

みずえだに新聞

V o l . 39
2022 年 4 月
春号

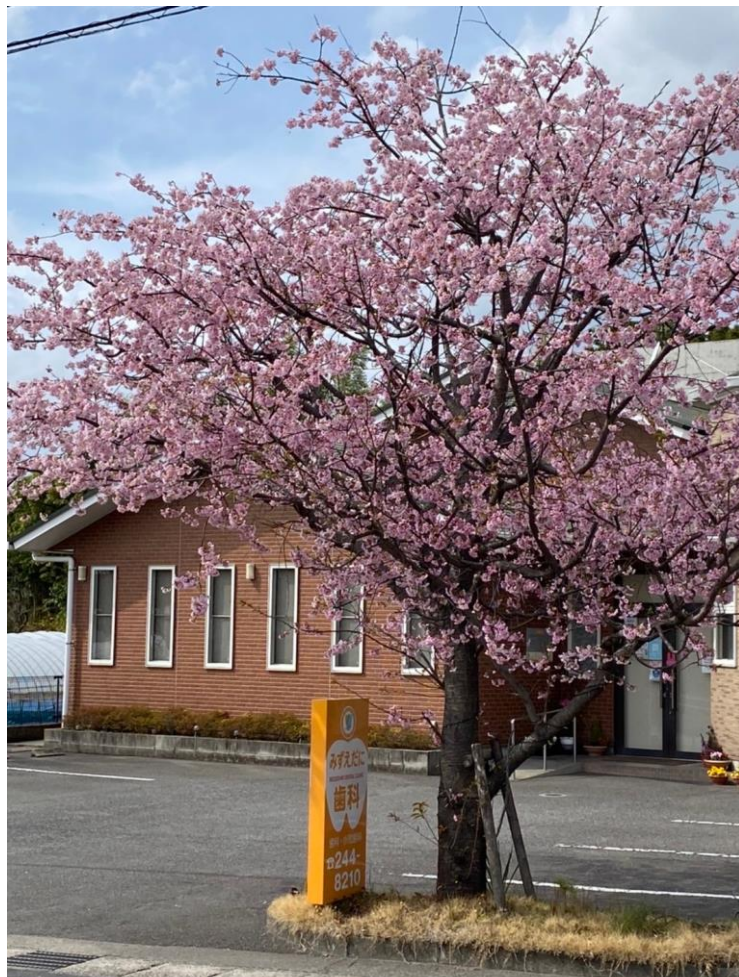
は今でも何とか続けています。冬の寒い朝などはちよつとさぼったりもしましたが、まあそこはご愛敬という事で（笑）

～新年度を迎えて～

朝晩は若干の冷え込みもありながら、日中の天気の良い日などは、汗ばむような陽気な日も感じられるようになった今日この頃ですが、皆さんいかがお過ごしでしょうか。院木でもある駐車場の桜も今年は例年以上に多くの花を付けてくれました。色合いも本場に鮮やかで、毎年変わらずその妖艶な姿で私たちの気持ちを和らげてくれます。この桜はいわゆるソメイヨシノの開花よりはおおよそ一か月近く早く満開を迎えます。

この病院の開院日前日に慌てて業者さんによつて植えられました。とにかく開院時はバタバタとしており、前日に植樹なんて驚きでしたが、今やいい思い出話になっています。

さて世の中はと言いますと、相も変わらずコロナの感染再拡大、またロシアの軍事侵攻など暗い話題が多いです。



そんな状況で、私は今自分に出来る事を精一杯頑張ろうという決意で日々を過ごしています。今一番力を入れていることは何といっても健康維持でしょうか。健康な体あつてのこの仕事です。数年前から続けている早朝のウォーキング・ランニング

前にも記事に書いたことがあるかも知れませんが、その際いつもラジオを聴いています。私の重要な情報源の一つなのです。色んな情報を得られるとともに退屈しのぎにもなります。そのラジオで先日聞きなれない言葉を耳にしました。「時間栄養学」

