

HUMAN

Vol.326 | 2019.6

医療を通じて人と人とのふれあいを広げる



特集

チームで関わる感染対策シリーズ01

麻しんと風しん

～大切なあの人をチームで守ろう!～



チームで関わる感染対策シリーズ01

麻しんと風しん

～大切なあの人をチームで守ろう!～

2020年に東京オリンピック・パラリンピックの開催を控え、日本を訪れる海外旅行者は急増しています。

そのため様々な感染症が持ち込まれることが懸念されています。

今回は近年発症者が増加している麻しん・風しんについてお伝えします。

麻しん

麻しんは一般に、「はしか」と呼ばれる疾患で、麻しんウイルスによって引き起こされる急性の全身感染症です。感染経路は、空気感染、飛沫（咳などのしぶき）感染、接触感染で、ヒトからヒトへ感染し、感染力は非常に強く、免疫を持っていない人が感染するとほぼ100%発症し、一度感染して発症すると一生免疫が持続すると言われています。

潜伏期間は10～12日程度で、初期は発熱や咳など風邪のような症状とともに、のどの痛みや結膜炎の症状も現れる。38度前後の熱が2～4日続いた後でいったん熱が下がり、再び39度以上の高熱と発疹が出現するのが特徴です。

風しん

風しんは、風しんウイルスによって引き起こされる急性の発疹性感染症で、感染経路は、飛沫感染で感染が伝播します。発疹の出る1週間前から発疹の出た1週間くらいまで感染力があり、感染力は麻しんや水痘（水疱瘡）ほど強くありません。

潜伏期間は2～3週間で、症状は不顕性感染（感染症状を示さない）から、重篤な合併症発症まで幅広く、特に成人で発症した場合、高熱や発疹が長く



麻しん・風しん 発症者数の推移

	2016年	2017年	2018年	2019年 5/9現在
麻しん	165人	186人	282人	467人
風しん	126人	91人	2197人	1434人

※国立感染症研究所「IDWR」・「風疹流行に関する緊急情報」参照

続くことや、関節痛など、小児より重症化することがあります。

妊娠初期（20週以前）に妊婦が風しんウイルスに感染すると、胎児に難聴や白内障、心臓に障害などを引き起こす「先天性風しん症候群」を発症する可能性が高くなります。また、妊娠中の麻しんウイルスの感染では重症化することや流産の可能性が高くなります。妊娠中は予防接種を受けることができないため、妊娠を希望している女性やそのご家族は事前に抗体価の確認を行ない、予防接種を受けることが大切です。

麻しん・風しん、どちらも近年流行しており、皆さんもテレビ等で耳にする機会が増えたかと思います。とくに風しんにおいては発症者数が昨年の同時期を上回るペースで推移しており、国立感染症研究所感染症疫学センターでは緊急情報を出し、警戒を呼び掛けています。国も今回の緊急事態を受けて、風しんの定期接種を受ける機会がなかった1962年4月2日～1979年4月1日生まれ（57～40歳）の男性を対象に、2019年4月より抗体検査とワクチン接種が無料となるクーポン券を3年かけて配布されることとなりました。

厚生労働省 風しんについて

※自治体によりクーポン券配布の開始時期や対応が異なります。



感染力の強い麻しん・風しんですが、抗体を身に着けていることで防げる疾患でもあります。麻しんや風しんにかかったことがない方は、母子手帳などでお分らない方は、母子手帳などでワクチンを2回接種しているかご確認ください。ワクチン接種を2回受けたことが確実でなく、抗体がついているかわからない場合は、採血にて抗体検査で確認することができます。これは自費診療で数千円かかります。抗体検査をご希望の方は外来でご相談ください。麻しん・風しんはワクチン接種を受けていれば怖くない感染症ですので、ぜひこの機会にワクチンの接種状況や免疫獲得状況をご確認ください。

