



みのり通信

平成28年10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



天高く馬肥ゆる秋。爽やかな季節となりました。診療が終わる18時頃にはすっかり日も暮れて、虫の声も聞こえるようになり、秋特有の寂しさも感じますが、私は秋が大好きです。次第に色づく木の葉が風に舞う様子や家々の灯りが暖かく感じられる夕暮れが特に好きです。ですが、仕事に追われていて、なかなか秋の夜長に読書をする余裕もありません。高校・大学の頃は色々なジャンルの本を読みましたが、開業してからは実務に関する本ばかり。それでも、たまに小説やノンフィクションを読むととてもリフレッシュできます。スタッフから申し訳なさそうな顔で、「先生、ニュースレターの締め切りが・・・」と言われて夜中にパソコンに向かったり、リコールハガキを書いたりといつも余裕のない生活をしています。もう少し計画性を持って行動しなければ、と反省する日々です。

さて、今年も健康講座を開催いたします。今年アンチエイジングで有名な銀座上符メディカルクリニックの上符正志先生をお招きいたします。上符先生のセミナーを受けたり、患者として受診したりというご縁でお忙しい中を東京から来てくださることになりました。講座の詳細はパンフレットをご覧いただきたいと思いますが、病気になってから慌てるのではなく、より健康でパフォーマンスの高い生活を送るためのヒントをいただけたと思います。写真は昨年上符先生が座長を務められた研修会の時のものです。お話が分かりやすく、とても素敵な先生です。私も口腔の重要性についていくつか実験を交えてお話しさせていただきます。ぜひ、ご参加ください。

9月はスタッフと救急蘇生の研修会に佐賀大学に行きました。数年前とガイドラインが変わっており、定期的に研修を受けなければならないと思いました。でも、できれば私が現役の間にAEDを使うことがないことを祈っています。



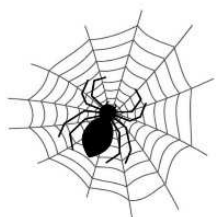
Trick or Treat



スタッフより

歯科衛生士の伊東です。

9月10日に佐賀大学医学部構内で実施された人工呼吸AEDの講習を受けてきました。いっどこでそういう場面に自分が遭遇するかわからないため今回学んだ事を生かせるように、日頃からもしもの時のために備えておこうと思います。



あの巷で話題の

ビタミンC点滴が…！！

ビタミンCは健康やお肌に良いというイメージがあります。点滴はサプリメントなどの経口摂取とは違い、血中のビタミンCの濃度を一気に高めることで抗酸化作用が得られ、またその効果も比較的すぐに実感できます。

【期待される効果】

1. 活性酸素を抑える作用
2. 免疫力アップ
3. コラーゲンを生成



歯周炎・歯周病の予防や治療回復促進が期待されます。健康で若々しい口腔環境の為に、ぜひご利用ください。

円覚寺派管長がやさしく説く

禅の極意、人生の知恵

『人生を照らす禅の言葉』（横田南嶺・著）より

松原泰道先生から青函連絡船 洞爺丸（とうやまる）の事故の話をうかがったことがある。洞爺丸は昭和29年台風のために沈没し、凡そ1155名の方が亡くなっている。大変な海難事故であった。

実は松原先生はこの洞爺丸に乗るはずだったのだ。

その年の秋ちょうど北海道を講演旅行なさって、講演を終えて摩周湖（ましゅうこ）を観光して洞爺丸で帰る予定だったらしい。

ところが函館に着いた時に、先生の修行時代の先輩の方が見送りに来て、観光に行こうとしていた先生を無理矢理車から降ろして、「台風が来るから早く帰れ」と、強引に自分の車に乗せて、港まで連れて行き一便早い船に乗せられたという。

そうして無事東京に帰ると、自分が乗る予定だった洞爺丸が沈没して大惨事になっていたと知られた。

事故のあと、ある新聞記者が松原先生にも取材された。その取材の後にこう言われた。

「松原さん、やはり信心の篤い方にはご利益があるのですね」と。

それに対して松原先生は「私が死んで他の人が助かったならばそれはご利益だけれども、私一人が助かって多数の人が亡くなったのはご利益であるはずがない」と語られた。

先生のこの厳しいお言葉を、私は今も忘れられない。

あの洞爺丸にはキリスト教の宣教師さんも乗ってらっしゃった。アメリカとカナダの方であった。

日本の若い母親が救命胴衣が無くて困っているのを見て、ご自身の救命胴衣をさし上げられて、亡くなっただけだ。

ご自身は泳げなかったと後でご子息が語っている。

そんな牧師さんがお二人もいたのだ。

たぶん、松原先生はそのことを思っていたのであろうと察する。

孔子は「身を殺して仁を成すあり」と言われている。

時にはわが身を犠牲にしてでも人の為に尽くさねばならないという。

果たして私たちは、このように自分のいのちを擲って（なげうって）まで人を救えるであろうか。

それは難しいことであろう。できない人を責めることはできない。

ただ、こうして今この世に生まれて、生きていられるということは、不思議なこと、有り難いこと、賜った（たまわった）いのちなのだと真摯に受け止めて、自分の都合ばかりを考えずにこのいのちを何かのお役に立つようにつとめようと願いたい。



