

# みのり通信

平成27年2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

「冬来たりなば春遠からじ」という言葉がありますが、厳しい寒さの中にも梅のつぼみが膨らみ始め、春の訪れを感じるようになってきました。この季節に飛行機や新幹線に乗ると、受験生を見かけます。インフルエンザが流行っていますが、くれぐれも体調に気を付けて春には吉報を手にしてほしいものだと思います。

2月2日に当院が開業して14年目に入ります。先日ある患者様から「みのり」の由来を尋ねられました。以前もニュースレターに書いたことがあるのですが、改めて書かせていただきます。開業準備を進めていた11月のある休日。県立美術館ホールで長女のピアノの発表会が行われており、外に出てふと見上げると、真っ青な空が広がっており、真っ赤な木の実がたわわに実っていました。「実りの秋!」という言葉が浮かび、治療が実って患者様が健康になるように、また、実り豊かな人間関係を築くことができるように、との願いを込めて「みのり歯科」と名付けました。また、自分一人でこじんまりと診療するので、患者様との会話を大切に、心の通う仕事をしたいと思って、昔テレビ番組で見た「赤ひげ先生」にちなんで、「診療所」にしました。歯科の仕事は冠や詰め物、レントゲンなど目で確認することができるのでごまかしがききません。これからも自分に恥じない仕事を続けていきたいと思っておりますし、臨床だけでなく基礎系も勉強したいです。

1月の私の誕生日にはスタッフからきれいなお花をもらいました。皆仲がよく、明るいスタッフです。よいスタッフに恵まれていることに感謝し、これからも最善の医療をご提供していきたいと思っております。



## がんばれ受験生!



2月に入り、いよいよ入試目前です。脳を活性化するために必要な栄養素って何ですか?

ビタミンB1です。

ビタミンB1とは、糖質をエネルギーに変えるサポートをする栄養素ですが、水溶性ビタミンのため、体内に長時間蓄えておくことができず、毎日摂る必要があります。不足すると、疲れやすい、倦怠感、やる気がでない、動悸、手足のしびれ等、様々な不調にあらわれます。



どんな食べ物を食べるとよいですか?

代表的な食材としては豚肉ですね。他にも、アーモンド、大豆、ゴマ、牛乳などにも含まれていますので、意識して摂るとよいでしょう。

インスタント食品をよく食べる方、偏食する方は不足する傾向がありますので注意しましょう。

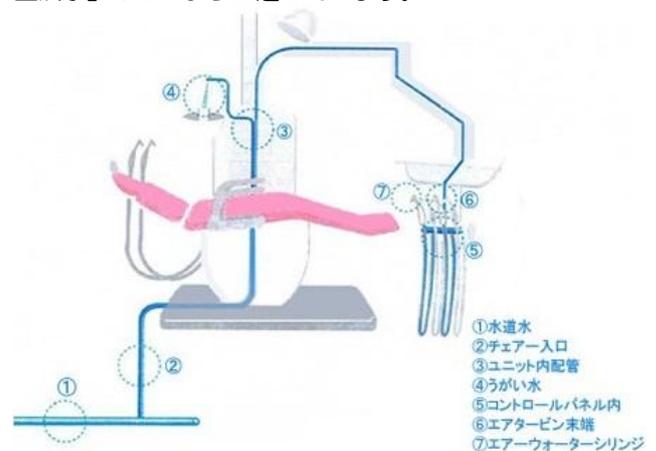


なお、ビタミンB1のサプリメントは、当院でも取り扱っております。お気軽に受付までお尋ねください。受験まであと少し!みなさまが万全の状態で臨めますよう、スタッフ一同応援しております。

## 院内のご紹介



今月は「アクアリーテ」をご紹介します。当院では、皆様に治療を受けて頂くお席(ユニット)には、優れた除菌・洗浄効果のある「アクアリーテ生成水」がこのように通っています。



常に洗浄・除菌力のある生成水が通っているため、治療の際も生成水が細菌進入を阻止し、清潔に保ちます。また、歯科用器具の洗浄にも生成水を使うことで、汚れや細菌を除菌することができ、みなさまに安心して治療を受けていただけます。