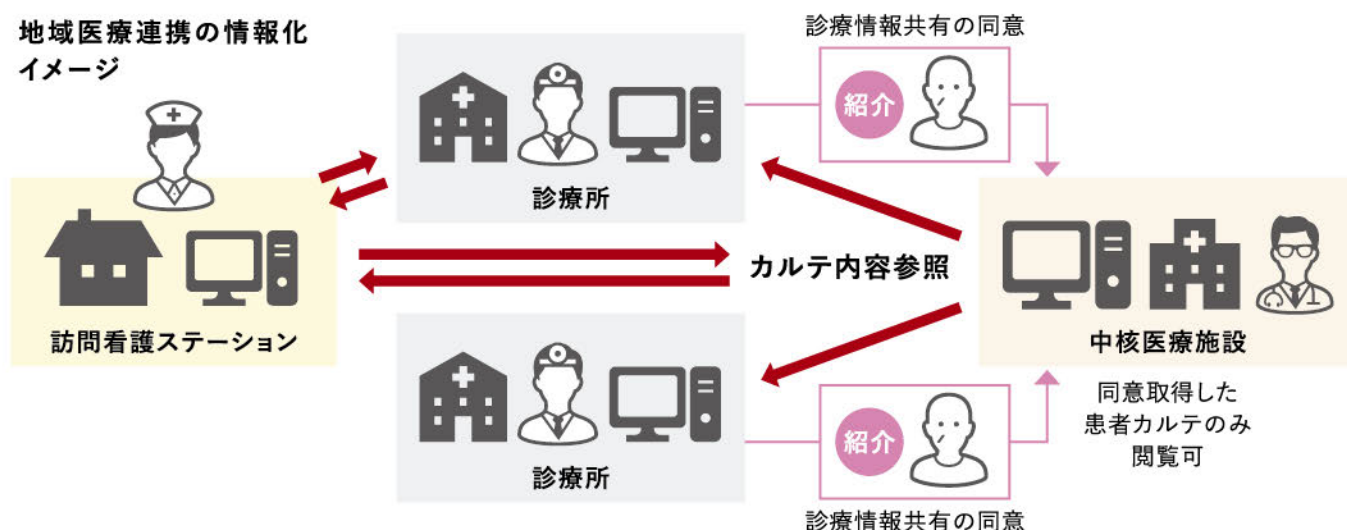


現在、麻しんと風しんの予防ワクチンは麻しん風しん混合（MR）ワクチンとなっています。このため一回の予防接種で両方の予防ができます。オリンピック開催のこの時期に、抗体を身に付けて応援に行ってみてはいかがでしょうか。気になることがございましたら、お気軽にご相談ください。

ついに令和の時代がやってきましたね。平成を振り返ると、私たちを取り巻く環境もどんどん進歩して「便利な世の中になったなあ」としみじみ感じます。

その中でも特に我々の生活に変化を与えたものの1つに、インターネットの普及が挙げられます。もちろん、医療分野においてもインターネットは活用されております。

地域医療連携の情報化イメージ



現在一部の大病院では、地域医療ネットワークシステムというものを導入していて、これを利用することで当院から他病院のカルテを見ることができるよう、診療の引継ぎが円滑になります。しかし、当然カルテは個人情報なので、利用するために患者さんの同意を求める場合がございます。安心安全で質の高い医療の提供に繋がりますので、その際はぜひご協力いただきたいと思います。

介護の仕事



介護ストーリー KAIGO STORY

ケアマネジャー

初めての10連休。皆さんはいかがお過ごしになりましたか。医仁会では普段通りのサービス提供に至り、休みのない介護の手助けになったと思われます。飲食店などのサービス業では人員が足りず、とても忙しい思いをされた話を耳にしました。介護業界では常に介護職員が不足しており、さらなる高齢化を迎える中、介護人員の確保が全国的な課題となっています。

リーマンショックの時は、安定した市場として福祉業界が注目され、介護職員も沢山いました。ところが今ではどこも人員不足で困っています。介護の現場から離れていく職員が後を絶たないからです。なぜ？人が減ってしまうのか。金銭的、人間関係、腰を痛めたなど個々に事情もあると思いますが、残念な理由の中に利用者本人やその家族からの身体的暴力、精神的暴力、セクシュアルハラスメントが原因で辞めてしまう職員がいます。人間同士どうしてもウマがあわなかったり気持ちのイラつきから意思疎通がうまくいかないことが起きてしまうのでしょうか。介護職員は仕事を変え介護の現場から離れることもできますが、介護を受ける側は助けてくれる職員がいなくなったら大変な思いをします。介護職員がいなくなること一番困るのは利用者さんご自身やご家族さんです。ご本人さんの自立支援を目指すのがゆえ、時に助けない場面や介護保険上できかない決まりから、はがゆい思いをさせてしまうこともあるかもしれませんが、老いてからも心豊かな人生を歩んでいただきたいと思います。お互いを思いやる気持ちであふれた日々を過ごせるようにできると良いですね。

ワキ汗外来(ボツリヌス療法)

日常生活で困る
ワキ汗が
保険で治る?!

