



みのり歯科 3つのお約束

1. 笑顔・親切・丁寧
2. 清潔で安全な環境づくり
3. 全身の健康(健口)管理と予防

院長より

お盆明けから1か月ほど母が入院したため、炊事に追われる日々を過ごしました。主人と子供が家を出る6時半までにお弁当を作らなければならず、早起きが苦手な私としては結構ハードな毎日でした。栄養療法を学び、患者様にもお話している手前、インスタントやレトルト食品は使えません。けれども、時間がかかるメニューでは夕食が何時になるか分からないので、手際よく作れるものを考え、バタバタと調理していました。でも、来客があったりしてどうしても帰りが遅くなる時は、「ほか弁買って」と言うと、「やったー!」との返事ががっかりします。たまに食べるほか弁は美味しいですものね。

洗濯は乾燥まで洗濯機がやってくれるし、ご飯にしてもスイッチを押すだけの便利な生活は、働く主婦には本当にありがたいもの。今年は戦後70年ということで、いろいろな報道がなされていますが、戦争未亡人で子供を育て上げた女性の苦労を思えば私の忙しさなどまだまだ序の口です。家事と仕事ができる健康な体であることに感謝しつつ毎日を過ごしたいと思います。

ところで8月にロコモティブシンドロームの予防に高齢者がリハビリに取り組んでいるが、なかなか筋肉が付かない人がいて、原因はタンパク質の摂取不足による栄養失調であるという新聞記事がありました。飽食の時代と言われていますが、実は栄養失調の高齢者が多いのです。歯がない人は肉や野菜を食べられず、炭水化物中心の食事になってしまうからです。9月13日に鶴見大学の花田教授の講習会を受けに大阪まで行きましたが、まさにそのお話でした(帰りの新幹線の中でこの原稿を書いています)。花田先生は歯科治療で噛めるようになった方がそれ以前の糖質中心の食事をしないように、患者さんのお口の状況がわかる歯科医師や歯科衛生士が栄養指導をすることで、かなり医療費を減らすことができる可能性があるとおっしゃっておられました。患者様にもぜひお知らせしたい資料がたくさんありましたので、少しずつ整理してご説明しますね。

それから、シルバーウィークの時に待合室の床の張り替えを行いました。お会計の時に皆さま大体同じ場所に立たれるため、昨年くらいからペコペコへこむところがあったのです。開業して13年。そろそろ修理が必要になって来る時期でしょう。今までより少し暗い色にしたので、落ち着いた感じになりました。また気分を改めて仕事に励みたいと思います。

えごま油のススメ

☆オメガ3系脂肪酸の主な働き



現代の食生活では、青魚などが多く含むDHA・EPAが不足しがちなため、サプリメントの摂取もおすすめです。

そして、えごま油には、オメガ3脂肪酸(α-リノレン酸)が多く含まれています。特に、DHA・EPAは血流を良くして血液サラサラ、歯周病予防にもなる大事な働きを持っているため、日頃から偏りがちな食事を心掛けましょう。

1日あたりのオメガ3摂取目安量は、えごまオイルにするると小さじ1杯分で摂取できます。必要な油を摂って、健康に過ごしましょう。

スタッフより

ホームページに載せるために、プロのカメラマンさんにスタッフの写真を撮って頂きました!さすがに写りがキレイです。



いろんなところに写真を載せていく予定ですので、どうぞお楽しみに(*~*)

『子どもの心に光を灯す日本の偉人の物語』

白駒妃登美「偉人たちの一日一言」

平成27年9月11日（金）「致知出版社が贈る人生を養う言葉」より

台湾南部の台南の町に、飛虎(ひこ) 将軍廟という、道教のお寺があります。「飛虎将軍」と地元の人々に慕われ、神様として祀られているのは、茨城県水戸市出身の杉浦茂峰さんです。

日本では無名の一青年が、台湾で神様になったわけをお話ししましょう。

昭和20(1945)年まで台湾は日本でしたから、先の大戦では、台湾にも米軍機がたびたび来襲しました。そのたびに、日本軍のパイロットたちもゼロ戦に乗って応戦しましたが、日米の戦力の差は大きく、しだいに日本軍は追い込まれていきます。

