

SMILING BEAUTY

口福な生活を応援する院内新聞

加藤歯科医院 第 36 号

こんにちは。院長の加藤 義浩です。まだまだ安定しない気温で寒い日もありますがね。季節の変わり目ご自愛ください。

加藤歯科医院のお隣は、とても庭の大きなお宅です。梅の木が何本もあり、2月から満開、とてもきれいで良い香りがここまですべて来ていました。

ある朝、その梅の木に、小鳥が群れていました。スズメかなと思ったのですが、すこし小さいので、子スズメかなと思ったのですが、この時期に小スズメもいるはずありません。不思議に思いながら、さらに、ゆつくりと近寄って見たら、小鳥たちはしきりに梅の花に口ばしを突っ込んで、蜜を吸っていました。その数、10羽あまり。逃げられないかなと、心配しながら慎重に、さらに近よってみると、羽の色はくすんだ緑色でした。目の周りが白く縁取りされていて、まぎれもなく、「めじろ」でした。久しぶりに見ましたが、集団でいるところを見たのは初めてでした。



4月、桜がもう満開です。

長男は今年から小学校の1年生。早いものです。先月、保育園の卒園式に行っていました。長男は生後6ヶ月からこちらにお世話になっておりました。当時はベビー籠に入れられて、そのままつれられていったものです。ハイハイ、独り立ち、オムツがとれたなど、なんてことを思い出していますと、目が潤んできてしまいました。他のご父兄、先生た

ちもウルウルしているのが分かりました。子供たちは知ってか知らずか、しつかり式を進めていきます。最後は大合唱。親ばかり出しでした。



そんな長男、先日、自転車に乗れるようになりました。父親に似て慎重派な長男。なかなか補助輪が取れませんでした。思い切って補助輪をはずして、近くの公園へ。妻と交互に支えながら練習しました。最初はキックしながら進んでいたのが、ペダルをこげるようになりました。一度乗れてしまえばしめたものです。その後はぐいぐい、といった感じで乗りまわっていました。でも実際のところ、外で遊ぶより、家の中でブロック遊びをしているほうが喜んでいたりします。

「クバプロ」に行ってきました。

<http://www.kuba.co.jp/nins09/>

自然科学研究機構が主催している最先端の研究を、一般人向けに可能な限りやさしく講演してくれる会です。東京フォーラムを会場に年に2回ほど開催されます。

今回は研究成果の実例もさることながら、核融合や分子生物学、天文学、脳科学などの研究に、かなりコンピュータを使ったシミュレーション技術が活躍しているところを見せていただきました。

また、立体化されたさまざまな研究成果を、3D画像で紹介されていて、宇宙の成り立ち、銀河系の3D・4Dの映像

は迫力満点でした。今回の講演会には、海外で活躍されている研究者も多数参加されておりまして、きちんとしたアシスタントがいて、実験機材の準備や材料の発注などやってくれて、いわゆる雑用をほとんどしなくて良く、純粹に研究に没頭できるのとこのことで、研究環境も、日本と大きく違って恵まれているようです。



自然科学研究機構でも、例の「事業仕分け」の影響が深刻なようです。予算の関係で、3D用のスクリーンの設置が1台しかできなかったとおっしゃっていました。4台は設置してマルチスクリーンのようにしたかったそうです。そうしたら今以上に迫力があつたことでしよう。驚いたことに、ショウジョウバエなどの貴重な研究資料を、予算が切られたために処分しなければならぬ状態だそうです。この資料は世界一で、二番目のアメリカの資料とは2倍の規模、質量を確保しているそうです。

一番問題だと感じたのは、若い研究者が見切りをつけ始めている点です。研究には環境と時間が必要です。今回の事業仕分けのように、いきなりばつさり予算を切られたり、環境を変えられてはたまったものではありません。この調子では頭脳流失が加速しそうです。未来への悪影響、最小限にしたいですね。



もっと・ちよつと・きつと 役に立つ歯のおはなし

お口の元気度チェック

1

口のまわりの筋力

- 口を大きく開くと、人差し指と中指を縦に重ねていれることができる
- 左右のほおが片方ずつ膨らむ

2

そしゃく力

- 酢だこやスルメを、細かくしなくても噛める
- 半年前も今も、固い物がそのまま噛んで食べられる

3

のみ込む力

- 半年前も今も、食べ物を普通に飲み込める
- 30秒間で、3回以上つばを飲み込める
- 早口言葉で「タタタ」を5秒間で、24回以上言える
- 「アー」と15秒以上、続けて発音できる

