



みのり通信



患者様へのメッセージ

毎日暑いですね。今年は昨年を上回る勢いで熱中症の患者さんが出ているそうです。お年寄りなどは家の中に居ても熱中症になることがあるとのこと。十分な水分補給を心がけたいものです。

さて、今月は興味深い記事をご紹介します。「カナダ医師会雑誌」に発表された研究によると、子供たちが「どのように食事をするか」ということは「何を食べるか」という事と同じくらい重要であるということです。テレビを見ながら食事をする、間食としてジャンクフードをつまむ、食べたい時間を子どもたちが自分で決める食行動のある子どもは後年心血管疾患を発症するリスクがあるということです。子どもがテレビを見ながら食べると、お腹がいっぱいになったことに気付く可能性が低く、バランスがとれていない食事を食べる可能性が高いというものです。日本でも小児メタボの子供たちが増えています。ポテトチップスやチョコレートなどはテレビを見ながら食べていると、気がつけば一袋平らげてしまっていた、という記憶がありませんか？それに加えてジュースを飲むなどすると、子供の体に対して油も砂糖も取り過ぎになってしまいます。当然、虫歯も歯肉炎も引き起こしてしまうのです。そして食べたい時に味付けの濃いジャンクフードでお腹を満たしてしまえば、食事の時間になってもお腹が空かず、結果的に必要な栄養が摂取できなくなってしまいます。

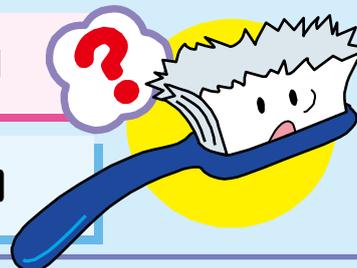
生活習慣病を防ぐためには、子供に限らず大人でも本当に空腹感を覚えてから食べるようにしたいものです。そして1食に20分以上かけると1000回以上は噛むことになるようです。(次女の自由研究のために夕食に要した時間と噛んだ回数を記録していて傾向がつかめてきました。結果は来月お知らせします)



歯みがきで欠かせないものといえば、もちろん**“歯ブラシ”**です。現在お店で販売されている歯ブラシは、実に様々なタイプのもので出回っているため、たくさんありすぎて、どれにしようか迷ってしまいますよね。ところで、皆さんの**“現在の歯ブラシの状態”**はいかがでしょうか？毛先が広がってしまったままになっていませんか？さて、ここでこんな問題を出題！

Q. 歯ブラシの**“最適な交換時期”**は次のうちどれでしょう？

- | | | | |
|---|-------|---|--------|
| 1 | 1年に1回 | 3 | 3ヶ月に1回 |
| 2 | 半年に1回 | 4 | 1ヶ月に1回 |





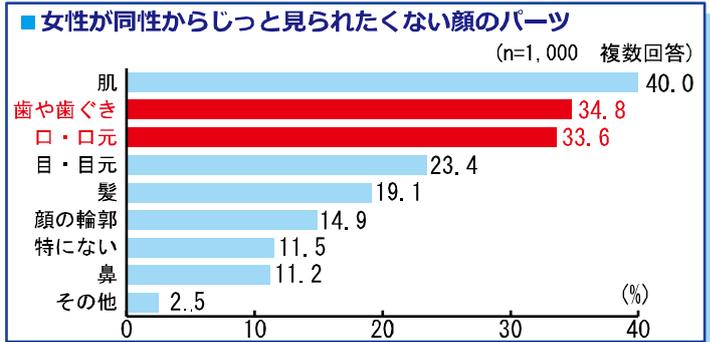
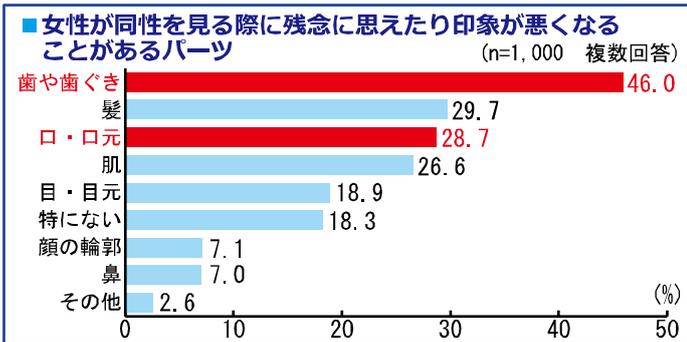
女性が同性を見た時に印象を決めている“顔のパーツ”は？

