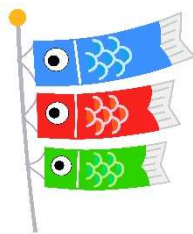


みのり通信

平成27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

風薫る5月になりました。木々の緑が美しいですね。小中高の新1年生や新社会人の皆さんも新しい環境に慣れてきた頃でしょうか。

先月のニュースレターにも書きましたが、今年も新人スタッフが加わりました。伊東真由です。衛生士学校に入学する前から夕方アルバイトに来て手伝って来ていました。晴れて国家試験に合格し、歯科衛生士の免許を取得しました。器具洗いや片付けは慣れていますが、診療については白紙からのスタートです。これからたくさん勉強して成長してほしいと思います。

最近医療関係のドラマでよく目にするウエアをスタッフの希望で導入しました。「スクラブ」といいます。「あまり原色に近い色はやめてね」と私の希望を伝え、たくさんの色がある中で、いろいろ迷ったようですが、最終的にピンクとグリーンのウエアに決まりました。受付もワンピースに変わりました。いずれもとても動きやすいということでスタッフは喜んでくれました。新しいウエアを着て皆がキビキビと楽しそうに動いてくれる様子を見ていると私も嬉しいです。患者さまからも「雰囲気明るくなったね」と好評です。「先生は変えんと？」と聞かれますが、私は昔ながらの白衣が好きなので当分今のスタイルを続けます。

ところで、受付の原が休んでいることを気にかけてくださる患者様が多いのですが、本人の体調不良と家族の介護でしばらく休むことになりました。いろいろとご迷惑をおかけすることもあるかと思いますが、ご了承ください。

手作り[だし]は ミネラルたっぷり！

「新型栄養失調」という言葉をご存知ですか？飽食の時代と言われて久しいですが、実はビタミン・ミネラルの不足による栄養失調が増えてきているのです。これは加工食品に含まれるリン酸塩がミネラルを溶出してしまうことも一因です。

原因不明と言われる多くの疾患も微量のミネラルの不足が原因になっていることが分子栄養学分野では指摘されています。ミネラルたっぷりの「だし」で発達障害が改善したという報告もたくさんあります。

毎日のお味噌汁に顆粒のダシの素を使っていませんか？講演会でご紹介してリクエストが多かった「八方だし」のレシピをご紹介します。

濃口醤油	3カップ	酒	1カップ
みりん	1カップ	かつお節	2カップ
出し昆布	10cm	1枚干しシイタケ	3~4枚

上記が基本のレシピですが、お好みに合わせて昆布やかつお節を増やしてもよいと思います。私はあごやいりこを加えています。(かつお節は水煮した後燻蒸するので、栄養はほとんどありません。香りは良いですが)

なお、最近の醤油はブドウ糖果糖液糖や砂糖、アミノ酸等(味の素のようなもの)を添加しているものも多いため、大豆と塩のみで作られているものを選びましょう。

上記の材料を鍋に入れて30分ほどおき、火にかけひと煮立ちさせ、弱火でしばらく煮てこします。水を入れていないので常温で保存できます。かけ醤油や丼もの、麺つゆとしても使えます。こした残りは冷蔵庫で保存し、だしパックに入れて2番だしとして使えます。掃除機をかけながらでも作れますので、ご家族の健康のためにもぜひ作ってみてください。

スタッフのご紹介

初めまして、伊東真由(いとうまゆ)です。3年前からアルバイトで裏の方にいました。今年3月に歯科衛生士の免許を取得し、晴れてデビューいたしました！まだまだ未熟者ですが、一生懸命頑張りますのでよろしくお願いたします。



「親父の弁当」

『致知』2009年1月号 連載「巻頭の言葉」より

アサヒビール名誉顧問

故・中條 高德氏

その昔、我が国はいまの若者たちが考え及ばないほど貧乏な国であった。

しかし、その頃の家庭にはぬくもりがあり、総じて明るかった。親子の情は濃く、長幼の序は厳しく、そして礼儀正しかった。

母親は総じて寡黙でつつしみ深く、人前、とりわけ子供の前では父親を立てた。

来日した著名な外国人たちが、口を揃えて「礼節の国」「道義ニッポン」と讃えてくれた国でもあった。

六十数年前、世界の大国と戦い、そして敗れた。戦後は食べるに食なく、着るに衣のないどん底の生活を体験しながらも、我が民族は汗と涙で経済大国日本を築いてきた。

民族の底力と誇っていい。

しかし、富（豊かさ）の構築とほぼ比例するように、表現を変えれば、築き上げた富と引き換えるように民族の美点、長所を失ってきた。悲しいまでの現実の日々である。

この原稿を書いているきょうも、札幌で二十一歳の娘が、実母により八年間監禁されたと報じられていた。

小学校六年頃から八年間も外出を許されない軟禁状態が続き、まともな会話もできないという。投稿日数は小六で一日、中学では一年次の二日間だけという。実の母親の処し方とはとても考えられない異常さである。