- ・ワキの汗ジミで人目が気になる
- ・常にタオルが手放せず、一日に何度も制汗剤を塗り直す
- ・シャツを1日に何度も着替えたりする など

もう人目が
気にならない
安心安全の
最新治療



ワキ汗外来では、ボツリヌス療法を用いて腋窩多汗症の治療を行っています。
総合病院で受ける安心・安全なボツクス注射をぜひご利用ください。

腋窩多汗症について

ワキ汗が多く出る病気のことを「腋窩多汗症(えきかたかんしょう)」といいます。腋窩(えきか)とは、ワキの下のことです。ワキの下はもともと汗腺が多いうえに、緊張やストレスなどの精神的な刺激と、気候や運動による温熱刺激の両方で発汗が促進されるため、汗を多くかきやすい部位です。

保険適用

明らかな原因が存在しないワキの多汗症を「原発性腋窩多汗症」といい、重度の場合には健康保険が適用されます。

当院では多汗症の診療ガイドラインに沿って治療を提案いたします。
ワキ汗でお悩みの方はお気軽に当院スタッフまでご相談ください。

ワキ汗外来(ボツリヌス療法)

場所/D棟1階 消化器病・外傷センター

診療/月・水・金・土:午前診

月・金:夕診

午前 9:00-12:00

夕診 17:00-19:30

※原則予約制となっております。

tel.0587-95-6711



第17回

さくら市民公開講座

2019.5/25(土)

12:30~15:50

大口町民会館

開催いたしました

手術なんて怖くない

その不安、私たちが取り除きます

第1部:健康ブース

第2部:講演

講演1:「手術室と感染対策」

講演2:「麻酔について」

秦副院長の挨拶に始まり

看護師、麻酔科部長による講演が行なわれ

病院長の講演・挨拶で締めくくり

盛況のうちに終了する事ができました。

ご来場、誠にありがとうございました。

CCNetケーブルTV「ウィークリーにわぐん」
にて今回の催しが放送される予定です。

放送エリア・チャンネル

春日井市・小牧市・犬山市・扶桑町・大口町
CCNet12(地デジ12チャンネル)

放送日:6月24日(月)から1週間

同じ番組が以下の時間帯に放送されます。

月・水・金:7:15~、15:15~、18:15~、22:15~

火・木:8:15~、12:15~、14:15~、19:15~、20:45~

土:7:15~、15:15~、20:15~、22:15~

日:8:15~、12:15~、14:15~、17:15~、19:45~、21:15~

※急遽番組内容が変更される場合もございます。
予めご理解ください。



5月8日



デイケアセンター御嶽 絵手紙教室

デイケアセンター御嶽にて絵手紙教室を開催しました！男性や初めて参加された方も多く！完成した作品を持っての撮影も行なわれました。これからも皆様に楽しんで頂ける催しを継続いたします！

5月17日



太郎と花子 薔薇の花が咲きました

住宅型有料老人ホーム 太郎と花子では、今年も薔薇の花が綺麗に咲いています。お越しの際はぜひご覧ください。

健康診断のすすめ

みなさん健康診断は受けたことがあるでしょうか？一度は受けたことがあるという人は沢山いると思いますが、毎年あるいは定期的に受けているという方はそんなに多くないかもしれません。普段体に調子の悪い所や異変を感じる事が無い方、仕事などで時間が取りづらい方の中には健康診断を後回しにしがちな人も多いと思います。もちろん毎年健康診断を受けているという人もいますが…。では健康診断を受けることによってどのようなことが分かるのでしょうか？

現在、我が国の死因の第一位は癌です。その他、心疾患や脳血管疾患など今では日本人の死因の約半数を占めるといわれるこれらの病気に共通している点はなんなのでしょうか？その答えとして普段の生活習慣が原因になりうるという点が挙げられます。肥満や高血圧、糖尿病などをはじめとする生活習慣病は先ほどあげたような多くの日本人が命を落としてしまう病気にかかるリスクを大幅に上げる要因になります。

