



みのり通信

平成28年12月号



MERRY CHRISTMAS

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



今年も最後の月になりました。昨年末からのスタッフの入院・手術、子供の国家試験・卒業、別のスタッフの出産、自分の追突事故、などなど相変わらず忙しい1年でした。昨年からお世話になっている四柱推命学の先生からは、今年が多忙を極めると言われていた通りでした。仕事が忙しいのは有難いことではありますが、そろそろ自分の体のことも考えなければならない年齢になりました。目標設定はしたものの年内に達成できなかったことや、新たにやりたいことなど沢山ありますが、優先順位を決めて来年はじっくり取り組んでいきたいと思えます。

ところで、11月23日の健康講座には祭日にも拘わらず、たくさんの方にご来場いただきました。改めてお礼申し上げます。診療時間内では伝えきれない健康に関する様々なお話を聞いていただきたいと思い、素敵なゲストの先生をお招きしての7回目の講演会でした。今年の上符先生に最先端の予防医学のお話をさせていただきました。皆様の日常生活に少しでもお役に立つことができれば嬉しいです。

2002年2月2日に開業して来年は15年目を迎えます。開業した時は30代だった私も50歳を越えました。大学病院時代と異なり、同じ患者様を時系列で診ていく中で理解できるようになったことがたくさんあります。虫歯や歯周病の背景にあるものを読み取り、少しでも改善するように、また再発のリスクが減るようにと以前にも増して考えながら仕事をするようになりました。そして来年の4月には新卒の歯科衛生士が加わります。若いスタッフの教育にも今以上に力を入れて、より良い診療を行いたいと思えます。



スタッフより

7月に入社しました天野利香です。先日、お休みをいただき山口県で高校からの同級生の結婚式へ行ってきました。結婚前にもその友人の相談に乗ったりしていたので幸せそうな2人を見て終始感動でした♡
その帰り、角島へ行ったり瓦そばを食べたり、門司港レトロでパフェを食べたりとても充実した日を過ごすことができました。



口呼吸していませんか？



お口の周りの筋肉が衰えると様々な健康障害の原因になります。

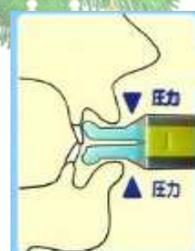
口唇力が衰えると… 口が開いたままになる。

- ➡ 口腔乾燥の原因
- ➡ 嚥下障害・咀嚼障害
- ➡ 様々な病気の原因に

(歯周病・口臭・睡眠時無呼吸症候・生活習慣病など)

あなたの表情筋は、健康ですか？健康講座でも人気だった口唇力を測って健康維持しましょう♪

興味がある方はスタッフまでお尋ね下さい。



「与える者は与えられる」

— 『鏡の法則』 著者：野口嘉則さんに学ぶ

『たった60分で！ あなたの人生が変わる奇跡の授業

今、一番受けたい“ココロの授業” 熱血教室』

比田井和孝・比田井美恵 著 より

★ジミー・カーチスの話★

結核が、まだ“死に至る病”だった頃の、アメリカのある病院のお話です。

その病室にも死の宣告を受けた7名の患者が入っておりました。
ジミー・カーチスは、その一番窓に近いベッドに寝ていました。
自分で動くことができない患者の中で、ジミーだけが、唯一、窓の外を見ることができました。
死と隣り合わせの同室の患者は、みんな心がすさんでいました。
その患者を前にして、ジミーは窓から見える光景を、みんなに語り伝えるのです。
「おーい、みんな、今日は子供たちが遠足だよ。
黄色いカバンをさげている子がいるな。
いやあ、ピンクの帽子をかぶっている子もいるよ。かわいいな。
3番目と4番目の子が手をつないで歩いている。
きっと仲良しなんだろうなあ。あ、空には黄色い蝶々が飛んでいるよ。」

ところが、ある日、朝起きてみると窓際に寝ていたはずのジミーがいません。昨晚、亡くなったのです。
すると、入口から2番目のベッドに寝ていたトムという男が、「俺をジミーが寝ていた窓際にやってくれ」と頼むのです。

しかし、看護婦さんたちは、顔を曇らせて、なかなか言うことを聞いてくれません。業を煮やしたトムは、声を荒げて怒鳴ります。

それで仕方なく、看護婦さんたちは、トムを窓際に移します。
喜んだトムは、「俺はジミーみたいに外の景色をみんなに話してなんて聞かせないぞ。自分だけで楽しむんだ。」

そう思って窓の外を見たのでした。
ところが、窓の外から見えたのは、灰色の古ぼけた壁だけだったのです。
その瞬間、トムはジミーの思いがすべてわかったのです。

「ジミーは、壁しか見えないのに、自分たちのすさんだ心を励ますために、その壁の向こうに広がるであろう素晴らしい世界を、ああやって語り聞かせてくれたんだ。
それに引き換え、自分ときたら、自分だけ楽しもうなんて、なんと浅ましい心の持ち主であろうか。なんと
いう恥ずかしい自分であろうか。」