女性の皆さんに質問です。皆さんは同性を見る際、顔のどのパーツに目がいきますか？

小林製薬(本社:大阪市中央区)と総合情報サイト「All About」を運営するオールアバウト(本社:東京都渋谷区)が共同で、35~59歳までの女性1,000人に『**女性の見た目の印象と口元に関する意識調査**』を行いました。そこで今回は「この調査でわかった意外なこと」についてお話をさせていただきますね。



“悪い印象”を与えてしまう顔のパーツ1位は？

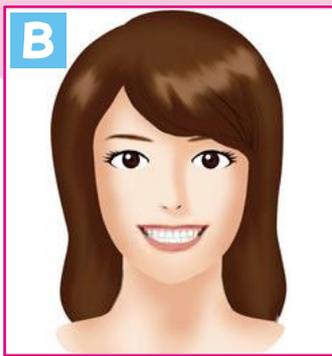
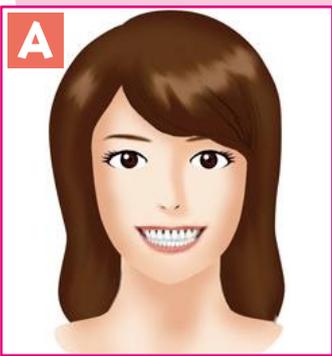


女性が同性を見て、残念に思えたり、印象が悪くなってしまふことがあるパーツ1位は「**歯や歯ぐき**」で、なんと**回答の約半数(46.0%)**を占めていたそうです。さらに3位には「**口・口元(28.7%)**」がランクインしており、女性が同性を見る際、「**お口まわり**」が大きな影響を与えていることがわかりました。

また、自分が同性から「じっと見られたくないパーツ」では「**肌**」が1位、次いで「**歯や歯ぐき**」「**口・口元**」と続いており、反対に自信がない人も多かったそうです。このように「**歯・歯ぐき・口・口元**」は、**自分のことも、他人のことも気になってしまうパーツ**という結果になっています。

歯ぐきが下がると“10歳”老けて見える

皆さんはイラストの女性がそれぞれ何歳に見えるでしょうか？



A B は同じ女性のイラストですが、
A のイラストは「**歯ぐき下がり**」が起きている状態、
B は「**正常**」なイラストです。

今回のアンケート結果では、**A** のイラストが平均36.2歳、**B** は平均26.4歳で、**A** のイラストが「**約10歳老けて見える**」といった結果になったそうです。その理由としては、「**歯ぐきに隙間があつて老けて見える**」「**性格が良くないように感じる**」「**貧相に見える**」といったものが挙げられたそうです。歯ぐきが下がると、こんなにも見た目の印象が変わってしまうのですね…。

「歯にもものがつまりやすい…」それは歯ぐき下がりが原因かも!?



「**歯にもものがつまりやすくなった…**」という方はいらっしゃるいませんか？もしかしらそれは「**歯ぐき下がり**」が原因かもしれません。歯ぐきが下がったことで隙間ができて、そこにもものがつまってしまうのです。人によっては「**歯が長く見えるようになった…**」「**歯の根元が細くなった…**」など感じる場合もあります。

こういった「**歯ぐき下がり**」は、単に見た目が悪くなるだけではありません。「**歯ぐき下がり**」は加齢により起こることもありますが、中には「**歯周病**」が原因になっている場合もあります。歯周病は歯を失う原因の第1位となっており、自覚症状のないまま進行して、気づいた時には歯を抜かなければならないケースもありますので気をつけて下さいね。