健康診断を受けることで癌などの怖い病気が発見されることもあります。それだけでなく先ほど挙げたような生活習慣の問題点を指摘されることがあります。

みなさんもバランスのとれた食生活、十分な睡眠、適度な運動、規則正しい生活習慣が必要なことは百も承知のことかと

思います。飲酒や喫煙ももちろん控えたほうがいいでしょう。ですがこれらのことを全て完璧に守ることができているという人がどれほどいるのでしょうか？決して多くはないと思います。一年に一度位は自分の体を気にかけて健康診断を受けてみるのはいかがでしょうか？そうすることで自身の健康のために自分に一番何が足りないのか、あるいは何をしなければならぬのかが分かるかもしれません。もちろん何も指摘されないにこしたことはないですが…。

また自分の健康を意識するという意味では必ずしも健康診断だけが全てではないと思います。毎日血圧を測る、体重を測るなど自分の体を気にかけることで普段気づくことのできない些細な体の変化をいち早く捉えることができるかもしれません。一昔前に比べると健康に関するテレビ番組が異様に増えたように感じます。先進国の中でも平均寿命がトップクラスである反面、高齢化社会が進む日本では健康寿命をより伸ばしていつまでも健康を保ち続けたいという国民の気持ちの表れではないでしょうか。

臨床検査センター

場所／D棟1階

tel.0587-95-6711



医療 **AtoZ**
ヘルスケア NO.28





D棟吹抜けに鯉のぼりを設置しました

本日で平成が終わりますね。
当院D棟吹抜けに鯉のぼりを設置しております。
鯉のぼりの様に逆風に負けず、地域医療に尽力できるよう令和を迎えたいと思います。



環境美化運動 院外清掃

今日は朝から環境美化運動で心も体もリフレッシュ！
たくさんの職員が参加するから、病院周辺のゴミや落ち葉・雑草などもすぐにキレイでピカピカに。
これからも、ご来院される皆様に気持ちのよい環境を提供できるよう美化運動を続けます!!

5月10日

さくら総合病院の最新情報をGET!

ID検索: @196tkikn

QRコード:
LINEの友だち追加ページの「QRコード」を選択しQRコードを読み取ると友だち追加ができます!



LINEアカウント新設のお知らせ

LINEアプリをインストールしている方なら友だち追加で、さくら総合病院の情報を受け取れます!LINEの友だち追加ページの「ID検索」を選択し、@196tkiknを入力し検索して頂くと友だちが追加できます!
この機会にぜひ!友だち追加してください!



5月度 全体集会

令和を迎え一回目の全体集会です。
脳卒中脊椎脊髄センターに赴任された高安医師のご紹介、永年勤続者の表彰、手指衛生キャンペーンの表彰から、さくら市民公開講座の告知が行なわれました。



医療安全研修

さくら総合病院では定期的に医療安全研修を行なっています。今回のテーマは「造影剤によるアナフィラキシーショックについて」。今後も研修を通じて知識の向上を図り、安心・安全な医療を提供いたします。



献血を実施しました

愛知県赤十字血液センターからのご依頼で、献血を実施しました!さくら総合病院・さくら総合福祉センターの職員をはじめ、協力いただいた皆様ありがとうございました。
これからも社会に貢献できる活動を行なっていきます!

