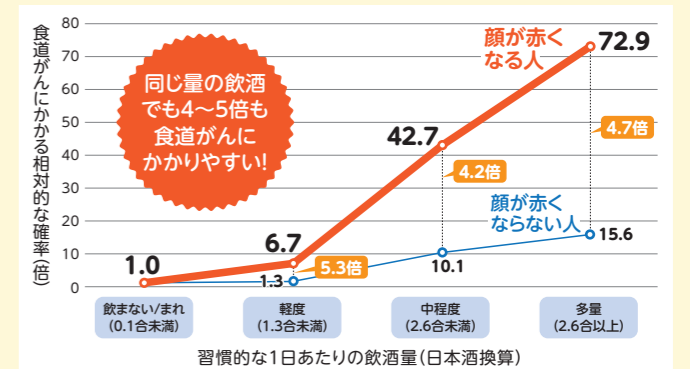


表1 喫煙別・飲酒反応別 食道がんリスク

*顔が赤くならない非喫煙者を1とした場合

	喫煙	1日の酒量	
		2合未満	2合以上
顔が赤くならない人	非喫煙者	1.0	2.1
	喫煙者	1.0	2.0
顔が赤くなる人	非喫煙者	0.9	1.2
	喫煙者	1.0	3.4

*非喫煙者にはライトスモーカーを含む。喫煙者はヘビースモーカーの場合。

フロリアル調布は、調布市唯一の「超強化型老健」です!

そもそも介護老人保健施設(以下「老健」とは、要介護1以上の認定を受けている方の心身の機能の維持回復を図り、おうちで生活できるように、リハビリをしていく施設です。その中で、昨年4月の介護保険の改定により5種類の老健に分類されるようになりました。

昨年6月、老人保健施設の定義が変わり、「在宅支援」の施設であることが明言されました。(介護保険法第8条第28項) この定義の変更を受け、昨年4月の介護保険の改定では、「在宅復帰、在宅療養支援機能の見直し」が行われ、以下のように、充実したリハビリ、在宅支援を行うほど、評価される体制になったのです。

介護老人保健施設 フロリアル調布



当施設はココを算定しています!

改定後の老健施設の在宅復帰支援機能の評価項目					
算定要件等	超強化型	在宅強化型	加算型 (在宅復帰・在宅療養支援機能強化型)	標準型	その他型 (通常型)
在宅復帰率(在宅復帰率)	70%以上	60%以上	40%以上	20%以上	10%以上
通所時間等	要件あり	要件あり	要件あり	要件あり	要件なし
リハビリテーションマネジメント	要件あり	要件あり	要件あり	要件あり	要件なし
地域貢献活動	要件あり	要件あり	要件あり	要件あり	要件なし
充実したリハ	要件あり	要件あり	要件なし	要件なし	要件なし



※全老健HPより抜粋

当施設は、この中でも最も充実したリハビリと在宅支援を行っている「超強化型」を算定しています。今後も地域の皆様に貢献できる施設を目指して努力していきたく思います。



おとなの学校 メソッド

学校と聞くと、勉強をする場所であり、規律や規則がありなんとなく縛りのあるイメージですが、フロリアル調布の5階デイケアで行っている「おとなの学校」は、なんと!!カンニングOKで、皆さんで、ワイワイガヤガヤと答えを考えることができます。

一部をご紹介します。算数は、天ぷら屋さんで食事をしながら、計算を取り入れたり、昔懐かしいお菓子の話題であったりと、楽しい話題のテキストになっています。ある曜日で懐かしいおやつをテーマに話をしましたが、ポン菓子の作り方や、紙芝居で水飴を食べた話。どんな紙芝居があったのかと...1時間あっても足りないくらい話が盛り上がります。

