

# みのり通信

平成28年3月号



## 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

ようやく春の訪れを感じるようになりました。今年は暖冬だと言われていたのに、1月末はびっくりするほど雪が降りました。我が家も20cm位は積もったでしょうか。国家試験前に帰ってきた長女は25歳にもなるのに雪にダイブして大はしゃぎし、高校1年生の次女と二人で大きな雪だるまを作っていました。通院している子供たちも口々に「雪だるま作ったよ」、「かまくらを作ったよ」と楽しそうに報告してくれました。水道管破裂や農作物の被害などもありましたが、九州での大雪は思い出の一つになりそうです。



自宅にて。ダイブしても痛くありません。

そして2月は2回上京しました。一つは栄養学の勉強です。糖質制限食のお弁当が出ました。品数がとても多く美味しかったのですが、自宅ではとても作れないな、と思いました。もう一つは小児の口腔育成の研究会です。今の子供たちのお口の機能が低下している現状と、その対処法についてディスカッションしてまいりました。私立大学の受験の時期だったので、飛行機は朝1便からほぼ満席。当院にも高校、大学の受験生がいます。まずは体調を崩さないこと。「サクサク」の吉報が届くことを祈っています。

ところで、2月2日は当院の開業記念日でした。2002年に開業して14年になります。スタッフからお祝いに素敵なお花をもらいました。この2、3年は結婚や出産などでスタッフの入れ替わりが続きましたが、若いスタッフもスキルアップのために夕方残って練習したり、ベテランのパートスタッフがいろいろ指導してくれたり、皆とても頑張ってくれています。診療室に明るい声が響く毎日に「今日も頑張ろう！」と元気をもらっています。そして、毎年2月2日にお赤飯を届けてくださる患者様がいらっしゃいます。スタッフの分までたくさん炊いてくださいます。「私もいつまで生きているか分からないけどね」とおっしゃいますが、お気持ちが本当に嬉しく、ありがたいです。伊達巻きを毎年くださる患者様もいらっしゃいます。甘くてふわふわの伊達巻きはくたくたに疲れた診療後にいただくとその美味しさはまた格別です。

10年以上この地でお仕事をさせていただいて、本当に多くの方に支えていただき、また守られていることをしみじみと感じています。私たちは毎日朝礼でクレド（行動指針）を唱和します。『みのり歯科診療所は、患者様とスタッフ、および診療所に関わる全ての方々に対して、喜びに溢れるクリニックであることを最も大切な使命と心得ています。私たちは、チームアプローチを基に最高の医療技術を提供するために、日々努力します。私たちは、患者様に信頼と満足を感じていただけるために、患者様一人ひとりへの最高のパーソナルサービスと洗練された雰囲気と施設を提供することを通して、人生を豊かにし、成長することが最大の喜びです。』

そして当院の理念は、『社会に貢献できる存在となる』ことです。患者様の健康に役立つ治療やアドバイスをさせていただくために、プロとして積極的に学ぶ姿勢を持ち続けて行きたいと思います。そして、衛生管理の行き届いた院内環境を整えることを徹底してまいります。また、明るく元気で心配りができるようにスタッフを育てることで患者様が笑顔で過ごしていただけるようなクリニックでありたいと思います。若いスタッフはいずれ結婚・出産することを考えると、患者様の対応を通して自分達の人生に役立つことをたくさん学ぶことができます。いずれ彼女たちが家庭を持つようになった時に、感謝する心や努力の大切さを伝えていくことができるようにしたいと思います。私たちが会おうすべての方々幸せになっていただけるためにこれからも努力してまいりたいと思います。



とってもおいしいお赤飯と伊達巻きです。診療後にスタッフみんないただきました。



これからもスタッフ一同、よろしくお願いたします！

# 「夢を志に昇華させよう」

白駒 妃登美

久留米市で開催された「和ごころ塾」より

伊能忠敬の人生は、いつも与えられた環境やご縁を受け入れ、感謝し、そこで出来る精一杯のことを行って、大好きな人たちのために頑張る人生でした。婿入りしたときには家族や従業員のために頑張りました。また、お客様のためにできることは何でもしようと徹底しました。