はじめまして

4月に入職した職員



准看護師

永江 大

Masaru Nagae

一生懸命頑張ります。ご指導よろしくお願いします。



看護師

加藤 治恵

Harue Kato

一生懸命頑張ります。よろしくお願いします。



診療看護師

齋藤 史明

Fumiaki Saito

一生懸命頑張ります。よろしくお願いします。



診療看護師

柿山 智之

Tomoyuki Kakiyama

診療と看護の架け橋になれるように、1つ1つ丁寧に業務を行なっていきます。よろしくお願いします。



理学療法士

小川 翔子

Shoko Ogawa

少しでも早く貢献できるよう頑張ります。よろしくお願いします。



理学療法士

伊藤 起子

Yukiko Ito

笑顔で一生懸命頑張ります。よろしくお願いします。



臨床工学技師

鬼頭 宏誠

Kosei Kito

一生懸命頑張ります。よろしくお願いします。



臨床検査技師

池内 栞織

Siori Ikeuchi

明るく一生懸命頑張ります。よろしくお願いします。



理学療法士

西尾 翔大

Shodai Nishio

1日でも早く職場や仕事に慣れて頑張りたいと思います。よろしくお願いします。



理学療法士

鹿摩 将士

Shoji Shikama

一生懸命頑張ります。よろしくお願いします。どのような事でも話しかけてください。



理学療法士

近藤 望未

Nozomi Kondo

周りに元気を届けられるような笑顔でコミュニケーションをとるように頑張ります。よろしくお願いします。



理学療法士

黒田 安佳里

Akari Kuroda

一生懸命頑張ります。よろしくお願いします。



外来診療事務

七瀨 満里奈

Marina Nanataki

社会人のスタートをここで迎える事ができ大変嬉しく思います。この気持ちを忘れず一生懸命頑張っていきたいです。



医療相談員

横井 沙紀

Saki Yokoi

一生懸命頑張ります。よろしくお願いします。



医療相談員

服部 勇登

Yuto Hattori

患者さんや職員の方々との日々の関わりを大切に、笑顔で頑張ります。よろしくお願いします。



理学療法士

横幕 三紗

Misa Yokomaku

精一杯頑張ります。よろしくお願いします。



事務職員

武智 美子

Yoshiko Takechi

明るさだけが取り柄で、皆様のお邪魔にならないように頑張ります。



事務職員

花橋 咲帆

Sakiho Hanahashi

一生懸命頑張ります。よろしくお願いします。



事務職員

大脇 詩音乃

Shiono Owaki

緊張もありますが早く仕事を覚えられるよう一生懸命頑張ります。よろしくお願いします。



事務職員

稲葉 逸人

Hayato Inaba

早く仕事を覚え、一人前の社会人になれるよう、日々頑張っていきたいです。

住宅型有料老人ホーム 太郎と花子 入居者募集中！

施設見学 随時受付中！！



医療法人 医仁会が運営する住宅型有料老人ホーム太郎と花子は、徹底した医療体制と手厚い介護で心から安心して過ごせる老人ホームです。ご入居に関するご相談やご質問など、お気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ

住宅型有料老人ホーム 太郎と花子

愛知県丹羽郡大口町新宮1-10

tel.0587-95-0111

受付時間 9:00～17:00



リハビリ健康体操

季節の変わり目や、生活環境の変化による緊張から自律神経が乱れ、体に不調をきたすことがあります。今回は自律神経を整える背骨のストレッチを紹介していきます。

基本姿勢



首のストレッチ

椅子に骨盤を直立したイメージで背筋を伸ばして座り、肩が丸くならないようにする。

横から見て

頭が前に出ている場合 → ① へ

頭が後ろに出ている場合 → ② へ



頸椎の前ずれに対して頭を後ろへ引いて5秒キープ。



胸を見るように頸を引いて下を向き5秒キープ。それぞれ5回繰り返す。

※首を前後に動かす際は、頭が上がらないようにする。



頸椎の後ろずれに対して頭を亀のように前へ突き出し5秒キープ。



天井を見上げて頸を上げ5秒キープ。それぞれ5回繰り返す。

首の横ずれ対策ストレッチ



両手を頭の上で軽く組む。



首のずれを反対方向へ耳が腕につくように頭を真横へ移動し5秒キープ。

左にずれているなら右側へ。ゆっくり元に戻し5回繰り返す。

MENTAL GYMNASTICS

頭の体操

クロスワードの解き方

- 1) タテ、ヨコ、それぞれの問題を解きましょう。枠にはカナが入ります。
2) 色枠に入った文字をAからGの順に並べると、なんと言言葉になるでしょう？
* ヒント: 木曽川で行なわれる、鵜匠が鵜を使って川魚を捕らせる古代漁法は？

答:

