

# よみのり通信

平成28年4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

4月になり新年度が始まりました。街中では真新しい制服姿の学生さんや、緊張した面持ちの新社会人の姿を見かけます。当院でも無事に高校・大学受験をクリアした子どもさんや就職が決まって佐賀を離れることになった大学生など、3月は嬉しい報告をたくさんいただきました。中でも、今度私立中学に通うことになったAちゃんは、小学校の入学式が終わった後にランドセル姿を見せて来てくれて一緒に写真を撮ったこともあり、6年という歳月を思い、感無量でした。また、辛い浪人生活を経て見事に志望学部合格することができた学生さんが報告に来てくれた時はスタッフ一同大喜びでした。一緒にいらしたおばあちゃまの満面の笑みに、親に心配をかけたであろう自分の浪人時代を思い出しました。そして私事で恐縮ですが、長女が無事国家試験に合格し、大学を卒業できたことにほっと胸をなで下ろしています。約60%の合格率なので、本当に心配でした。開業当初からの患者様は我家の子供たちを小さい頃からご存知で、受験の度に一緒に心配して下さい、私を励ましたり慰めたりしてくださっています(次女がまだ高校生なので現在進行形です)。私は歯科治療をさせていただくと同時にたくさんの暖かいお気持ちをいただいているということに改めて感謝しています。研修医は土曜日が休みらしいので、時々器具洗いの手伝いに来るかもしれません。よろしくお願いいたします。

ところで、昨今「超高齢化社会」ということで寝たきりにならないような取り組みであったり、在宅介護の支援であったりと行政も医療もいろいろ取り組んでいます。しかし、「保育園落ちた。日本死ね」という書き込みがあったように、子供たちへの支援はとても十分とは言えません。歯科的に見た場合、非常に憂慮すべき身体的な問題が今の子供たちに現れています。見た目の歯並びの悪さだけでなく、顎の位置関係を含めた「噛み合わせ」の悪さ、呼吸や姿勢の問題など早急に取り組まなければならないことが山積みです。有難いことに小児の口腔育成のエキスパートである矯正専門医の「目良誠」先生が8月くらいまでの予定ではありますが、月に1回神戸から指導に来てくださることになりました。小さいうちに正しい成長の方向を形作っていくことは生涯健康に過ごすためにとっても重要なことだと思います。顎骨の成長の悪い子供さんは姿勢も悪く(左右の肩甲骨の高さも違います)、将来様々な問題を抱えることが懸念されます。また、成人には矯正はあまり関係ないと思われるかもしれませんが、目良先生のシステムのマウスピース矯正を行うことで、骨が添加し、顔貌や姿勢が若返ります。私は学生の時に矯正治療を行いました。年齢とともに歯が倒れてきて口腔のボリュームが狭くなっているため、先月から治療を始めました。スタッフも始める予定です。彼女たちがこれからどんどん美人になっていきますので、楽しみにしてください。矯正や噛みしめのことなど年齢に関係なくアドバイスをいただくことができますので、ぜひご相談ください。

### ～矯正された方の例～ (目良先生の患者様の症例です)



↑唇の形、ほうれい線の変化に注目!

咬み合わせの高さが変わっています→  
頸部の姿勢と、二重あごの変化に  
注目してみてください



# 「いまを生きる」

佐藤初女（森のイスキア主宰）

『致知』2007年2月号 特集「一貫」より

私たちは「森のイスキア」と命名している小さな建物を拠点にして、ささやかな活動を続けております。

「ささやかな活動ってどんなものですか」とどなたからも聞かれますが、形にもなっていないければ、さりとて決まりもない。ただ1つだけはっきり答えられるのは、「食べることを大事にしている」ということです。

食べるなんて日に3度のことなので当たり前じゃないか、と思われがちなんですが、私たち人間は食材の命をいただいて生きています。それがなければ生きられません。だから食はすべての生活の基本だと考えています。

それで訪ねてきた人に私が何をしているかといえ、何にもしていない。ただ、皆で一緒にご飯を食べて、その方が「おいしい」と感じた時に、徐々に心の扉が開くように、ぼつぼつと話し始めてくれます。

そして話しているうちに、自分で自分の問題に気づいたり、進んでいくべき道を発見したりされるのです。そうやってご自身で納得した上であれば、行動にも移しやすいのです。

実際に行動に移しますと、周りから見ても「あの人、変わりましたね」という印象を受けるんですね。そのように、本当にその人が「おいしい」と感じて食べた時に、皆さんはそれぞれの大切なことに気づいていかれるのです。

おいしいと感じた時に、体の細胞が躍動して元気になっていきますので、食べるということはストレートに心にも魂にも通じていくように思います。私に対しても皆さんから、これからの夢や希望は何ですかと、もうこの年まで生きてますから心配して聞いてくれます(笑)。

それに対して私は、「夢も希望もないわけではないけれど、“いま”を生きることを大事にしてるんですよ」と答えているんです。

ですから悩みを抱えて訪ねてこられた方にも、「いま私たちは何事もなく、ここにこうしていられる。まずこれに感謝するだけでいいじゃないですか。感謝してじっとしていれば、必ず自分の道が示されてきます」と話しているんです。

