失敗しない！

部屋干しテクニック

洗濯物の嫌な臭いを防ぐには、菌が繁殖する前にできるだけ早く乾かすこともポイント。洗い方と同じくらい干し方も大切な作業なので、しっかりとチェックして。

1面の続き

風の当たる表面積を多くする干し方で！

洗濯物は間隔を空け、空気の通り道を作るのが重要。洗濯物同士がくっつかないように気を付けて。早く乾くお勧めの干し方を紹介します。

段々干し

洗濯ばさみがたくさんついたハンガーに干す場合。〝丈の短いものと長いもの〟、〝厚手のものと薄手のもの〟など、交互に干すと風が通りやすくなります

ずらし干し

タオルなど折って干すものは均等に折らずに少しずらして。かける長さを変えることで風に当たる面積が増え乾燥時間を短縮できます

筒干し

筒状に干すことで、風がよく通り乾きやすくなります。スカートやジーンズ、厚手の生地のものなどに有効です

これ、便利！

100円ショップなどで手に入るパーカー専用のハンガー。フード固定クリップがついているので、体部分と離してかけられます

干し方ポイント　扇風機や除湿機を使って空気を循環させる環境に

扇風機やサーキュレーターなどで洗濯物に風を送ると、だいぶ乾きやすくなります。除湿機も使えば、さらに効果的。また、床に新聞紙を広げてその上に干せば、新聞紙が湿気を吸収してくれ、乾きやすくなりますよ。

教えて！ドクター　Vol.65

歯とお口のQ&A

お答え／MOMO DENTAL CLINIC
佐藤 毅 先生（日本歯周病学会専門医）

佐藤 毅 先生
大阪歯科大学卒。岡山大学歯学部歯周科、開業医勤務を経て歯周病、インプラント治療に特化したクリニックを開院。日本歯周病学会専門医、日本口腔インプラント学会専門医、岡山大学病院講師としても活躍中

入れ歯を安定させるインプラント治療で、食事能力の向上を

Q 総入れ歯を使っているのですが、満足に食事を楽しめません。何か良い治療はありますか。（70歳、女性）。

A 総入れ歯になると、食事をする能力は自分の歯と比較して6分の1程度に下がるといわれています。特に下の総入れ歯は、舌が動くことで外れやすくなるなどの問題により、十分な安定が得られない場合が多いため、インプラントを使った治療法がかなり有効になります。

これは、インプラント2～4本を入れ、インプラントの上に、入れ歯と連結するためのパーツを接続し、連結部分に合わせた入れ歯を装着する方法です。

通常の総入れ歯よりも快適で安定性に優れ、食事をする能力も向上すると評価されています。食事をする能力が高いと健康寿命も長くなるといわれています。入れ歯を使っていて、「食事が満足にできない」「かたつく・痛い」といったお悩みを抱えている方には、特に有効な方法です。一度、専門医へご相談されてみてはいかがでしょう。

MOMO DENTAL CLINIC
診療科目／歯科・小児歯科・歯科口腔外科
インプラントは自由診療の為、保険適用外。費用は1本約42万円
TEL.086-225-2020
岡山市北区駅元町1-5 ホテルグランヴィア岡山2F
●診療時間／10:00～13:00、14:30～19:30 ※要予約　●休診日／日・祝
駐車場完備／1日1人インプラント無料相談実施中／セカンドオピニオンの実施

7月31日（木）まで期間限定キャンペーン実施中

来店し相談するとクオカード進呈

Audika（オーディカ）岡山店

新発売の耳穴補聴器 Own SI は、小さいので耳穴におさまり、目立ちません

認定補聴器専門店「オーディカ岡山店」には、補聴器の知識と技能を習得した認定補聴器技能者が常勤。聴覚ケアの専門家が、購入前はもちろん購入後もサポートしてくれるのが特長です。

同店では、6月3日（火）～7月31日（木）「期間限定キャンペーン」を実施。期間中に予約して来店し相談すると、クオカード500円分をプレゼント。クオカードは同伴者（1人分）にももらえるので家族もご一緒に。また、店頭でライン友達に登録するとさらにクオカード500円分をプレゼントしてもらえます。期間中、補聴器を購入するとお楽しみ特典あり。

各地で出張相談会も開催中です（表）。「岡山・倉敷はもちろん、瀬戸内市や矢掛町、高梁市などにも出向いています。会場まで足を運ぶのが大変な方はご連絡ください」と同社。気軽に相談を。

【無料出張相談会】
6/7(土)13:30～16:00児島市民交流センター▷6/13(金)9:30～12:00備前市市民センター▷6/18(水)13:00～16:00西大寺ふれあいセンター▷6/21(土)9:30～12:00建部町文化センター▷6/27(金)13:30～16:00倉敷市環境交流スクエア▷6/28(土)13:30～16:00岡山市灘崎文化センター

問い合わせ
Audika岡山店
☎086-225-5566
岡山市北区清輝橋1-7-18
シュトラール医大東1階
営業時間／9:00～17:00、要予約
定休日／日・月曜、祝日
P完備

オハヨー乳業直営ミルクカフェが岡山市サウスヴィレッジ内にオープン

ここでしか味わえない〝乳〟を楽しむメニュー

OHAYO GROUNDS（オハヨーグラウンズ）

今月初め、岡山市サウスヴィレッジ内に、オハヨー乳業の常設直営ミルクカフェ「オハヨーグラウンズ」がオープン。

「サウスヴィレッジは食と農を感じられる場所。店内をはじめ、広い芝生でゆっくりと乳製品を味わってほしい」とオハヨー乳業・藤本篤社長。

オハヨー濃ミルクを瓶で楽しむ「乾杯ミルク」をはじめ、ミルクアイスをメレンゲでコーティングし、仕上げにあぶって提供される「雪どけミルクアイス」、糖度10％以上のトマト・せとうちルビースを使った「トマらないヨーグルト」、「ひとくちカプレーゼ」など、ここでしか食べられないメニューがそろいます。