# ～人生の終わりに何を残すことができるか～

～大女優・山本富士子さんが語る”砂時計の詩”にまつわる感動秘話～

山本富士子（やまもと ふじこ）（女優）

×牛尾治朗（うしお じろう）（ウシオ電機会長）

『致知』2013年10月号より

皆さま、本日6月10日は【時の記念日】だということをご存じですか？

【時の記念日】は、今から94年前、「時間をきちんと守り、欧米並みに生活の改善・合理化を図ろう」と1920年に制定されたそうです。

そこで本日は、女優・山本富士子さんに、「砂時計の詩」を巡る感動的な思い出とともに、時間の大切さについてお話いただいた貴重な対談記事の一部を特別配信させていただきます。

（牛尾）ロータリーでは砂時計の話もされたようですが、あれはいいお話ですね。初めて伺った時には物

凄く感激しました。

（山本）私は亡くなった主人と毎年バースデーカードを贈り合っていたんですけれども、主人は必ずそこに素敵な言葉を記してくれたんですね。その一つが砂時計の話だったんです。

『産経新聞』の一面に、「朝の詩」という一般読者の方が投稿する欄があって、主人はそこへ投稿された「この秋」という詩に大変感銘を受けて、「砂時計の詩」と題してバースデーカードに引用し贈ってくれたんです。

「砂時計の詩」

「1トンの砂が、時を刻む砂時計があるそうです。

その砂が、音もなく巨大な容器に積もっていくさまを見ていると  
時は過ぎ去るものではなく心のうちからだのうちに積みゆくもの  
と、いうことを、実感させられるそうです。

時は過ぎ去るものではなく 心のうちからだのうちに積みゆくもの」

私はこの言葉に出会うまでは、時は過ぎ去るものと考えていました。

こうして牛尾さんとお話ししている時ももちろん刻々と過ぎていきます。

だからこそこの一瞬一瞬を大切に、1日1日を大切に、いい刻を自分の心や体の中に積もらせていくことが大事で、それがやがて豊かな心やいい人生を紡いでいってくれる。そう受けとめて、1日1日を精いっぱい生きる、きょう1日を精いっぱい生きることの大切さを改めて実感させられました。とても感動したものですから小さな紙に書いて、お財布に入れていつも持ち歩いているんです。

（牛尾）時が積もるといふ発想は私も新鮮でした。時は過ぎ去るもので、生きるというのも過ぎ去るものだと思っていましたからね。

しかし自分の足跡、生きた跡というのは全部積もっていくものであり、一生を懸けて大きな山を残すのだとこの詩は示唆している。なるほど、生きるとはそういうことかとハッとさせられま

した。

(山本) 後日、私は主人と一緒にNHKの番組に出演した時にその話をしたんです。そうしたら大変反響をいただきましてね。

『産経新聞』で「産経抄」というコラムを書いていた石井英夫さんが、すぐに取り上げてくださったり、島根県在住の作家・村尾靖子さんが、その砂時計は島根県仁摩町（現・大田市）にあることをお手紙で教えてくださいました。



(牛尾) ああ実際にあるんですね、1トンの砂時計が。

(山本) ええ、ちょうど1年の時を刻む砂時計なのだそうです。ぜひご夫婦で

見に行ってくださいって村尾さんを通じて知事さんや町長さんもお声掛けくださったんです。

あいにくその時は伺えなかったのですが、「砂時計の詩」のおかげで石井さん、村尾さん、それから番組の司会を務めておられた加賀美幸子さんともご縁が広がったのはとても嬉しいことでした。

(牛尾) それにしても、1トンもの砂の入る砂時計といったら相当大きいでしょう。よくそれだけのものをつくったものですね。

(山本) 以前、ふるさと創生という地域振興事業が行われた時につくられたそうです。高さが5メートル、横幅が1メートルもあって、中の砂には少しでも異物があつたら使えなくなるので、山奥の500万年も前の地層から採取した砂を何度も何度もふるいにかけて、それはもう苦勞してつくられたそうです。でき上がった砂時計は、仁摩サンドミュージアムというとても素敵な施設に設置されています。