4

口の清潔度

- 1日に3回以上、歯を磨く
- 口の中が乾いて、夜中に目が覚めることはない

健康とコミュニケーションに重要な役割を果たすのが口腔機能です。口腔機能が低下すると、食物の種類が制限されるので、免疫力の低下から病気にかかりやすくなり、食事の味気ないものになります。食事や会話に支障をきたすと人との付き合いがおっくうになり、そのせいで、家に閉じこもりがちになると、身体的にも精神的にも活動が不活発になり、高齢者では寝たきりや認知



あなたのお口は大丈夫？

お口の元気度チェック

おいしく食べ、楽しく話す

おいしく食べる。楽しく話す。思いっきり笑う。

症の引き金ともなります。

ご高齢の方がなんでも好きなものを安全に食べるためには、噛む力と飲み込む力を維持する必要があります。そのため、口の機能を自分でチェックし、鍛えるプログラムを財団法人ライオン歯科衛生研究所が開発しました。最近、「口が渴いてパンが食べづらい」「食事中むせることが増えた」などの症状があったら、口の機能が衰えている可能性があります。まず、左の『お口の元気度チェック』を自分で確認してみてください。一つでも当てはまらないものがあつたら、食べる力が弱っているかもしれません。それぞれ改善プログラムに取り組んでみましょう。

改善プログラム

1 口の周りの筋力は、口を開いたり、口の中の食べ物を

歯や舌の上に押し戻す働きをしています。



家族や友人との『顔じゃんけん』で鍛えましょう。口をすぼめれば「グー」、口を開いて「パー」、口をつきだせば「チョキ」。ほかにもカラオケや口笛などで、ほおや唇を積極的に動かすのもおすすめです。

2 咀嚼力をつけるには、一口で30回以上噛むことが基本。右と左で各10回、両方で20回など意識的に噛んで食べましょう。

3 飲み込む力をつけるには、舌をほんの少し出したまま、つばを飲み込む『べろ出しゴックン体操』を5回以上行ってみましょう。

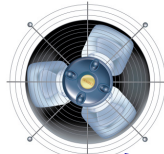
4 口の中を清潔に保つためには歯磨きをするのはもちろん、歯がない場合も、粘膜ブラシで歯茎や舌を磨く。入れ歯も毎日洗浄剤に浸し、その前後にブラシで清掃し、細菌やカビを除去することが必要です。

まめにチェックして、いつまでも元氣なお口で暮らしましょう♪



換気扇の汚れ予防

すぐに汚れてしまう上に、掃除が面倒な換気扇。綺麗に掃除した後に、全体にカーワックスを塗っておくと、汚れがこびりつくのを防ぎ、サッと拭くだけで簡単に汚れが落ちます。ご家庭にワックスがなかったら、リンスを塗ってもある程度効果があります。



テーブルの丸いしみ

熱いお茶をいれた湯飲みや、濡れたコップを長時間置いていたためにできてしまったテーブルの丸いシミは気になるもの。そんな時は、布にマヨネーズをつけて、延ばすように吹くと、乳化した油と酢が輪染みを目立たなく、綺麗に取り除いてくれます。



生活の知恵 お掃除編

床にワックス

古くなって飲めなくなった牛乳を捨てるのは少しもったいない。雑巾につけて、フローリングを磨くと、ワックス効果があり、驚くほど床がピカピカになります。



家具の悪臭

長い間使用しているタンスは、どうしても嫌なにおいがついてしまうもの。沸騰した牛乳をコップに入れ、それをタンスに入れて扉を閉めておくと、数時間後には、気になるにおいが消えています。



フローリングのべたつき

クエン酸小さじ2杯+水 400mlを混ぜて、シュツとしてあとはから拭き、お米のとぎ汁はワックス効果があるので、最後に使うとお手軽です。



壁紙の掃除

ビニール系の壁紙なら、歯磨き粉や重曹を溶かしたぬるま湯で拭くと綺麗になります。紙製品の場合は、拭いてもすぐに蒸発する消毒用アルコールやベンジンが適していますが、それでも落ちないときは、消しゴムでゴシゴシすると綺麗に落ちる場合があります。