マナーのプロが教える…
かぼん さほう
バッグや鞆のお作法



今回は「**バッグや鞆の置き方のマナー**」について、シチュエーションごとにお伝えさせていただきます。改まった席や、優雅なレストランなどで行っていただくと、ステキな大人に映りますので、ぜひご確認くださいね。

レストランに着いたら

食事の際、席の横に大きなバッグや紙袋が置いてあるのは、優雅なお食事の空間にふさわしくありません。ある程度のランクのレストランでは、必ず**“クローク”**が用意されていますので、**他のお客様からの見映えも考え、食事の時に不要な荷物は預けておくのがマナーです。**尚、女性の場合**“手ぶらはNG”**です。大きな荷物を預ける場合は、必ず小さ目のバッグやポーチなどを持ってお席に進みましょう。



席に着いたら

ハンドバッグなどの置き場所に困ったことはありませんか？ **ハンドバッグはご自身が座っている椅子の背に置くのが一般的ですが、隣の椅子が空いている場合は、そちらに置いてよいでしょう。**ただし、普段床に置いている大きめのバッグを、椅子の上に乗せるのはマナー違反です。その際はご自身の椅子の脇に置きましょう。また、椅子の背にぶら下げるのも×。お店側のサービスの邪魔になりますし、見映えも悪いのでご注意ください。

一瞬でも…

テーブルの上にバッグを置いてしまうことってありませんか？ ランクの高いお店になるほど、テーブルはお皿同様と見なされますので、**バッグをテーブルの上に乗せないようにしましょう。**バッグの中の物をさがす時や、立ち上がった時などに一瞬乗せるのも避けて下さいね。

訪問先でも

ビジネスでの他社訪問、また、プライベートでのご自宅訪問でも、バッグの置き場所には配慮が必要です。**いつも床に置いているバッグやブリーフケースは、訪問先の椅子やソファを汚してしまいます。**絶対に椅子の上には乗せないようにして下さいね。

執筆
諏内えみ先生

キャンセル待ちの出る「ハッ！とさせる美しい立居振舞い講座」「また会いたいと思わせる話し方講座」が好評のセブリティマナーズスクール『ライビウム品川』(http://www.livium.co.jp)代表。今年3月まで放送されていたフジテレビドラマ「サキ」で、主演の仲間由紀恵さんの所作マナー指導など、マナー専門家としてメディアでも活躍中の先生です。



噛むかむ
お料理レシピ

チーズ焼きもろこし



作り方

- 1 とうもろこしは皮をむいて3等分の長さに切り、更に縦半分にする。
- 2 a を混ぜる。
- 3 フライパンで ① を蒸し焼きにし、火が通ったら ② を塗り、焦げ目がついたら器に盛りつける。

とうもろこしは、噛めば噛むほど味の出る食材なので、ゆっくりよく噛んで食べましょう。茹でたものをそのまま食べるのも美味しいですが、今回のように味をつけると、お酒のおつまみにもなりますよ。

材料 (2人分)

- とうもろこし…………… 1本
- 粉チーズ…………… 大さじ2
- a { みりん…………… 大さじ1
- 濃口しょうゆ…………… 小さじ1

栄養価 (1人分)
エネルギー/122kcal
食物繊維/2.6g
塩 分/0.5g



4 1ヶ月に1回

歯ブラシの毛先が広がってしまうと、しっかりブラークを落とせなればかりか、歯ぐきも痛めてしまいます。したがって、月に1回は歯ブラシを交換するようにしましょう。

心を和ませる花一輪

株ストロークジャパン代表取締役

三枝 理枝子

「一緒に働く仲間が少しでも喜んでくれることってなんだろう」

「自分の得意な方法、無理なくできる行動によって、職場が明るくなったらいいな」

そう考えたことのある人は多いと思います。

デスクの上を拭く。共有部分の整理整頓をする。美味しいお茶を入れる。お菓子を持っていく。思わぬ時に、ちょっとしたものを頂いたりする行為はうれしい限りです。とくに自然の美しさを感じるプレゼントは、送り主の心映えが感じられて、胸の奥に響きます。