なぜ砂時計がつくられたのかというと、施設のパンフレットにはこう書かれています。

「いくなれば時間の可視化である。

今日では、時間の観念は抽象的で単なる数字に過ぎない。ことにデジタル時計の出現はそれを極端にした。

ところが砂時計では、今流れている時間が見えるし、過ぎ去った時間は豊かにたくわえられて砂の山になり、残りの時間も見るができる」と。

(牛尾) 人間は歳を取ると無常観というか、時は去って行くからいいんだという諦めにも似た気持ちに支配されるようになります。

しかし時は去っていかない。死ぬまで積もっていくのだと意識すると、大切な時間を有意義に過ごそうという気持ちになるんですね…

\*\*\*\*\*

冒頭にも書きましたが、私もこの世に生を受けて半世紀を過ぎました。若い頃に比べて時間が経つのが非常に早く感じます。忙しい日常の中にも、ふと残りの人生をどのように過ごすのかと考えることが増えてきました。この2年間は母が度々入院したこともあり、幼かった頃や学生時代のことをよく思い出すようになりました。

この「砂時計の詩」を読んで、時間というものがとても重厚で、積み重なる流れであるように思えました。今の自分は過去の積み重ねによって形作られてきたものです。数えきれないほどの多くの人との出会いや出来事が縦糸と横糸となって紡がれ、今の自分があるのでしょう。それならば、一人の人間の一生が終わってもその生きざまは消えてしまうものではなく、砂が積み重なるように次の世代に伝えられていくはずで。一日一日を感謝し、意味のある生き方をしていきたいものだと痛切に思いました。



## ご挨拶

新しい年がスタートしたと思ったら、あっという間に2月に入り、三人息子の母 酒見は、毎日がてんやわんやです。

2月と言えば、バレンタイン。我が家は男ばかりなので、チョココレートの取り合いで毎年大変です。とは言っても、他から頂けるほどイケメンではないので、まだ母の愛情が詰まった私の手作りチョコを取り合うというだけの話ですけどね(笑)



## あなたを笑顔にする フロイト 3 つのお約束

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!!



## 今月の美言葉 お辞儀

日本では当たり前のお辞儀。年末年始、その他いろんな場面でお辞儀をする回数も今の時期多くなると思います。その形には、相手の存在を認め、そして相手を敬う謙虚な心が表れています。海外の人もお辞儀をしますが、特に日本人の心を表す西洋とは異なる日本独特の文化ではないかと思えます。そういう心を大切にしたいですね。

## 受験シーズン到来!

### あと少しがんばりたいときに!!

仕事や勉強に疲れた時、もう少し頑張りたいという時に、つい飲んでしまうのは栄養ドリンク。

しかしこの栄養ドリンクは、合成保存料や人工甘味料を使ったものも多いので、摂りすぎると逆に疲れやすくなり、特にミネラルが不足しているといわれる現代人にとっては、健康を害する恐れもあるので、注意が必要です。

そこで注目したい疲労回復にお勧めの栄養素は、ビタミンC。風邪予防にももちろん効果的です。また最近、美容で注目されているアスタキサンチンも疲労回復に効果があります。疲れ目によく知られているのは、ブルーベリーなどに含まれるアントシアニン。受験シーズンに猛威を振るうインフルエンザ予防にはビタミンDがおすすめです。

食品から摂取するのが一番ですが、なかなか難しいですよね。そんな時は、サプリメント。

必要な栄養素を効率的に補える自分に合ったサプリメントを取り入れてみましょう。

今が正念場!という時にも日頃の健康維持としても。

受験生の皆さん、あきらめずにラストスパートを応援しています。



いざ、合格城へ  
向けて出陣



## スタッフ日記

暖冬と言われていたのですが、それでも寒いですね。インフルエンザが流行っていますが、昨年末に一スタッフ(ここでは、あえて誰とは申し上げませんが...)が、しっかりとそのウイルスに侵されてしまい、1週間寝込んでしまいました。日ごろから健康には気を遣って、予防対策をしているつもりですが、実際にはできていないところもあるかもしれませんね。歯科で使っている殺菌作用のあるEO水で、もっとこまめに、うがい手洗いをしなければと思った冬になりました。主婦であるスタッフも、子どもたちには毎日「帰ったら、うがい・手洗い!」と、うるさく言っているそうです。皆さんも早めの予防をして、元気に冬を乗り切りましょう(^\_^)/

