

よみのり通信

平成28年5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14, 15日の大きな地震、そして度重なる余震。揺れを感じる度に胸がドキドキし、四六時中体が波に揺られているかのような感覚が続いていました。PTSDとはこのようなものかと実感し、自然災害の怖さを改めて感じました。兄が静岡に住んでいるのですが、防災訓練が度々行われているそうです。そして、ヘルメットと水だけは用意しておくようにと電話がありました。何となく地震に関しては九州は安全という思いで生活しており、何の備えもしていないことを反省しました。医療機器などは難を逃れましたが、医院二階のカルテ収納棚が倒れてドアが開かなくなり、結局ドアを壊さなければ入れなくなってしまいました。大きな棚が変形して傾いてドアを塞いでいたのです。どうやって片付けようかと思いましたが、幸いスタッフがテキパキと動いてくれて、日曜日にも出てきて手伝ってくれました。改めて良いスタッフに恵まれたことに感謝しています。亡くなられた方々のご冥福と被災地の一日も早い復興を心からお祈り申し上げます。



風薫る5月となり、新入社員や新学年の皆様も新しい環境に慣れた頃でしょうか？4月初めは幾つか嬉しいことがありました。長い間メンテナンスに通ってくださっているご夫婦のお孫さんで、とても優しい性格であることが一目で分かる浪人生の患者さん。模試では志望校のA判定を取っていたようですが、本番前には緊張するだろうと思い、励ましのメッセージを送りました(私も長女も1浪したので、試験前のプレッシャーはよく分かるのです)。そして前期の試験前にどうも心配だったので、もう一度手紙を書きました。



前期は残念な結果となりましたが、倍率の高い後期試験で見事合格！そして、おばあちゃまと一緒に合格のあいさつに来てくれました。その後、引っ越しの前日、忙しかっただけでしょうに、今度はお母様と3人で「明日、旅立ちます」ともう一度寄ってくれました。スタッフも大喜びでした。彼のおばあちゃまからいただいたお手製のケーキと煮豆、とても美味しかったです。

もう一つは、小学校の入学式の日。治療は午後だったのに、

「先生たちに見て欲しい」と制服姿で来てくれた1年生の女の子。ピカピカの制服姿、とても可愛らしく、我が子の入学式の頃を思い出しました。もう一人の女の子もとても可愛いスーツの胸に素敵なコサージュを付けてランドセルをしょって来てくれました。この子は赤ん坊の時からお母様の治療に付いて来てくれていたので、感無量でした。

先月のお便りでもご紹介しましたが、神戸の目良先生との出会いが私の小児歯科領域の臨床を大きく変えてくれました。今、多くの子供たちは正しい口腔機能を確立できていません。口腔育成を通して、一人でも多くの子供たちの体が正しい成長方向に向かうようお手伝いしていきたいと思えます。

春は別れと出会いの季節です。以前受付として勤務していたスタッフが12年ぶりに子どもの幼稚園入園を機にパートで戻ってきてくれました。溝渕彰子です。とても明るい性格です。よろしくお願ひします。開業して14年目となり、色々な思い出も増えてきました。これからも一日一日を大切に、丁寧な仕事を心がけて、たくさんの素敵な思い出を増やしていきたいと思ひます。



挨拶の交差点

なみき たいじゆん
並木 泰淳（東京都台東区 金龍寺副住職、臨済宗妙心寺派布教師）

花園「禅 おかげさま（27年7月号）」より

旅行やブランド品欲しさでアルバイトに明け暮れた学生時代、バイト先に行く途中に毎日通る交差点がありました。いつからか、ひとりの婦人が毎日午前中信号機の傍に立ち続け、行き交う人や車に深々とお辞儀をして「おはようございます。いってらっしゃい」と笑顔で挨拶するようになりました。雨の日も風の日も笑顔で立っているのです。突如始まった夫人の行動に、行き交う人の反応は様々でした。はっと顔を上げ挨拶を交わす人もいれば、怪訝な顔で無視する人もいます。挨拶が日々繰り返されると、わざと道の反対側を通る人も出て、交差点はいつしか苛立った空気に包まれました。けれども、婦人は道の反対側の人にも深々とお辞儀をするのです。私は婦人に挨拶されて初めて挨拶を返した時、なぜか温かい気持ちになり、思わず婦人に挨拶を始めた経緯を尋ねました。

「二年前、夫婦で外国を旅行中に、主人が不慮の事故に遭いました。その時、周りにいた現地の人たちが手助けをしてくれました。それまでは経営者の妻として、他人よりも裕福な暮らしをすることが幸せだと思っていました。事故の結果、主人は亡くなり、それまでの生活を一瞬で失いましたが、見ず知らずの人とも繋がっているという大切なことに気付きました。周りの人たちと支えあい生きている幸せを実感できない人生なんてもったいない。少しでも多くの人と繋がりたいと思い、交差点で挨拶を始めたのです。」婦人の言葉は、物欲を満たす為にアルバイトに明け暮れた末に学業がおろそかになり、生活のバランスが崩れた私に、「幸せ」の意味を勘違いしていたことを気付かせてくれました。