洞爺丸の事故の話は小学生の時に母から聞いたことがあります。高校から大学時代に三浦綾子という小説家の本を読み漁った時期がありました。彼女の代表作に「氷点」があります。何度もテレビ化された小説ですので、ご存知の方も多いでしょう。その中に洞爺丸の話が出てきます。日本に宣教に来ていた若い牧師さんが「あなたたちのような若い人がこれからの日本には必要だから」と救命具を譲って亡くなられたという話を読んだ時には、遠い異国で見ず知らずの他人のために自分の命を犠牲にするなんて、と胸が震えたことを覚えています。

また、第2次世界大戦中のアウシュビッツ収容所では、餓死刑を命ぜられたユダヤ人が泣いていたところを「私には妻や子供がないから」と言って自ら身代わりになって亡くなったコルベ神父という方もいらっしゃいました。近年では、地下鉄のホームで転落した人を救おうとして亡くなった韓国の若い方や踏切で立ち往生していたお年寄りを救って自らが列車に轢かれてしまった女性のことを覚えておられる方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

似たような状況下に自分が置かれた時に他人のために命を投げ出すことができるでしょうか。死に対する恐怖はもちろんですが、自分の家族のことを考えると躊躇してしまうと思うのです。でも日々の生活の中で、小さな事ならできることはたくさんあると思います。明るく丁寧な挨拶や言葉がけ、気持ちを込めた治療もその一つです。この診療所でも毎日たくさんの患者様がお出でになります。お帰りになられる時に少しでも元気になっていただきたいといつも思います。私は人間の心の奥底には本当に美しい一面があるということを信じています。そして人と人との関わりの中で思索しつつ、今日という命を与えられたということに感謝しつつ、何かしら人のために役に立てるような生活を心がけ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10月号
読書の秋だよ〜♪



HALLOWEEN TRICK OR TREAT



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。

パントテン酸

かつて「ビタミンB5」とも呼ばれていたパントテン酸は、皮膚や
粘膜の健康を維持する働きがあります。ギリシャ語の「どこにでも
ある」という意味の言葉からきており、その名の通り、ほとんどの食品
に含まれています。体内では腸内細菌が合成してくれるので、不足
する心配はほとんどありません。ただし、アルコールやカフェインを
とるとたくさん消費されてしまいます。パントテン酸は免疫機能や
ストレスへの抵抗力に大きな役割を担っているため、不足するとス
トレスに弱くなったり、免疫力が低下します。ビタミンCやビタミンEと
一緒に摂るようにしましょう。またパントテン酸は、HDL(善玉)コレス
テロールを増やし動脈硬化を予防してくれる働きもあります。脂肪
エネルギーの代謝を助け、肥満予防も期待できます。

これからの季節は、「生きた化石」と言われるイチヨウの実 銀杏
(ギンナン)が旬です。あの小さな粒の中にパントテン酸だけでなく、
たくさんの栄養が詰まっていますが、食べ過ぎると中毒を起こす可
能性もあるので、注意しましょう。

体が冷えると、腰やひざが痛くなったりし
ませんか？トルマリンの成分が入った腹巻や骨
盤ベルトで体のサポートをしてはいかがでしょうか。
よう。

トルマリン温感ダイエットコースで使用す
る商品は、身体をじんわり温めます。他にも、靴下タイプや
ふくらはぎ用、二の腕用もあり、商品ごとの販売も致しま
す。冷えが気になる方は、ご相談ください。



フロイデ日記

吹く風が心地よく、ウォーキングや山登りな
どに最適な季節になりました。暑い夏の間は汗をか
くのが嫌で、動くのを控えていたという方も多
いのではないでしょうか。ダイエットをしように
も、「もう少し涼しくなってからね」とダイエ
ットや運動を先延ばしにしているようなお話を
ちらほらと伺いました。

当店でも随分と延期していたダイエットコ
ースを先月からようやくスタートさせることが
できました。トルマリンを使ったその名は温
感ダイエットコース。これからの季節、冷
えを感じることも多くなりますが、女性だけ
ではなく、知らず知らずのうちに実は自分
も冷え性だという男性も近頃ではよくいら
っしゃるようです。身体が冷えるというこ
とは、健康にとって良くないということ
はみなさんご存知だとは思いますが、冷
えた身体は、血行不良、様々な部位の痛
み、免疫力の低下、便秘ひいてはガン
の原因になるという話も。トルマリン
パワーで体を温めて、冷え性や便秘改
善、脂肪燃焼そしてシェイプアップ。
皆さんもいかがですか？



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!!