ござやランタンの無料貸し出しもあり。ピクニック気分を盛り上げてくれますよ。

上・乾杯ミルク（1本300円）、下・雪どけミルクアイス（1000円）

問い合わせ
OHAYO GROUNDS
☎080-2044-0027
岡山市南区片岡2468
（岡山市サウスヴィレッジ内）
営業時間／9:00～17:00
定休日／月・火曜（営業日情報はInstagram・Xにて更新（@ohayogrounds）

教えて！ドクター

こんな症状ありませんか

脳神経内科の話

倉敷脳神経内科クリニック

vol.1　脳神経内科とは？

めまいやしびれ、ふらつき、頭痛など多様な症状に対応

安田雄（たけし）先生プロフィル
川崎医科大学卒業、同大神経内科助教授、医療法人誠和会倉敷紀念病院副院長・神経内科部長を経て、倉敷脳神経内科クリニック院長に

「脳神経内科」とは、どんな症状や病気を診てくれるところなのでしょうか。昨年倉敷に開院した「倉敷脳神経内科クリニック」院長の安田雄先生が、新コラムで分かりやすく解説してくれます。

◇

Q 脳神経内科とは？

A 脳や脊髄、末梢（まっしょう）神経、筋肉の病気を診る内科です。

Q どんな症状に対応していますか。

A めまい、しびれ、四肢に力が入らない、歩きにくい、ふらつく、つっぱる、ひきつける、むせる、しゃべりづらい、物が二重に見える、勝手に手足が動く、もの忘れ、頭痛、意識がなくなるなど多様です。

Q 具体的にはどんな疾患を診るのですか。

A 脳血管障害（脳梗塞、脳出血など）、アルツハイマー型認知症などの認知症、パーキンソン病、脊髄小脳変性症、多発性硬化症、筋萎縮性側索硬化症（ALS）、重症筋無力症、末梢神経障害、各種神経痛、片頭痛を代表とする頭痛、てんかん、多発筋炎などです。まず全身を診ることができる脳神経内科でどこの病気であるかを見極め、骨や関節が原因なら整形外科に、脳と関係し手術が必要なら脳神経外科に、精神的なものは精神科に紹介します。

本コラムで、意外に身近な脳神経内科をご理解いただければ幸いです。

倉敷脳神経内科クリニック
倉敷市石見町4-6
フィロソフィアビル1階
☎086-425-1122

リースで始める電化生活！あっと！電化パック3S※
※電化住宅用の電源や給水・給湯配管工事が必要な場合や配線などの交換が必要な場合にも対応可能な標準取付工事が付いているプランです。
なお、標準取付工事範囲以外の工事が必要な場合には、リース料金以外の費用が発生する場合があります。

エコキュート・IHクッキングヒーターは長く使うものだから、
中国電力グループのエネルギア・ソリューション・アンド・サービス（ESS）のリースがおすすめ！

災害保証もここまで充実！
水害　落雷　雪害　火災　害虫・小動物　落下物
※表示内容は一例です。

電化リース制度についての詳細は右記二次元コードよりご覧ください。▶▶▶▶▶

■リース料金
リース料金は2025年4月1日現在のものです。

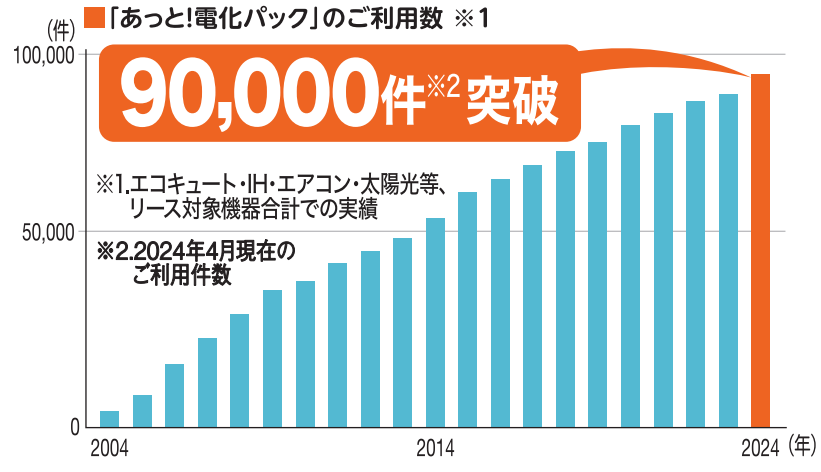
エコキュート　フルオート370Lタイプ
月々5,148円～（税込）　契約・保証期間12年

IHクッキングヒーター
ビルトインタイプ　2口IH（ブラック）
月々1,584円～（税込）　契約・保証期間10年

エアコン　6畳向け
月々1,870円～（税込）　契約・保証期間10年

「あっと！電化パック」は多くのお客様にご愛顧いただいております。

■「あっと！電化パック」のご利用数 ※1



Energia 中国電力グループ　株式会社エネルギア・ソリューション・アンド・サービス
0120-051-131　[受付時間] 9:00～21:00（365日）
岡山営業所　倉敷市船倉町1275-4　TEL 086-435-5081
WEBでのお問合せ