アルバイトを辞めて久しぶりにあの交差点を通った時、婦人は相変わらず、行き交う人に笑顔で深々と挨拶をしていました。変わったのは周りの人たちでした。彼女の周りで談笑する人、婦人より先に笑顔で「行ってきます」と声を掛ける人、車の中から会釈をする人、窓を開けて挨拶する人もいます。無言で人が行き交うだけの無機質な冷たい交差点から、挨拶が行き交う温かい交差点に変わっていたのです。

『法華経』に常不輕菩薩のお話があります。お名前の由来は「常に軽んぜず（尊敬します）」です。この菩薩はいつも街に出て、行き交う人に合掌礼拝し、こう言いました。「我れ敢えて汝等を軽んぜず、汝等皆な当に作仏すべし（あなたを尊敬しています。あなたは菩薩の修行をして仏となる方です）。」世の中が荒廃し、心が荒んだ時代でしたから、常不輕菩薩のお言葉を素直に受け入れる人はいませんでした。みな気味悪がって木の棒で殴り、石を投げて追い払いました。菩薩は逃げながらも、また拝み続けたのです。

競争社会の中であって、遠い先の幸せばかり追い求める私たちは、常不輕菩薩の逸話や交

差点で深々と挨拶する婦人の思いに大切なことを気付かされます。それは「日常のありとあらゆる場面で、幸せは私たちの足元にあること。たった一言の挨拶だけで、支えあって生きているという幸せに気付けること」です。一瞬差し向けた怪訝な顔が、周りの人を一日悲しませ、一言の優しいあいさつで一生尽きることのない幸せに気付くことができます。

何気ない挨拶も、せっかくの機会と捉え、大切にしていきたいものです。



当たり前のことですが、私も半世紀以上生きてきて、人生観がかなり変わってきました。若い頃はやはりほしいものもたくさんありました。モノに対する執着もあったと思います。49歳の時に思いもかけなかった体調不良と仕事上の様々なトラブルに見舞われたことで、足元を見つめ直す機会を与えられました。辛い2年間でしたが、かなり我を捨てることができるようになり、何に対しても感謝の気持ちが湧くようになってきました。通勤時にランドセルを背負った子供たちの元気の良い姿やきれいな青空を見るだけでも、平穏な1日を与えられたことをありがたく思うようになりました。朝礼にスタッフ全員が集い、皆と一生懸命働き、患者様と会話を楽しみ、家族で夕餉を囲むことができる日々がかけがえのないものに思えるのです。悟りにはまだほど遠いですが、あまりにも心が軽くなったために、大きな病気をする前触れではないかと心の隅で心配しているほどです。

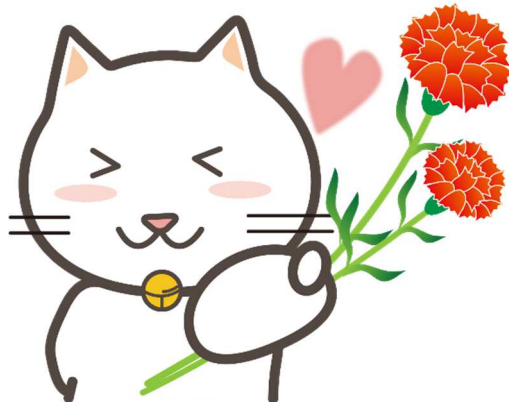
このエッセーにもあるように、日常のありとあらゆる場面で、幸せは私たちの足元にあるのです。ささやかな日常に感謝する気持ちを忘れないようにしたいと思います。

先日、鎌田實先生のご講演を聞く機会がありました。先生は誰かのために働くことが生きる力となるというお話をされました。そして、1%は誰か他の人のために生きなさい、とおっしゃいました。とても素敵なお話しでした。

私たちは毎日目の前の生活に追われてしまいがちですが、ほんの少しでも他者のために心を配り、手を差し伸べる優しさを持ちたいものです。折しも、熊本を襲った大地震。被災地の一日も早い復興を願わずにはおれません。5年前の東日本大震災の時、寄付金もお送りしましたが、「ご自由にどうぞ」と待合室に置いていた我が家の子供の洋服にお志が集まり、2万円ほど日赤に募金することができました。目下自宅も断捨離中です。不用品で申し訳ないのですが、お気持ちだけで結構です。お役に立つものがあればお持ちいただき、熊本に寄付をさせていただきたいと思っておりますので、ご協力をお願い申し上げます。



HAPPY
MOTHER'S
DAY!!