母親にも障害があったと報じられているが、この異常な期間を親子三人で暮らしていたそうだから、父親はこの事態をどう考えていたのか。無残な家庭崩壊であり、戦後崩れ去った「家庭の絆」を象徴する事件である。

人間の倫理の道を説いた倫理研究所創設者・丸山敏雄氏は、「子は親の心を実演する名優である」と説かれている。

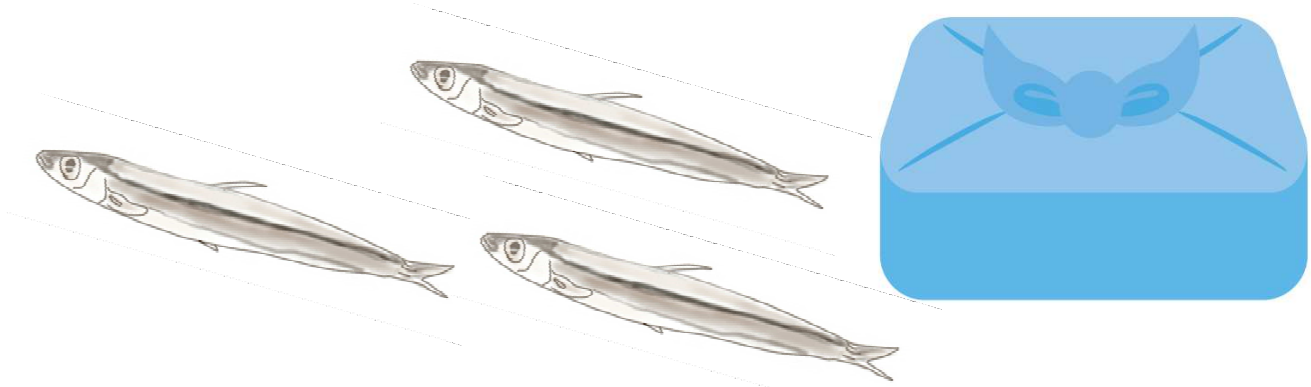
この論理にもとづいて、この無残な夫婦を生んだ四人の親たちの生き様を追及したい衝動に駆られるが、プライバシーの問題でできないのが無念である。それ以上の追及はいかに人間学のためとはいえ相手に対する礼節の度を越えるので、逆に子供が親の心を見事に実演し、名優ぶりを発揮した実例をご紹介します。

著者にとって大事なお得意様であり、長い交友の経営する「三笠会館」という有名なレストランが銀座にある。創業者の谷さんは奈良のご出身であり、在家仏教（ざいけぶっきょう）で名を成した方でもあった。現社長の仏前結婚に筆者もお招きを受け感動した日が忘れられない。

その三笠会館より以前発行された『るんびにい』二四一号で故・樋口清之教授（国学院大学）の随筆が戦前の家庭の姿、親子の生き様を語って余すところがない。

樋口さんの友人で、よく貧乏に耐えて勉学にひたむきに努める人がいた。その友人が勉学に励んだ動機は、「おやじの弁当」だという。

彼はある日、母の作る父の弁当を間違えて持って行ってしまった。彼曰く、



「おやじの弁当は軽く、俺の弁当は重かった。おやじの弁当箱はご飯が半分で、自分のはいっぱい入っており、おやじの弁当のおかずは味噌がご飯の上に乗せてあっただけなのに、自分にはメザシが入っていたことを、間違えて初めて知った。

父子の弁当の内容を一番よく知っている両親は一切黙して語らず肉体労働をしている親が子供の分量の半分でおかずのない弁当を持ってゆく。これを知った瞬間、『子を思う親の真（愛）情』が分かり、胸つまり、涙あふれ、その弁当すら食べられなかった。

その感動の涙が勉学の決意になり、涙しながら両親の期待を裏切るまいと心に誓った」という。

それに引き換え、戦後の私権の主張のみに急な世相の中では、「お父さんの弁当の中身は少ないが、お前のはちゃんとした弁当だから頑張れ」などと発言しがちであるが、それでは「恩、愛の押し売りはごめんだ」と生意気な子供の言葉がはね返ってくるのがオチである。