でもそこで、私はこうでああでできないとか、体調がすぐれない、しんどいからダメだという人は、いつまでたってもそこで止まっているように思います。そこで素直に「はい、そうですね」と答えられる人が立ち直りやすい人です。

そういう時に私は、ただ感謝するだけでなく、感謝とともに動いてくださいと言います。それも、自分のためにでなく、人様のために動けば、その人の喜びが自分に返ってきて元気になりますから、と話しているのです。心配事で訪ねてくる人は、たいてい先のことを考えるんですね。

一寸先も見えない、分からないことだらけの先を頭だけで考えるから、現実はそうはいかずに崩れてきてしまう。

私はやっぱり、いまというこの時が一番大事だし、一番確実だと思うんですね。それに尽きると思います。

いまを生きるとは、一人ひとりとの出会いを大切に、小さいと思われることを大事にすることだと思います。



「地球交響曲」という映画をご存知でしょうか。全国各地を自主上映という形で上映されるため、なかなか見る機会がない映画です。初めて見たのは20年以上も前、鳥栖の衛生士学校の学園祭での第1番の上映会でした。あまりに感動し、機会があれば次もぜひ、と思っていました。1年程後に佐賀市文化会館で第2番が上映されました。その後は縁がなく、DVDを買っています（現在第8番まで出ているようです）。

佐藤初女さんは確か第2番に登場されたように記憶しています。元教師であった佐藤さんは青森で「森のイスキア」を主宰し、愛の溢れる手料理と言葉で数多くの悩める人々を救ってきた方です。山の中の古い民家に心を病んだ人が訪ねてきます。色々と質問するわけでもなく、黙って食事を差し出す佐藤さん。食事といっても塩味だけの白いおにぎりとお漬物。ただ、おにぎりを炊くお米を丁寧に洗い、心を込めて炊く姿を映像は追っています。漬物も野菜を丁寧に洗い漬け込んだもの。そのような食事を通して徐々に元気を取り戻していくのです。普段私が家でジャーで炊くご飯と朝漬け程度の漬物とでは、手間暇の掛けかたと食べてくれる人を想う気持ちとがまるで違うのです。心を込めて作った食事はきっと細胞の隅々まで栄養が行き渡り、精神的に安定していくのでしょうか。ビタミンとかミネラルなど栄養素云々のレベルとは違うのだと思います。映画を見た後に何冊か彼女の本を読みました。心に染み入るお話でした。先月、94歳で亡くなられたことを新聞で知りましたが、たくさんの方に生きる勇気を与えてくださった方だと思います。

「いまを生きるとは、一人ひとりとの出会いを大切に、小さいと思われることを大事にすることだと思います。」 大切にしたい言葉です。



桜の下で宴会!!

楽しいね♪

でも。。

食べ過ぎ・呑み過ぎには注意!

## フロイデ日記

先日テレビの健康番組の中で、軽度認知症の方が週に1回のエステやデイサービスに通うことによって症状が改善されているという紹介がありました。

その方は、なんと御年91歳!

その方がこうおっしゃいました。「明日はエステだと思うと、遠足や運動会の前日の子どものようにワクワクするの。いくつになっても、私、女の子ですから!」

女性が綺麗でありたいと思う気持ち、エステによって体や肌に触れられるスキンシップ、何気ないことでも人と会話を楽しむということが、脳を刺激し活性化させるそうです。

最初は他愛もない気持ちでこんな仕事がしてみたいと思ってこの仕事に就いた気がしますが、こんな話を聞くと、自分がしていることが幅広い意味を持っているんだと嬉しく思います。

この91歳の女性のように、当サロンに来ていただいているお客様にも、喜びや癒しを感じていただき、毎日の生活に刺激を与えていけたらと思いました。

## 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D

紫外線を浴びると、皮膚で作られるのがビタミンDです。このビタミンDの働きは、まず腸からカルシウムが効率よく吸収される助けをすること、また、血中から骨へカルシウムを運び、骨への沈着を促すことです。骨の主成分であるカルシウムをたくさん摂取しても、ビタミンDが不足すれば、骨の成長を妨げられたり、骨が弱くなったりします。加齢とともに骨密度は低くなります。更年期を迎えると女性は特に骨粗しょう症になりやすいので、強い骨を作るため、カルシウムとともにビタミンDも不足しないようにしましょう。

また、ビタミンD3は、免疫力を高めさまざまな病気の予防に役立つことが分かっており、花粉症やハウスダストなどのアレルギーにも効果的です。特に強い抗酸化力のあるビタミンCと一緒に摂取するのがおススメです。

5人に1人は花粉症と言われる現代。周りにも花粉症でお悩みの方も多いと思います。お薬などに頼る前に、栄養から試してみたいはかがですか?

先月号で紹介したビタミン。たくさん種類がありますが、前述したとおり、ビタミンD3とビタミンCのサプリメントが花粉症対策におススメです。

また、高濃度酸素を吸うエアナジーも花粉症などで頭がすっきりしない時や疲れがたまっている時におススメです。ぜひご利用ください。



### 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!!