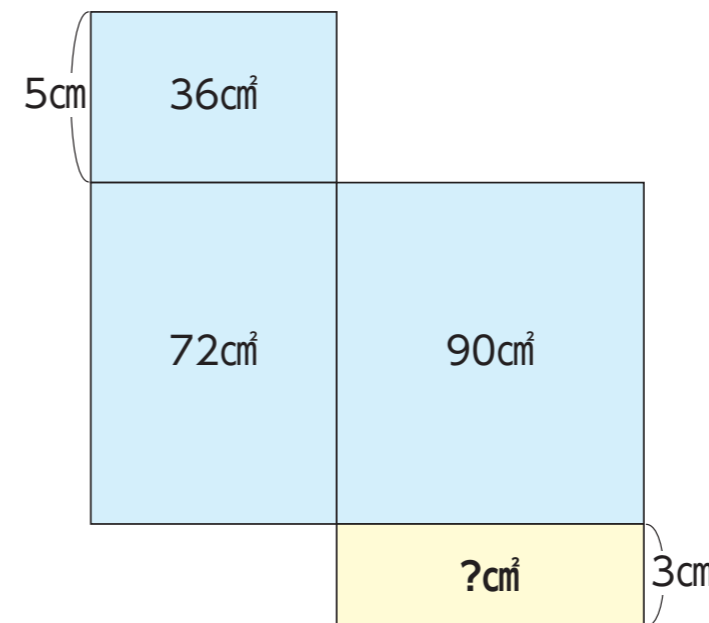
ご興味のある方はフロリアル調布までお問い合わせください。



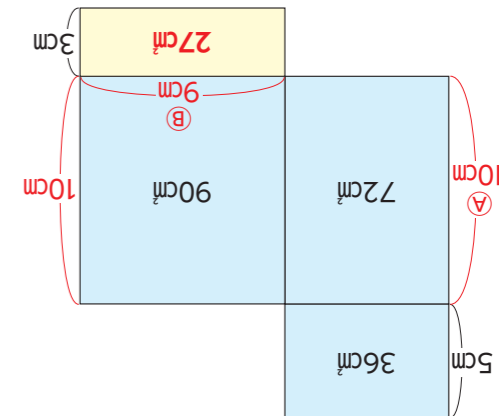
脳トレ面積パズル

かんたんな計算だけで解くことができるパズルです。わかっている長さや面積から、わからない部分の面積を求めてみましょう。

Q 「?」の部分の面積は次のうちどれでしょうか?
①25cm² ②27cm² ③30cm²



この図形の面積を求めよう。図形の長さをA、B、Cとすると、Aは10cm、Bは9cm、Cは3cmである。また、この図形の面積は、下の長方形の面積の2倍である。この長方形の面積を求めよう。



②27cm²

健康 タテ・ヨコそれぞれのカギに対応する言葉をマス目に入力してください(1マスに1文字)。A~Gの7文字をつなげると健康に関するキーワードができます。

クロスワードパズル

1		2		3		4	5
		D					
				6	7		
8	9		10		11		E
12			13			B	
	14	15			16	17	
18				19			20
		21		A		22	
23				24			

答え A B C D E F G

- タテのカギ**
- 1 忘れた頃、やって来るのでご用心
 - 2 台ジュニア。中学生なのに○○○リーグ?
 - 3 コガネムシが建てたとさ
 - 4 ハンドフェイス<スポーツ>バス
 - 5 ベンチから身振りサイン
 - 7 ムニエルはフレンチ。ピザは?
 - 9 買う前に味見
 - 10 あの人にだけ優しいのね。ブンブン
 - 15 魔女の靴、ココがトンガリ
 - 17 三角顔で前足が刃物みたいな昆虫
 - 18 ディズニーやジブリが制作
 - 19 バンビが主人公「○○○物語」
 - 20 誕生日日用を買うとローソクをサービス?
- ヨコのカギ**
- 1 食堂で、主食・おかず・汁がセット
 - 4 殿様が狩りに使う鳥
 - 6 火の輪くぐりで、たてがみをチリチリ
 - 8 抜き足と忍び足の間に
 - 11 パイ生地のに、クリームと果実どっさり
 - 12 よくも積んだものだね、ピラミッド
 - 13 「林」は偏もコレも「木」
 - 14 数字の「4」はこのお船
 - 16 チャンピオンコーナーの色
 - 18 心の中で、天使とバトル!
 - 19 お前のネバリ強さに負けたよ
 - 21 時計の針が直角、オヤツの代名詞
 - 22 差して回してエンジン始動
 - 23 鉄の上にゴールドの塗装
 - 24 大岩を軽々持ち上げるような力

ヒント バランスが崩れるとイライラなどの原因に