この「おやじの弁当」の心こそ、仏道で説く「陰徳」の妙法であり、「慎独」の実践なのである。

今年には戦後70年ということで、新聞や雑誌等にも戦争体験者のお話がいろいろ載っています。私の父は終戦の時旧制中学校で福山に勤労奉仕に行っており、原爆で焼け野が原になっていた広島を通過して宮崎に帰ったそうです。母も満州から引き揚げたので、子供のころ両親や祖父母から戦争の話聞くことが度々ありました。私が育った昭和40年代は高度成長期ではありましたが、まだ日本がどこか貧しさを残していた時代でもありました。山の斜面に造られた防空壕もいくつもありました。そして豊かな未来に向かって皆が懸命に生きていた時代だったと思います。今の日本はかつてのような経済大国ではなくなっているかもしれませんが、まだまだ豊かで安全な国です。なのに、虐待のニュースは後を絶ちません。悲しいことです。

この「親父の弁当」を読んで、昔の親は皆そうであっただろうと思いました。自分が食べなくても子供には食べさせる、そういう時代だったろうと思います。「がばいばあちゃん」もそうですね。大量消費の時代を経験するなかで、私たちは心の豊かさを失いつつあるのではないのでしょうか。

先日、ある教材を聞いていたら、音楽やスポーツを子供に習わせる際に「道具をそろえるのにお金がかかったから元を取らなきゃ」とか、「自分が小さいときにできなかったので子供にさせよう」という考えを親が持っていないか、というフレーズがあり、ドキリとしました。いろいろと身に覚えがあるのです。私が勝手に買った問題集を子供がほったらかしにしているのを見て、「せっかく買ってきたのにやらなきゃダメじゃない」、「おけいこが嫌だったらもう習うのやめたら」などの言葉を何度口にしたことでしょう。

子供に親の思いを押し付けるのではなく、無償の愛を提供する、そのような親でありたいと心から反省しました。



ご挨拶

新年度がスタートして、一ヶ月ほど経ちましたね。酒見家では小学生の息子たちの家庭訪問を控え、ドキドキする日々を過ごしています。季節の変わり目で、体調不良や肌トラブルも出やすいので、自分自身もフロイテで勉強も兼ねてリフレッシュしようと思う今日この頃です。

皆様のお悩みに応じた美容メニュー、健康メニューを提供できるようがんばります。



あなたを笑顔にする フロイテ 3 つのお約束

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!!



今月の美言葉 青春

今では、若い活気にあふれる時代を指して使われることが多いようですが、もともとは、古代中国の五行思想で「春」を表す言葉です。

日本では、未熟さを表現するときに、「青」を使った言葉がありますが、そこから木々がみずみずしい若葉を芽吹くこの時季と、希望に満ち挫折しながらも成長していく20代のイメージが重なったのかもしれませんが。

日焼け止めクリーム、どれにする？

先月、紫外線に注意というお話をしましたが、紫外線対策としてよく使われる日焼け止めクリームの選び方・使い方を紹介します。

紫外線にはUV-AとUV-Bがあります。日焼け止めクリームの表記にあるPAはUV-Aを防ぐ効果、SPFはUV-Bを防ぐ効果を表しています。

PAは+の数が多いほど、効果が高くなります。

また、SPFの数値も大きいほど紫外線を防ぐ効果は高くなりますが、それは30くらいまで。それ以上の数値になるとその効果の期待値は緩やかになり、お肌への刺激が強くなると言われています。

日焼け止めクリームを使用する際に注意したいのは、その塗り方。日焼け止めの効力は、2-3時間しか持続しないため、数値の大きいものを使用するより、こまめに塗り直したほうがいいのです。

お肌の敏感な方は、数値の高すぎるものは避けたほうがいいでしょう。またその後に使うファンデーションなどの相性も大切で、塗った時などに乾燥を感じるようであれば、化粧崩れの原因にもなります。

ご自分の肌好みの日焼け止めクリームを選んで、紫外線対策をしましょう!

スタッフ日記

5月は母の日、6月になると父の日もありますね。子どもの頃は母の日や父の日が近づくと、何かプレゼントしなくちゃと思っていましたが、大人になって仕事ばかりに忙しくなると、そんな感情も薄れてきたように思います。

でも、最近、お客様から「ありがとう」とか、「気持ちよかったよ」と言ってもらえると、お客様に喜んでもらおうとは思っても、親に対しては感謝の気持ちを伝えることができているんじゃないだろうかと思うことも増えてきました。

感謝するって、意外と難しいですね。改めて言うのは恥ずかしい気もするし(*ノwノ)

親が今までくれた愛情を少しずつでも返していけるよう、今はお客様に対して笑顔でがんばろうと言い訳している日々です。

ありがと。

ホリもすま。