A	B	C	D	E	F	G
---	---	---	---	---	---	---

横の力ギ

- 1 夏に食べ頃を迎える柑橘類。
2 狸の置物で有名な、滋賀県甲賀市信楽の陶器。
3 しんどい時、やる気の出ない時に使う言葉。
4 夏の風物詩。毎年、木曽川で幾つもの大会が催されています。
5 — 信、— 話、開—、道筋がつくことをいいます。
7 暑い季節、大量の「は—」による熱中症にご注意ください。
10 絵を描く上での基礎的な技術・画力を「—く」といいます。
11 細かく物事を分けること。類語は分業化、専門化です。
13 「ぎょうせ—」は行政権限の及ぶ範囲として定められた区域です。
15 うすい青色。スカイブルーともいいます。
16 — ンは「果物の王様」や「悪魔の果物」と呼ばれています。
20 「や—く」とは、薬物を専門とする学問をいいます。

縦の力ギ

- 2 新たに作る、開発すること。
6 — なく、とは病気・災難などがないさまをいいます。
8 英語で現在、たった今、を表す言葉。
9 「自業自得」「因果応報」、自分の悪行で自身が苦しむこと。
12 ミカン・キンカンなど、ミカン科ミカン属など数属の総称。
14 野菜を1日350g摂取して、—を解消しましょう。
16 土足厳禁を略して。
17 「な—の」は何か等、漠然とした形容の表現をいいます。
18 計算の基本は、足し算・引き算・かけ算・—算の4つです。
19 「—う」は大地・海洋・天空の三つを総称する言葉です。
21 幼児のよちよち歩きに掛ける言葉「—上手」。

1	6	9	12			18	
	7				16		21
2				14			
		10				19	
3						20	
			11		17		
4	8			15			
5			13				

数独の解き方

- タテ9列、ヨコ9列のそれぞれに1から9までの数字が1個ずつ入ります。
■ 太線で区切られた3×3の枠内(マスは9個)にも1から9までの数字が1個ずつ入ります。
■ タテ・ヨコ、枠内で同じ数字が重複して入ることはありません。

問題 1

難易度
★
★

3		5	2	7			6	4
	7			6		3		
		2	9		4		7	
		8		4	6			9
7	2		1			4	3	
5		6		2	9		8	
8		7	5					3
2		1		9	3		5	
	5			8			9	1

問題 2

難易度
★
★

2			3	8		1	5	
5	3				6	4		7
		7		4			6	
3	6		5			7	9	
		4	6	7				2
7		2			1	3		6
6	8		4					1
1		9		5	8	6		4
		3	1		2		8	

柑橘類の健康効果

夏は体内の水分やミネラル分を失いやすく、夏バテや脱水症状になりやすい季節です。柑橘類の果物はビタミンやミネラルなどの栄養素を豊富に含んでおり、失われがちな水分や栄養を補給できます。

●疲労回復!免疫力アップ!

柑橘類に含まれるクエン酸には、疲労を軽減させる効果があり、ポリフェノール・フラボノイド・カロチノイドなどの植物性栄養素には、免疫力を高める効果が期待できます。

●ストレスの緩和

爽やかな香り成分にはリラックス効果があり、交感神経を高めて血流を促進し、血圧を安定させてくれます。またストレスの緩和にもよいとされています。

●美容・ダイエット効果にも

メラニン色素の増殖を抑え、シミ・そばかすの予防や肌の調子を整えるだけでなく、脂肪燃焼効果もあってダイエット効果も期待できます。ビタミンCは活性酸素を除去し、老化の抑制や病気予防によいとされています。



様々な健康効果の期待できる柑橘類を摂取して、夏を乗り切りましょう。

旬を食す

季節の行事に味わう旬の食材

トマト

トマトの赤い色の成分:リコピンには抗酸化作用があります。活性酸素の除去、老化の抑制、感染症・動脈硬化予防によいとされ、ビタミンCも豊富で美肌効果にも期待ができます。



しそ

独特の香り成分には食欲を増進させ、抗菌作用があります。他にも抗酸化作用、高血圧予防、造血作用や皮膚や粘膜を丈夫にする効果も期待できます。

夏みかん

ビタミンCが豊富で風邪の予防によく、疲労回復にもよいとされています。整腸作用があり便秘の改善に効果が期待できます。



トウモロコシ

糖分・でんぷん質などを多く含み、疲労回復によいとされています。ビタミン類も多く、動脈硬化の予防・改善、整腸効果に効果が期待できます。

梅

クエン酸やリンゴ酸を含み、疲労回復に効果が期待できます。殺菌効果もあり、食中毒予防に有効とされています。梅干しにすることで高濃度のクエン酸になります。



さくら'sキッチン

SAKURA'S
KITCHEN

さくら総合病院
栄養管理センター監修



HEALTHY RECIPE

砂糖を使わないヘルシーなフレッシュジュースです。

柑橘類のミックスジュース

[材料]