という言葉です。ただの「栄養学」なら馴染みがありますが・・・。「栄養学」といえば「何をどれだけ食べれば健康にいいのか」という観点から考えるのが一般的です。そこに、「新たに「時間」の観点を取り入れたのが「時間栄養学」です。つまり、「いつ、何を、どれだけ食べれば健康にいいのか」という考え方です。朝たくさん食べるより夜たくさん食べるほうが太りやすいなど、同じものでも食べるタイミングによつて、身体への影響が違うことを、私たちはなんとなく感じています。夜の締めめのラーメンは、魅力的ですが、罪悪感が伴ったりもします。そのなんとなく感じている、食べる時間による身体への影響が、科学的に解明されつつあるのです。これは虫歯などにとつても大きく関係があります。同じ「おやつ」をたべるにしても、ずっとダラダラと食べるよりも時間を決めて食べる方が虫歯にはなりにくいという事が出来るのです。この考え方を頭に置いて自らの健康増進に役立ててみましょう。ちなみにこの時間栄養学は「体内時計」に大きくかわりがあるとの事です。で、興味のある方はこの辺も調べてみてはいかがでしょうか。

スタッフ通信

私たちの今日この頃

齒科衛生士

まつだ
りな
松田 梨菜

早いもので息子は四歳、娘は一歳になりました。この春から息子は年中さんであと二年後にはランドセルをかうんだなあと思うと、成長の速さに私の脳みそが追いつきません。そんな子ども達との休日は、私の実家に行き自然の中でたくさん遊んできます。

実家の横で祖父母たちがずっと牛を飼っています。もう祖父母たちは引退して、その後を叔母が継いでいます。



今、親牛・子牛を合わせて30〜40頭

環境にいます。産まれた時からそんな環境にいたので息子も娘も牛を怖がらずで、息子はエサをあげたり、牛糞をスコップで拾って一輪車に乗せて掃除をしたり、子牛を寝床まで誘導したりとなんでも仕事を手伝っています。「今度の休みはばあばんちに遊びに行こうか？」と言うと、「遊ぶんじゃないよ！おしごとだよ！！」と言うほどです（笑）。牛のエサを運ぶために叔父とショベルカーに乗れたり、草を作っている畑でトラクターと一緒に乗れるのも楽しみな一つみたいです。大きくなったら牛の先生になろうかなあゝなんて言っています。自分が幼い頃は、田舎で何もなし、つまらない…イヤだなゝって思ったりしてましたが、親になった今、こんなに色々な体験が当たり前のように毎回できるこの環境に本当に感謝しています。娘も最近歩けるようになり、牛を怖がるどころか触りに



そんな休日子ども達と過ごし
ながら楽しんでます。

「牛の菌が子どもの免疫力を強くしてくれるんだよ！だからどんどん触れ合いなさいよ」と、牛の先生が言っていたのですが、本当なのか迷信なのかかわからないです^^どちらにしても色んな経験を積みながら元気に大きくなつてもらいたい！が、親の願いです。

いこうとするのですが、この間は近く
に行つた瞬間、牛が「もおーーーー」
と大きな声でないで、それにびつくり
して尻もちをつき大泣きでした（笑笑）
おもしろかったですよ（△▽）



いわやま はなえ
 歯科衛生士 岩山 華恵

皆さんこんにちは。パートの岩山です(^^)
 最近のママさんとの話題となった事から子供の時だけに、これあるよね！という話です。

子供は産まれてから、手の甲の指の付け根下に、くぼみがあるんです♪

これ、大きく成長するにつれていつの間にか無くなるようで、私はそれまでよく見ていなかったもので、あー確かに!!ありますねーって気になりました

その日には、さっそく子供たちの手を見せてもらい7歳、5歳、3歳の子供達の手を並べて見てみると、もう7歳の娘はなくて5歳と3歳の娘には、ありました(^^)

あったあった! というのと、もう消えているんだねーと気付かされました。手も、成長するにつれて筋肉の発達と脂肪が減ることで、くぼみが消えていくようです。毎日一緒にいながら思うことですが、子供達は見てわかるように成長していく。見た目も、時には中身も、驚く事がよくあります!