商売が軌道に乗ってからは、自分の店に買いに来てくれるお客様だけじゃなく、この町内で商売をさせてもらっているんだから、地域の役に立ちたいと思いました。

当時、「天明の大飢饉」というのが起きまして、不作が何年も続き、日本全国で餓死者が続出しました。しかし、忠敬の地元・千葉の佐原の町は餓死者が出ませんでした。なぜか。忠敬の家は造り酒屋ですから、蔵には原料であるお米がいっぱいあったんです。そのお米を忠敬は地域住民に無償で提供したんです。

その忠敬が最初の測量の旅に出る少し前、幕府に手紙を出しているんですが、その手紙にはこう書かれています。「後世の参考ともなるべき地図を作りたい」

忠敬が最終的に誰のために頑張ろうと思ったかといったら、後世に生きる日本人のため、つまり私たちのためなんです。

私は、忠敬の生き方を病院のベッドの上で再確認したとき、「この国はなんて愛にあふれた国なんだろう」って思ったんです。

それまで私はパワースポット巡りが趣味で、いろんなところに行って「私にパワーをください」ってやっていました。でも、みんながパワーをもらったらその土地が枯れちゃいますよね。これ絶対やってはいけないことなんです。

皇室では日本国民のことを「大御宝」と呼ぶ伝統があります。世界中探しても民を「宝」と呼ぶ国はないと思いますし、その「宝」に尊称を重ねて呼んでくださるんです、日本の皇室は。なんて愛にあふれた国なんのでしょうか。それを感じたとき、パワースポット巡りはもう自分の人生に必要なとは思いました。なぜなら、この日本という国土そのものがパワースポットだから。そして、このパワースポットで生まれ育った私自身もパワースポットだと思ったんですね。

だから、がんが再発したとき、抗がん剤治療は受けたんですが、副作用がびっくりするぐらい軽かったです。自分がパワースポットだと気が付いたからではないかと私は思っています。

抗がん剤治療を受けるために毎月10日間ぐらい入院するんですが、入院する度に、「私がいるところがパワースポットだから、病院をパワースポットに変えよう」と思っていました。

「お医者さんに自分の病気を治してもらおう」という依存心で入院する人と、「自分が病院をパワースポットに変えよう」と思って入院した人とは、恐らく同じ治療をしても効果は違うと思うんです。

何かをしてもらおうと欲するんじゃなくて、自分から何かを与えようとするとき、心がとても穏やかになるし、身体の中からパワーが湧き出てくるのを感じました。

さて、伊能忠敬の話には、素敵な後日談があります。先ほど申し上げた通り、忠敬は後世の日本人のために頑張ってくれたのですが、忠敬の死から35年経って、それが現実のものになるんです。

その年、ペリーが黒船を率いてやって来ます。当時、欧米は高度な科学技術を持っていましたから、

欧米以外の地域は野蛮な未開の地だと思っていて、当然、日本もそう思われていました。そのとき、ペリーは西洋の科学技術の粋を集めて作った海図を持っていて、日本の海岸線も正確に把握していました。ところが、日本に来たら自分たちの精巧な海図とまるで同じ地図があった。

ペリーは非常に直感力の冴えた人だったので一瞬で悟ったんです。

「この国は文明のレベルが低いのではない。我々とは質の違う文化を持っている」と。そして日本を蔑む態度を改めたと言われています。当時、多くのアジア、アフリカ諸国が欧米の植民地になり、奴隷のようにこき使われていきましたが、アジアの中ではタイと日本だけが独立を守り通すことができました。忠敬の地図はこの国を守ることに大きく貢献した一つの要因だと言ってもいいと思います。

アメリカ型の成功哲学は夢を叶える生き方です。それに対して日本人は志を持って生きてきた民族ではないかと、私は思っています。夢が叶ったときに、もちろん自分も嬉しいですが、自分以上に喜んでくれる人たちがいっぱいいる。それが志です。だから志は次の世代にリレーされていくんです。