- デコボン.....2個
- オレンジ.....1個
- リンゴ.....1個
- トマト.....1個
- 人参.....1/2本

[調理方法]

- 1 材料を洗い、柑橘類は皮をむいて一房ごとに分けます。
- 2 リンゴをジューサーに入る大きさに切ります。皮は残して芯だけ切りすてます。
- 3 トマト・人参も皮のままジューサーに入る大きさに切ります。ジューサーに果物・野菜を入れていきます。
- 4 出来上がったジュースは濾すと、よりサラッとした口あたりになります。

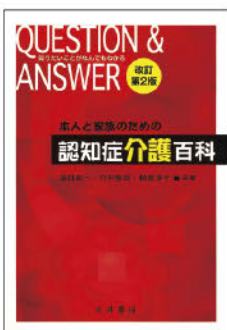
患者さん図書館 さくらの森通信

月-金 10:00~12:00
13:00~16:00



今月の
図書紹介

Book of the Month



今月の図書紹介

本人と家族のための 認知症介護百科 改訂第2版

須貝佑一・竹中星郎・瀬富淳子
共著

実際の診療場面や介護相談で経験した実例に基づき、厳選された110個のQ&A形式で構成。やさしい文体とユーモラスなイラストで書かれた“認知症介護百科”です。認知症の初期から重くなった時期へと順を追って書かれていることで「認知症」についての見通しを立てることができます。認知症の高齢者を抱えるご家族が、どうしたら末永く一緒に生活していけるかを念頭に、介護に追われているご家族のお役に立てるよう書かれた図書です。

医療・治療・検査・薬に関する医学書や小説などの一般書、DVD・パンフレットの他にインターネットによる医療情報の検索も可能です。ぜひ、お気軽にご利用ください。 ▶さくらの森:C棟2F 脳卒中脊椎脊髄センター前

求人募集

「やりがい」が「生きがい」に

看護部門

あなたの熱意を求めています

医療技術部門

明日への暮らしを支えるお仕事です

診療支援部門

患者さんの「最適プラン」を見つけるお手伝い

事務職員

他職種からの転職大歓迎！
医療の現場で力を発揮しませんか？

さくら総合福祉センター

一緒に支えよう。みんなで支える。
明日への暮らし

医療法人医仁会さくら総合病院 採用情報

各職種の詳細は
こちらから
ご覧ください



さくら総合病院 SNS



NEW!

頭の体操

クロスワード 解答

340余年の伝統を誇る鯛鍋で、
犬山市の木曽川で十月中旬まで行
われます。

キ	ナ	ツ	ミ	カ	ン	ワ	
ソ		ツ	カ	ン	ド	リ	ア
ガ	シ	ガ	ラ	キ	ヤ	キ	ン
ワ	ン		デ	ツ	サ	ン	リ
ウ	カ	ツ	タ	ル	イ		ク
カ	イ		サ	イ	ブ	ン	カ
イ	ハ	ナ	ビ		ソ	ラ	イ
	ツ	ウ		イ	ク	カ	ク

数独 パズル 解答

問題 1

3	8	5	2	7	1	9	6	4
9	7	4	8	6	5	3	1	2
6	1	2	9	3	4	8	7	5
1	3	8	7	4	6	5	2	9
7	2	9	1	5	8	4	3	6
5	4	6	3	2	9	1	8	7
8	9	7	5	1	2	6	4	3
2	6	1	4	9	3	7	5	8
4	5	3	6	8	7	2	9	1

問題 2

2	4	6	3	8	7	1	5	9
5	3	8	9	1	6	4	2	7
9	1	7	2	4	5	8	6	3
3	6	1	5	2	4	7	9	8
8	9	4	6	7	3	5	1	2
7	5	2	8	9	1	3	4	6
6	8	5	4	3	9	2	7	1
1	2	9	7	5	8	6	3	4
4	7	3	1	6	2	9	8	5