そんなことが自然に出来る人でありたいですね。

会社の洗面所は殺風景なものです。その会社のお手洗いは、手を洗う場所が男女共用でした。しかしそこに、いつの間にか、季節の花を飾った一輪挿しが置かれるようになりました。

サクラソウやタンポポ、ヒメジョオンなどの野の花です。

小さな花でしたが、社員たちの目を楽しませ、心を穏やかにしてくれました。

部下を叱責した上司も、叱られた部下も、残業続きの人も、洗面所をあとにした時は優しい目になっています。

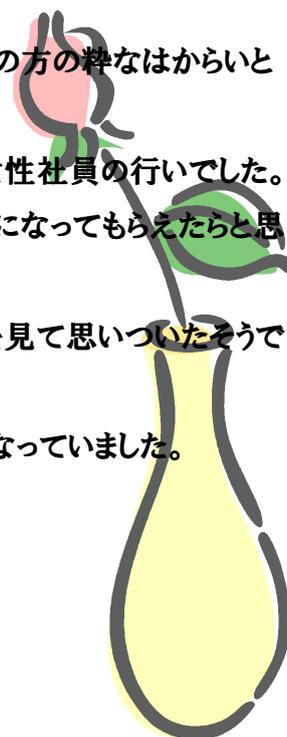
挿されている花が変わるたびに「おっ」と思い、それを見ては仕事の疲れを癒したり、今日も頑張ろうと元気をもらったり、心の波立ちを落ち着かせていた人もいたでしょう。1人の優しい心配りは、皆の心を温かくしていました。

いったい誰が挿しているのだろうと社員たちは素朴な疑問を持ちました。清掃の方の粋なはからいと思っていた人が多かったようです。

続けていると、やがて誰のしたことかがわかるもの。それは入社したばかりの女性社員の行いでした。なにもない白一色の洗面所に彩りを加えたい。少しでも皆が花を見て、元気になってもらえたらと思って一輪挿しを置いたようです。

一人前でない自分がなにかできることはないだろうかと考え、道端に咲く花を見て思いついたそうです。

教育をしていたつもの上司たちが、実はこの女性社員の心配りにお世話になっていました。



余談ではありますが、彼女は半年後に、同じ課の先輩にプロポーズされて職場結婚しました。花とともに彼女本人に魅せられてしまったようです。

彼女が挿した花は、華美な豪華なものではありません。野に咲く可憐な花は、まるでその女性社員そのもののようによく似ていました。

この話で、私はかつて、ファーストクラスのバーのカウンターに置いてあった花を思い出しました。シルバーの細長い花瓶に深紅のバラが1本だけ挿してあったのです。

ささやかなことかもしれませんが、見る度に美しく、ほっとしてまた元気が出てきたことを覚えています。

小さなことから始めましょう。小さな心配りが皆の心に届き、大きな花を咲かせるのです。

「世界に誇れる日本人の心くばりの習慣34」より

私が次女を出産した産婦人科ではいつも待合室のテーブルと洗面所にさりげなく野の花が小さな一輪挿しに差してありました。その辺りの道端に咲いている様な小さな花でしたがとても心が和んで、「いつか開業したらこのような心配りをしたい」と思ったものです。

その3年後に開業しました。玄関とトイレに必ず花を飾ることと決めていました。メンテナンスに入られた患者様には痛みを伴う処置はありませんが、虫歯や歯周病で治療中の方は痛い思いをなさることもあります。「今日は痛いのかなー」と思いながら来院されても、玄関にお花のお出迎えがあれば気持ちが和らぐことでしょう。治療後にお化粧直しに行かれた時にお花が一輪あればほっとなさることでしょう。きれいな造花もありますが、やはり生花はパワーがあります。日曜日の夜になると、「来週の花！」と思いながらスーパーに行きます。

私達医療従事者はともするとその日に行わなければならない処置のみに気を取られてしまいがちですが、患者様が少しでも快適に治療を受けていただけるような心配り(ひざ掛けやクッション、お声掛けなど)を忘れないようにしたいものだと自戒の念を込めて今月のニューズレターを書いています。