お母さま
に
お花
を
さ
げ
ま
す

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C

ビタミンの中でも真っ先に思い浮かぶのは、ほとんどの方がビ
タミンCだと思いますが、そもそもどんな働きがあるのでしょ
う？今までも何度か紹介していますが、意外と知らない方も多い
のではないのでしょうか。

さて、細胞と細胞を結合させる働きをして、骨・皮膚・血管を始
め全身に必要なのがコラーゲンなのですが、これを生成するとき
に必要なのがビタミンCです。ビタミンCが不足すると、肌の張り
が損なわれたり、骨が弱くなったりします。また、シミの原因にな
るメラニン色素の合成を抑えたり、鉄分吸収の助けにもなります。
ビタミンCは抗酸化力も高く、白血球の力を強めて、風邪や発が
ん抑制にも働きます。

ビタミンCが水溶性であることは、前回
説明しました。水に溶けやすく、熱にも
弱いので、野菜に多く含まれるビタ
ミンCは、摂取しやすい一方、調理に
よる損失も大きいものです。

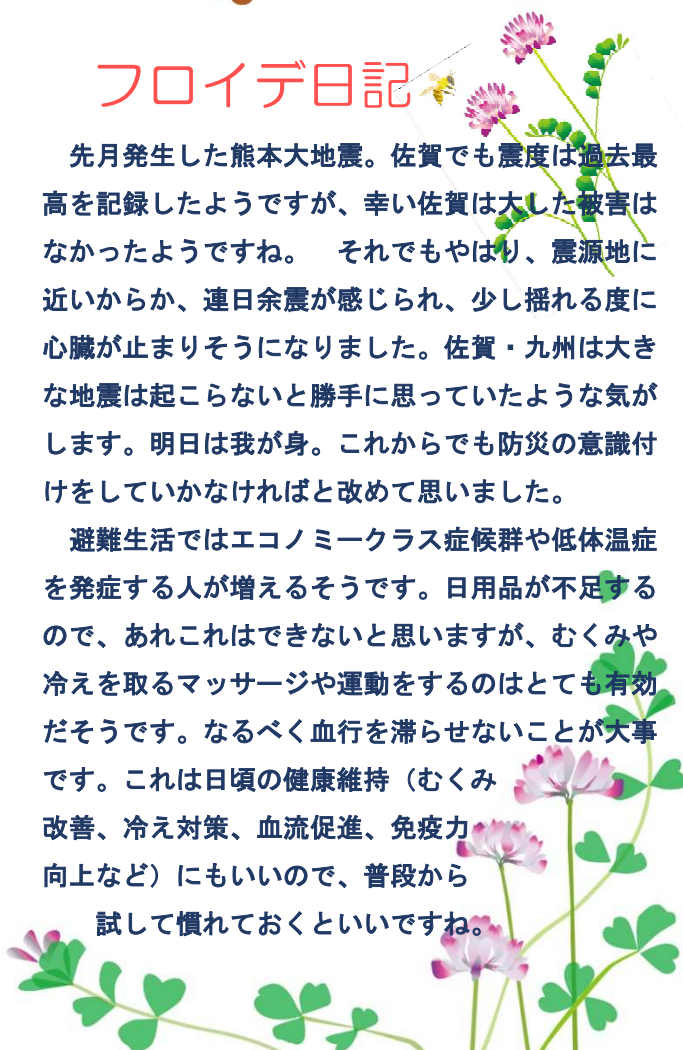
効率よく栄養が摂れるよう、野菜
を調理するときは手早くしましょう。



フロイデ日記

先月発生した熊本大地震。佐賀でも震度は過去最
高を記録したようですが、幸い佐賀は大した被害は
なかったようです。それでもやはり、震源地に
近いからか、連日余震が感じられ、少し揺れる度に
心臓が止まりそうになりました。佐賀・九州は大き
な地震は起こらないと勝手に思っていたような気が
します。明日は我が身。これからでも防災の意識付
けをしていかなければと改めて思いました。

避難生活ではエコノミークラス症候群や低体温症
を発症する人が増えるそうです。日用品が不足す
るので、あれこれできないと思いますが、むくみや
冷えを取るマッサージや運動をするのはとても有効
だそうです。なるべく血行を滞らせないことが大事
です。これは日頃の健康維持（むくみ
改善、冷え対策、血流促進、免疫力
向上など）にもいいので、普段から
試して慣れておくといいですね。



ビタミンはたくさん種類がありますが、シミ
対策には今月紹介したビタミンCがおススメ。
これから紫外線が特に厳しくなるので、健康維持
のためにもサプリメントなどで上手に不足を補い
ましょう。当サロン・医院で販売しているのは、
成分も充実したメディカルサプリメント。1か月
税込 1,512円とお手頃です。
美容機器でお肌に直接導入するエステもおススメです。



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. 7千賢沢なお時間を!!
3. きれいな器具で安全に!!