私は、日本の歴史の一つの特徴は、志のリレーにあるんじゃないかなって思っています。



\*\*\*\*\*

白駒妃登美さんはいろいろな歴史に関する本を書いていらっしゃいます。子供たちにも読ませたいような日本の偉人に関する本もあります。

伊能忠敬というと、日本地図を作った人物という知識しかありませんでした。でも、それは後世に生きる日本人のために作りたいという気持ちから始まったということを知りました。このエッセイにあるように、「与えられた環境やご縁を受け入れ、感謝し、そこで出来る精一杯のことを行って、大好きな人たちのために頑張る人生」を送った人だったんですね。きっと周囲も明るい雰囲気にも包まれていたことでしょう。人が喜んでくれるように生きること。なかなか執着心を捨てられない私には課題となりそうです。

明治以降、多くの外国人が日本にやって来ましたが、一様に日本人の礼儀正しき、徳の高さに敬意を抱いたそうです。志を持った民族であることに誇りを持ちたいと思います。



お花をあげましょ  
桃の花♪

明かりをつけましょ  
雪洞に

## 今月の美的エッセンス

★ここでは、皆様の美容と健康をサポートするための  
おすすめ美容成分や注目の栄養成分などを紹介していきます。

### ビタミン

ビタミンと聞くと、ビタミンCがまず思い浮かぶ方が多いと思  
いますが、ビタミンは現在 13 種類もあるそうです。体の機能を正  
常に働かせるために欠かせない栄養素がビタミンです。ビタミン  
不足は体調不良だけでなく、病気を引き起こしますので、きちん  
と摂らなければいけません。

ビタミンは、水に溶けにくく、調理による消失が少ない脂溶性  
のビタミンA(B カロテン)、D、E、Kと、たくさんとっても過剰な分  
は尿とともに排泄される水溶性のビタミンB1、B2、ナイアシン、B  
6、B12、葉酸、パントテン酸、ビオチン、ビタミンCの13種類があり  
ます。脂溶性ビタミンは体内に蓄積されるので、摂りすぎはかえ  
ってよくありませんが、油との相性がいいので、油といっしょに加  
熱調理すると効率的に摂取できます。

それぞれの特徴や作用を踏まえて、食生活に取り入れる  
といいですね。各々の特徴についてはこれから  
少しずつ紹介していきます。

先月号で紹介したアスタキサンチンを使った  
サプリメント「アスタリール」のキャンペ  
ーンが始まる予定です！前回、大好評だった  
3本ご継続でアンケートに答えると1本  
もらえるアスタリールチャレンジの第2弾。  
お楽しみに！！



## フロイデ日記

まだまだ寒いと思いますが、あちこちで梅や水仙  
を見かけるようになると、春だなあと実感しま  
すね。寒い中でも太陽の光を浴びて、しっか  
り栄養を蓄えていたんでしょう。桜が咲く  
のも待ち遠しいですね。

寒さや気温の差が大きいこの季節は、特に  
ひざや腰の痛みにも悩む人も多いと思いま  
す。実は、私もひざ痛に悩まされるとき  
があるんです。ある種の職業病な  
のですが、無理な姿勢でひざや腰に負担  
がかかると痛むものです。

でも、痛いからと言って、いたわりすぎ  
てはいませんか？関節痛や神経痛など  
の多くは、それを支える筋肉の衰えも  
大きな原因の一つです。寒いからと  
言って体を動かさずにいると筋肉は衰  
えるばかり。痛くない程度の運動を  
するよう心掛けましょう。最近  
はオムニバンドというゴムを使った運  
動を指導しています。座ったまま  
できる運動から始めて、元気に咲く  
花たちのお天気の日はお散歩でも  
しませんか？

### あなたを笑顔にする フロイデ 3つの約束

1. お肌も体もアクをすっきり!!
2. 7千贅沢なお時間を!!
3. きれいな器具で安全に!!