心から懺悔（ざんげ）したトムは、ジミーに負けないくらい、素敵な思いやりを持って、次のように語り

聞かせるようになったのでした。

「おーい、みんな、今日は花屋さんが通るぜ。
車の中はバラの花でいっぱいだ。前の方は、あれは
パンジーの花だな。あの隣の黄色いバラ。甘い香りが
するだろうな。」



……と、話はここまでです。これは、NPO法人円ブリオ基金センターの理事をされている田口朝子（たぐちともこ）さんからお聴きしたお話です。

ジミーはね、みんなに与えたからといって、見返りなんて、何も期待していませんよ。
でもね、ジミーは、与えることそのもの、みんなに喜んでもらうことそのもの、それが嬉しかったんです。
でも、ジミーがした仕事はすごいですよね。
トムを、一瞬にして変えています。
トムはそれまで心がすさんでいました。
きっと、辛い人生だったんでしょうね。
でも、ジミーの「与える心」のおかげで、トムは最後の最後に大きく変わりました。
人生の最期に「人の心」を取り戻させてあげたんです。
「与える心」って、すごいですね。
そういうことです。「与える者は与えられる」っていうのは。
与えることを、心から喜べたら嬉しいですね。



今年もいよいよ残り少なくなりました。今回のニュースレターにはどのような読み物がよいかと考えていましたが、数年前にスタッフにプレゼントしたこの本を思い出しました。長野県の専門学校での授業をまとめた本です。感動する話ばかりですが、クリスマスも近いので、「ジミー・カーチスの話」を選びました。

結核は日本でも戦前は不治の病とされて、何年も隔離され、死亡率も高い病気でした。世間との交流もままならず、将来に希望も持たず、患者さんは暗い気持ちで過ごしたことだと思います。私の大好きな作家の三浦綾子さんも脊椎カリエスで確か8年間、ギブスベッドで寝たきりの状態でした。

私が大学病院に勤務していた時のことです。たまに結核病棟からの往診依頼がありました。排菌している患者さんは外来受診ができないのです。ある先生が往診に行きましたが、持っていける診療器具も限られているので満足な治療はできません。すると、年配の患者さんからかなりひどい言葉を浴びせられたそうです。長く病に臥せていると心もすさんでくるのは仕方のないことでしょう。

でも、このお話に出てくるジミー・カーチスは違いました。ベッドから見える光景を生き生きと語り、同室の患者さんの気持ちを和らげてくれたのです。実際は何も見えないのに。真の愛とは見返りを求めず、与えること。考えてみると私など一日何回不平不満の気持ちが心に湧いてくるのでしょうか。末期がんの患者さんが、何に対しても「ありがとう」という気持ちで過ごしていたらだんだん元気になってきて、がん細胞に対しても感謝の気持ちを持つようになったそうです。すると、1回目は気絶しそうに辛かった治療をほとんど痛みもなく受けることができ、今ではほとんどがんが消えてしまい、あちこちで講演するまでになられたという記事を最近読みました。心の在り方で細胞まで変わるものなのですね。どのような状況においても心を穏やかに保ち、感謝の気持ちを持って過ごしたいものだと思います。

あなたの
笑顔のために♡

フロイデ だより

2016年12月号
サンタさん、来るかな？



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B12

鉄分不足による貧血ではなく、ビタミンB12が欠乏することにより起こるのは「悪性貧血」というものです。ビタミンB12と葉酸の働きにより赤血球のヘモグロビンの合成を助けていますが、これらが足りないと、赤血球の数が減ったり、異常に大きく働きの悪い赤血球ができ、めまい、動悸、息切れ、手足のしびれなどを感じたり、疲れやすくなったりします。また、筋肉や神経、脳が正常に機能するためにも欠かせません。ビタミンB12は、加齢とともに不足しやすいと言われ、動物性食品に多く含まれているため、高齢者や玄米菜食主義者は不足しないよう気をつけたい栄養素です。

ビタミンB12は唾液中に含まれるRタンパクに守られて胃液をくぐりますので、しっかり吸収するためにも、よく噛んで唾液をしっかり分泌させることが大事です。



寒くなり、乾燥が気になる季節になりました。乾燥は、しわやたるみ、シミの原因になるので、保湿ケアは怠らないようにしたいですね。自分のお肌が十分な水分を蓄えているか、測ってみませんか？健康講座でも実施しましたが、たったの3秒でお肌のうるおい度が測れます。お肌の砂漠化を食い止める目安にしましょう。



フロイデ日記

私事ですが、10月に祖母が他界しました。

今年に入って体調を崩してから、車いす生活から寝たきりになっていました。もう長くはないだろうと言われていましたが、大好きなカボチャや里芋の煮物をなるべく口から食べられるように母と協力してミキサーにかけて食べさせると「ほんとに美味しいねえ」と言ったり、乾燥したり身体がむくんだりするので、お風呂に入れない代わりに、ホットタオルで顔を拭いたり、オイルマッサージをしたりすると、幸せそうな顔をしているように見えました。

最期は孫のことも分かっていなかったようですが、一緒に暮らして、少しはおばあちゃん孝行ができたろうかと思えます。マッサージしたりするのも、家族のためにもなると思って始めた仕事上の経験を活かせたらと思っていたので、少しは役に立ったかなと思えます。

久しぶりに親戚が集まり、一昔前に戻って、最後にはみんな家族のきずなを確かめ合えたのも、おばあちゃんのおかげかもしれません。



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!!