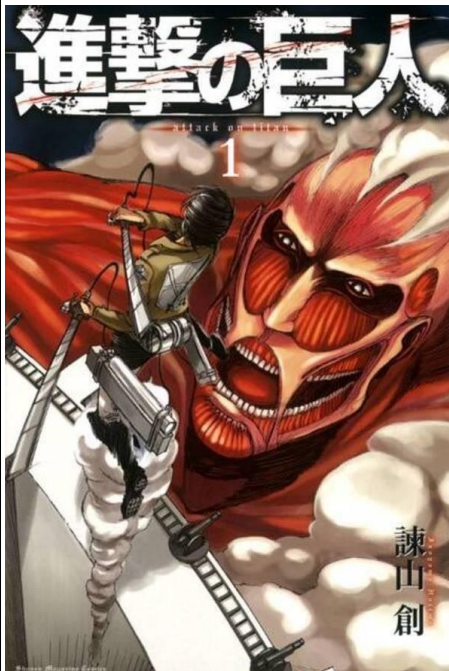
4月から2年生となる娘は、宿題で「2年生」という日記を書いていたのですが、「2年生になります、宿題もふえるけど、がんばりたいです。やさしい人になりたいです。」と書いていました。漢字の「人」が「入」になっていましたが、書いていた内容に私は感心して、そんなことも思うのだなーと驚きました。何気ない毎日、子供達は吸収して成長して、それを一緒に応援しながら私自身も成長できたらーと思う日々です。



みやぞの りな
 受付事務 宮園 里菜

私は最近アニメを観るのにハマっています!そこで私のおすすめのアニメを紹介します!それは、「進撃の巨人」です。知らない方に簡単にあらすじを紹介します。主人公は壁に囲まれた街で過ごす少年、エレン・イェーガーです。壁の外にいる巨人の脅威から身を守るために、壁の中で過ごしています。壁の外には何があるのか?そんなことを思いながら家族で暮らしていました。壁の中にいれば安全。というのも、100年前から壁によって人類は巨人から守られているからです。平和な暮らしは突然終わりました。

超大型巨人の出現です。これによって壁の一部が破壊されてしまっています。破壊された壁から次々に巨人が街へ侵入して、あつという間に建物は壊され、人々は巨人に食べられてしまいます。そして、



被害はエレンの家にも。家には母親が一人残されています。エレンは急いで向かいましたが、家は壊れ、瓦礫の下にはエレンの母が…。懸命に救助を試みますが、巨人がすぐそこまで来ています。ここでエレンの母親は巨人に食べられてしまいます。エレンは巨人を駆逐するために兵士になることを決意しました。ここから本格的にストーリーが始まります。1話目でこの展開が面白くて、この設定、この先の展開はどうなるのかと、とても物語に引き込まれました。今まであまりアニメにハマることは無かったのですが、進撃の巨人は1話観るだけでハマってしまいました。この先の展開が気になる方は是非見てみてください!

受付事務

やまのくちかのん
山之口華音

なかなかコロナが収まらず、自由に外に出れない状況が続いていますが、皆様はどのようにお過ごしでしょうか？ 昨年は社会人として働くのに精一杯で、休日を楽しむ余裕もなかったのですが、最近はやっと社会人生活に慣れてきて休日を楽しむ余裕ができたように思います。他言語の勉強や、絵を描くこと、スポーツなど、挑戦したいことは山ほどあるのですが、どうしても Netflix に手を出してしまい一日が終わってしまいます(笑) 最近では韓国ドラマの「二十五、二十一」というドラマにハマっています。1998年、

MM 通貨危機で生活が一変した韓国が舞台のドラマなのですが、今のこのコロナの状況だからこそ共感できて胸が苦しくなる場面やそれぞれの登場人物に同情して悲しくなる場面が多い中、時にはドラマ内に出てくる言葉や勇気ある行動に元気をもらい救われる場面もあります。コロナによって何かを失った人や諦めた人、いるかと思いますが、逆に何か得たり救われ

れたりしたこともあるのではないのでしょうか？ 「悲劇を笑いに変えると気分がマシになる」と主人公が言っていました。時には物事を見る立場を変えてみるのも大事だなと思います。具体的なあらすじを説明出来ず申し訳ないですが、見て損はさせないのでは是非見てください！