ある日、ゼロ戦が一機、アメリカのグラマンに撃たれました。ゼロ戦の損傷は激しく、地上から見ても、墜落は免れないように思えました。

けれども、搭乗機が撃たれただけで、パイロットは無事です。ここでパラシュートを開いて飛行機から脱出すれば、パイロットの命は助かるでしょう。

ところが、そのパイロットが脱出を試みることはありませんでした。

撃たれた飛行機を操縦することは、とても困難なことだと思いますが、彼は、操縦桿を懸命に操作し、機首を上に向けました。

実は、ゼロ戦が撃たれたのは、集落の上空だったのです。

当時の台湾の民家のほとんどは、屋根が藁葺きだったので、もし飛行機が墜落したら、あっという間に火災が広がり、多くの犠牲者が出るでしょう。彼は、それを何としても防ぎたかったのです。

パイロットの命がけの操縦で、ゼロ戦は、民家に墜落することは避けられました。

「ここまで来れば大丈夫」と、パイロットがようやく脱出を試みたその時.....。

撃たれた飛行機の逃げ足は遅く、追いついた敵機から放たれた銃弾が、いま開いたばかりのパラシュートを射抜いたのです。パイロットは地面にたたきつけられ、即死でした。

「あの人が、身を挺して私たちを守ってくれたんだ」

一部始終を地上から見ていた台湾の人々が現場に駆けつけ、遺留品から、パイロットの名を知ることとなります。

「杉浦茂峰」命の恩人を、台湾の人々は決して忘れませんでした。

そして、その恩に、最大級の感謝で応えたのです。

彼を神様として祀り、朝は「君が代」、夕方になると「海ゆかば」を毎日歌い、杉浦さんの御霊を慰めてくれます。戦後70年経った今も、です。

以下は、私が飛虎将軍廟について、数十人の小学生の前で話した時のことです。

ほとんどの子が目を真っ赤にし、教室の片隅からは、すすり泣く声が聞こえてきました。

そんな中、ある一人の男の子の泣き方が、ちょっと普通ではなかったので、気になって、声を掛けたんです。

泣きながら、途切れ途切れではありましたが、彼は正直な気持ち打ち明けてくれました。

「僕は杉浦さんの話を聞いて、とても感動しました。

でも、もし僕が杉浦さんの立場なら、自分を犠牲にして誰かを助けるなんて、きっとできなかったと思います。

感動はしたけど、僕は杉浦さんのように行動できません。僕は自分が情けないです」

私は、目の前の男の子が愛おしくてたまらなくなりました。抱きしめたくなるのをぐっところえ、こう伝えました。

「同じことなんて、できなくていいんだよ。今は時代が違うんだもん。杉浦さんの時代とは、背負っているものが違うんだから、誰かのために自分が死ぬなんて、考えなくていいの。」

でもね、君は杉浦さんの話を知って、こういう生き方が“美しい”と思ったんだよね？その気持ちが大切なんだよ。同じ話を聞いても、中には、誰かを助けるために死ぬことを、“犬死（いぬじに）”と思う人もいるかもしれない。

でも、君は杉浦さんに感動したんだよね？

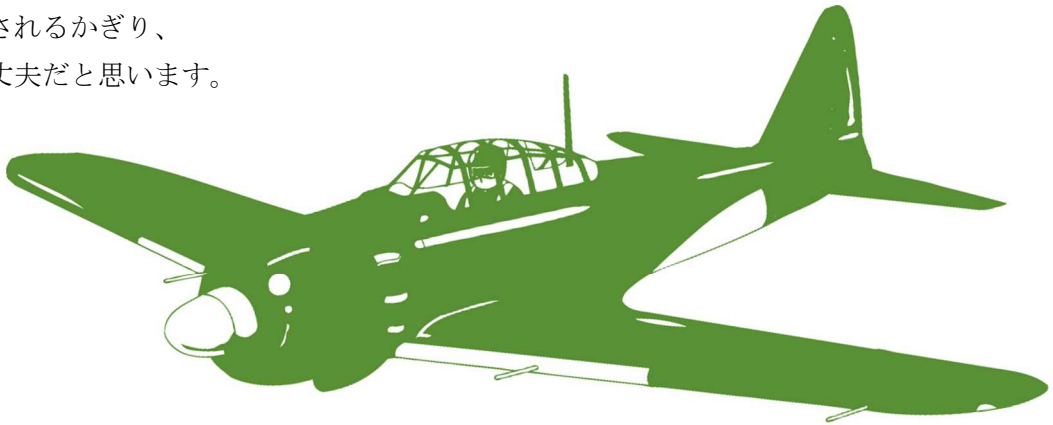
何を美しいと感じるのか、そのセンサーを“感性”と呼ぶんだけど、君の感性は、本当に素敵だよ。だからその感性を、これからも大切に大切に育てていってね」