簡単節約生活



節約の基本は日々の小さなお金、積み重ね。そんな中で気になる出費のひとつが銀行の手数料。一回数百円といっても、せっかく貯金したお金を使うのはしのびない気がしますよね。銀行によっては、一定の金額を貯金していたら無料になるところもありますが、高額だったりするのでなかなか難しいところもあります。

そこで、今回は利用していないと意外に損なネットバンキングです。一口にネットバンクと言ってもその種類は2つに分かれ、1つは銀行や地方銀行、信用金庫、郵便貯金、JABANKが利用者向けに用意しているオンラインサービス。そしてもう1つが、店舗を持たないネット専門銀行や銀行系のインターネット支店が手がけるネットバンクです。銀行のオンラインサービスも、自宅やパソコンがあるところならどこでもATMになるという点でネットバンクのメリットとさほど変わりません。しかし、銀行より大幅に高い預金金利や格安の振り込み手数料、オークション、ネットショッピングの決済等、生活の様々な面で活用できるのは、ネットバンクです。実地店舗を持たないという点で不安に思う方もいるかもしれませんが、セキュリティは万全。それでもと思うなら、サブ銀行として使うのも手でしょう。

振り込み手数料は、回数によっては無料になるところもあり、イーバンク銀行とソニー銀行は同行の口座同士が何度でも無料。他のネットバンクも格安です。わざわざ自分で銀行やATMまで足を運ばずに24時間振り込めるということだけでも時間の節約です。郵便貯金やセブン銀行などの提携ATM使用手数料もかからないので、嬉しい限り。

それだけでなく、大手都銀と比較すると定期預金の金利は大幅に高く、定期預金の満期が来ている人は、少しでも利率の高いネットバンク定期預金への借り換えを検討されてもいいでしょう。

ネットバンキングのメリットは他にもいろいろあり、賢く使うことでより節約にもなりますので、検討するのもいいのではないのでしょうか。

そうだ、旅にでよう

秋田 角館への旅



埼玉から行くには、あきた新幹線で約3時間半。飛行機なら羽田から秋田空港まで1時間ちょい。城下の町割り、武家屋敷の姿を最もよく残したみちのくの古都。

春

桜咲く

みちのくは桜の名所が数多く存在しますが、武家屋敷と桜の色のコントラストは実に見惚れる美しさ。樹齢200年を超す枝垂れ桜など武家屋敷の林立する桜は、滝のようにしなだれてどこか妖艶な雰囲気をももたらしています。



日本各地に風光明媚な場所は数あれど、「日本の四季を存分に味わえる古都」といったら、あまりありません。そんな中で、春も夏も秋も冬も絵画のような景色が堪能できるのが、秋田の角館。これからの季節は桜の見ごろ。日本に生まれてよかったと思える景色。ぜひ堪能しに行きましょう。

色彩豊かな

秋

「抱返り溪谷」の紅葉は芸術的です。しかも、見ごろには、抱返り紅葉祭が行われ、郷土芸能や茶席などのイベントが行われるので、紅葉の名所で芸術鑑賞と一度に二度たのしいもみじ狩りです。



新緑の

夏

夏の角館は新緑といろいろな花の中、散策するには心地よい気候。あじさいやムクゲの花、ウツギなど情緒ある武家屋敷の景色に、文字通り花を添えています。近くの東北の耶馬溪と呼ばれる「抱返り溪谷」でその自然美と壮大な景観をハイキングしながら堪能するのも夏のおすすめ。



白が美しい

冬



都会の雪では、どうしても真っ白というようにはならないので、この景色をみると雪もいいなあと感じることでしょう。

凜とした雪国らしい景色を楽しむにも角館の小規模さは、極寒の中でもちょうどいい大きさ。実際の屋敷は数軒しかありませんが、タイムスリップしたような景色が楽しめます。雪の中の散策のあとは、名物のきりたんぽでも食べて温まりましょう。

味わい深い

食

角館は観光めぐりだけでなく食べ歩きも夢になるほど美味しいものが目白し。

甘いもの好きな人にオススメなのが、唐土庵の「生もろこし」と安藤醸造元の「しょうゆソフト」。生もろこしは、柔らかい落雁で小さいながら、ほのかの甘さで何個も手がでちゃいます。しょうゆソフトも醤油の製造元が作る本格派です。