アルバイト
はたなか もえ
富中 萌

コロナ禍で迎える三度目の春。

待ちに待った新入園や進級、こどもたちの成長を感じることができ、嬉しい季節ですね。嬉しい反面、環境が変わ

ること、心配や不安の多い季節でもあるかと思っています。

私は病院の駐車場に咲く早咲きの桜をみて、今年も春の訪れを感じました。まだまだコロナ禍という事もありますが、その中でも楽しめたり、心が安らぐものを探していけたらと思います。

日々を過ごしています。さて、今回は「医療法人桜和会 みずえだに歯科」と病院の名前にも入っている「桜」を見に行こう！ということに決め、指宿の「魚見岳」に行ってきました。私は「鹿児島生まれ、鹿児島育ち」なのですが、まだ一度も訪れたことのない場所でした。「魚見岳」は、ハワイのダイヤモンドヘッドに似ており、指宿が「東洋のハワイ」と呼ばれるゆえんのひとつでもあり、春には約1000本のソメイヨシノを楽しむことができる桜の名所だそうです。この日はお天気も良く、少しひんやりとした風が吹く中に

見た桜は、何か特別なパワーのようなものを感じました。魚見岳から見える知林ヶ島は干潮時になると、長さ800mの砂の道「ちりりんロード」が出現し、対岸の田良岬から知林ヶ島に歩いて渡ることができるそうです。私が見ていたその時間はちょうど、「ちり

りんロード」が出現していたようです。思わぬ良い展開に、今日はなんだかもっといいことがありそう...と思った私でした(笑) また次のワクワクを探して、楽しく過ごしたいと思います。



院長 みずえだにひろみ 水枝谷浩己

改めて自己紹介したいになりますが私は昭和38年生まれ、今年の六月で58歳になります。ここを開業したのが43歳の時。先日開業したての頃に受診した5歳の少女が、もう成人していた事を知って驚きましたが、月日の経つのは早いものです。

勘のいい方はピンと来られたかもしれませんが、そうなんです、私今年前厄なのです。皆さんそもそも「厄年」って何かちゃんと答えられますか？

厄年は、一般的には人生で三回訪れる災難や不幸が降りかかりやすいと考えられている年齢のことです。厄年の考え方は、古代中国から伝わった「陰陽道」という方術から影響を受けて生まれたと言われています。平安時代に公家の間で広まり、そこから武家や一般市民に伝わり、現在まで続いているのだそうです。厄年は、本来は還暦などの「年祝い」と同様におめでたい年だと認識されていました。神事に関わる機会が増え、神に仕える「役割」がある年齢だと考えられていたため

す。しかし、厄年に当たる年齢は、就職や結婚などといったライフステージや健康の変化が起きやすい年でもあるため、思わぬトラブルが生じやすく、慎重な判断が必要になるシーンも増えてきます。現在の厄年の考え方は、「大事な時期を平穩に過ごすために注意を払おう」という先人の教えから生まれたもののようです。

厄払いとは本来節分までに行くのが通例なのですが、私の場合コロナやら何やらで、なかなかその機会がなく、先日やっと行ってきました。開聞の「枚聞神社」で滞りなく厄を払って頂きました。数え年の61歳とともに還暦も近くなってきましたが、自分ではまだまだ若い人たちには負けないくらいの気力と体力を維持出来ていると思っています。益々健康には気を付けながら、職務を全うしていきたいと改めて決意した次第でした。



何でも瓦版

保険改正

すでに待合室の掲示などでもお知らせいたしました。この四月一日から大幅な保険改正が行われ、施行されております。この保険改正というのは二年に一度改正されますが、今回の改正においては次のような基本方針の下、行われています。

- ▶ 新興感染症等にも対応できる医療提供体制の構築など医療を取り巻く課題への対応
 - ▶ 健康寿命の延伸、人生100年時代に向けた「全世代型社会保障」の実現
 - ▶ 患者・国民に身近であって、安心・安全で質の高い医療の実現
 - ▶ 社会保障制度の安定性・持続可能性の確保、経済・財政との調和
- 窓口におきましては、これまでと同じ治療を行っても若干、自己負担金が増える場合もありますので、ご了承頂ければと思います。