時代が変われば、美意識をどう表現するか、その表面に現れる部分は、当然変わってくるでしょう。

でも、何をもって「美しい」と感じるのか、その基準は、実は変わっていないのかもしれない。

その美意識が継承されるかぎり、

きっとこの国は大丈夫だと思います。



今の若い人はしらけている、とか何事にも無関心であるとか言われますが、このお話を聞いて、子供たちが泣いたことにまだまだ捨てたものではないと思いました。

70年間続いた平和な時代。自分の命を顧みず、他者を助けるという状況に遭遇することはなかなかありません。しかし、東日本大震災の時にも世界から称賛されたように、規律正しい行動、弱者への思いやりなど、これが日本人の根底にある美意識ではないかと思います。クリニックにも小さいお子さんがたくさん来られます。お母さま方ともお口のことだけでなく、いろいろなお話をして、健やかに、思いやりのある子供たちに育つお手伝いをさせていただきたいと思います。

そして以前にも台湾の方々が親日的で、いまだに日本語を話せるお年寄りも多く、「日本的な」心を大切にしているという記事を載せたことがあります。でも、いまだに朝に夕にパイロットの御霊をお祭りして下さっているということに驚きました。私など自分の親のお墓参りにもなかなか行けないのに、と恥ずかしくなりました。何事にも感謝する気持ちを忘れず、謙虚に生きていこうと改めて思います。





ご挨拶

いよいよ冬が近づいている感じですが、皆様お元気ですか。山岸です。

寒い季節になると、うちのネコたちは呼んでもいないのにひざの上を占領したり、布団の中に入れると言ったり、我が物顔で生活しています。寒がりな私にとって、それもありがたいと思うことが多いのですが、こっちがそばにいてほしいと思うときには逃げられたりして、猫はやっぱリッンデレだと思っております。



あなたを笑顔にする フロイテ 3 つのお約束

1. お肌も体もアクをすっきり!!
2. フキ髯沢なお時間を!!
3. きれいな器具で安全に!!



今月の美言葉 白秋 (はくしゅう)

秋のことを五行思想では「白秋」というそうです。北原白秋の名前は、ここからとってあるそうですが、「秋」と「白」は日本人にはイメージが結び付きにくいですが、白は「金」を表すそうで、実りの秋のイメージだからでしょうか。

おいしい食べ物が多くなるこの時季。『食欲の秋』とは言いますが、食べ過ぎないように注意しないといけませんね。

血行不良は 美容と健康の敵!!

今年は夏が短く、急に寒さが身に沁みる季節となりましたが、体調不良が続いている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

これからの季節、特に手先足先から冷えていき、冷えだけではなく、乾燥や肩こり・腰痛・神経痛に悩まされることが暖かい時期より増えてきます。血行を良くして寒い季節を元気に乗り切るコツをいくつか紹介したいと思います。

脚は第二の心臓と言われるように、いろいろなツボがあります。足先から太ももに向かって流すように揉んだり刺激を与えることで、血流を良くします。当店のオイルマッサージももちろんおススメです(*´艸`)

体を温める食べ物と聞いてまず思い浮かぶ代表的なもの一つ、生姜。生姜に含まれるショウガオールと言う辛み成分が体を温め、また殺菌作用もあるので、風邪をひいているときなど生姜料理を食べるといいですし、生姜湯など飲みやすくなっている商品もいろいろありますので、お好みのものを見つけられるといいですね。

当店のリラクゼーションカプセルも岩盤浴効果で体の芯から温まるので、冷え対策に最適です。



スタッフ日記

歯科のページで紹介されていますが、プロのカメラマンにスタッフの写真や、内装の写真などを撮っていただきました。男性のカメラマンで、楽しい撮影会になりました。商品や設備紹介用の写真もたくさん撮っていただきましたが、どれもオシャレな感じです。



プロの方にとっては、当たり前のことなので、『さすが!』と言うのは褒め言葉にはならず、逆に失礼にあたるとか。でも、それ以外の言葉はなかなか思いつきません。語彙力の乏しさを痛感します。

せっかくきれいに撮ってもらった写真。うまくホームページなどに使っていきたいと思っています。

今後のホームページに乞うご期待!

(と言うのは、あまりに
大げさだったかな?)