本の紹介



村上春樹の短編集。この中に収められている「ドライブ・マイ・カー」が映画化されアカデミー賞を受賞した話題作。



二〇二一年本屋大賞第一位受賞作品。52ヘルツに届かない声。叫んでも求めても、誰にも気付いてもらえない声がある。果たしてそれは・・・★二冊とも待合の本棚にあります。是非読んでみて下さい。★

幸恵先生の

歯のはなし



桜の季節を迎え、落ち込みがちな気分も少しは前向きになるこの頃です。梅が咲き、桜が咲くと、どんなに嫌な事や辛いことがあっても季節はちゃんと巡ってきて、自分の役割をしつかり果たす自然の力強さと誠実さを感じ、見習わなければいけないいつも思います。

相変わらずのステイホームで、ほぼ毎日変わらない生活を送っているの、で、楽しみと言えば、食べる事ばかりです。主人も私も好き嫌いや、特にこだわりもなく、家庭の味も同じ鹿児島育ちということもあり、味付けで揉めることはほとんどありませんが、時々驚くこともあります。「そばがき」はそば粉を練って、団子状にしたものですが、みなさん召し上がったことはあります。私にとってそばがきは小さい頃の祖父との思い出の食べ物です。住職をしていた明治生まれの祖父は、難しい話ばかりする、私には厳しく怖いイメージの人ですが、時々おやつにそばがきを作ってくれました。どんぶり

に、そば粉とお湯を加えてお箸ですばやくかきまぜ、包み込むように黒砂糖を入れて蓋をして蒸します。しばらく待ち、黒砂糖が溶け出した頃が食べ時です。「ここが肝心」と必死にお箸で混ぜる姿や、一緒に蓋を見つめながらじつと息を潜めるようにして待つ短い時間は、数少ない祖父との優しい思い出です。ですから私にとってそばがきは甘いおやつです。ところが主人は醤油をかけて食べると言うのです。考えてみればそばは温、冷にかかわらずお醤油を使うので当たり前と言えは当たり前なのですが、私にとっては衝撃の事実でした。またそば粉を団子状にした物をお味噌汁にも入れるのですが、他にキャベツを具材として入れるのが主人のお勧めです。その他、今までで一番の驚きはへちまを食べる事で、たわしのイメージになかった私はびっくりしましたが、食べてみると案外美味しいものです。長く一緒にいても、時々そういう小さな発見を楽しんでいます。

春と言えば、進級、進学、就職など

環境が大きく変わる方も多い時期です。小さかった子供たちも、小学校入学、中学校進学と聞くと、感慨深いものがあります。環境の変化は楽しみな一方でストレスとなる場合もあり、唾の量が減ることや口臭が気になったり、口内炎ができやすくなったり、歯ぎしりや顎関節症を訴える方も増える時です。口のトラブルはストレスと関連するものが少なくありませんが、マッサージやストレッチなどで解消できることもありますので、気になる方はご相談ください。最近読んだ「ぼくモグラ キツネ 馬」という本は心のストレスを感じてる時には特別にお勧めです。絵本と言っても良いかもしれない本ですが、主人公のぼくがモグラやキツネ馬と出会いながら旅をするお話

ぼく モグラ キツネ 馬



世界中で100万人の心をつかんだ本
うっかり読み聞かせすると、チャーリー・マッケジー・川村元氣 著
途中から出てくるのは言葉ではなく涙です プレディカム 監訳

コロナの影響で様々な行事ごとが出来なくなり、院内新聞のネタ作りも苦労していますが、今回はスタッフにも協力してもらい、近況などを記事にしてみました。かえって素晴らしい内容のものが出来上がったように思います。仕事とは別の顔も垣間見えて新鮮でしたね。春本番を迎え、気持ちも前を向いて明るくいきましよう。

編集後記

です。心の持ちようや考え方など、優しい気持ちになり、自分を大切にしたいと思える本です。「コップに水が半分しか入っていないと思う？それとも半分も入っていると思う？」モグラに聞かれた僕の答えは・・・。気になる方はぜひ読んでみてくださいね。

健康のためには、心と身体、両方の栄養と休養が大切です。そのためには口の健康は欠かせません。マスク生活も長くなりますが、満開の桜の様に思い切りの笑顔を見せられる日に向けて、今日もまたお口の健康のお手伝いをしたいと思います