

みずえだに新聞

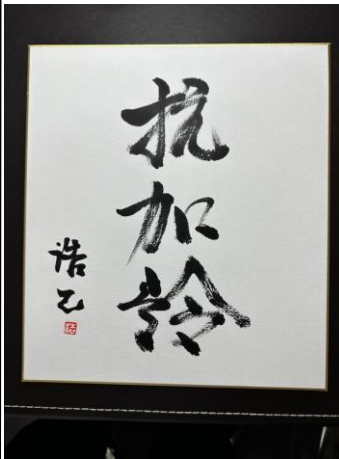
V o l . 46
2024 年 1 月
新年号

アンチエイジング

皆さん様々な期待を胸に、新しい年を迎えられたと思いますが、今年は新年早々、大変な災害や悲しい事故などに見舞われ、直接の当事者でない人達も、なんとなく心に霧がかかったような気分なのではないでしょうか。しかしこのような状況からのスタートですから、今年は後は上り調子で行くしかありません。そう信じて一人一人が頑張ることで、被災された方々にも勇氣や力が届くと思います。頑張ろうニッポン！

さて冒頭の見出しに「アンチエイジング」と書きました。人生百年時代と言われるようになった昨今、いつまでも元気で若々しく、楽しく充実した日々を過ごしたいというのは誰もが持つ願望だと思います。「アンチエイジング」私の今年の目標としてこれを掲げたいと思います。日本語で言う「抗加齢」。文字通り、老いに抗(あらが)うという事です。

一般的にアンチエイジングというと見た目的な若返りの事を連想されるかと思いますが、私はそれだけではなくと思っています。我が家には「何事も気合」という家訓があります。病気はもちろん、すべての事が気合によつて何とかなるというふうに考えています。ですから見た目はともかく、常に意識を持って内面のアンチエイジングに取り組もうと思っています。まずは体力をつける事。健全な心は健全な体に宿ると言います。日頃の運動はこれからも欠かさず続けたいと思います。それからもう一つ、物事をポジティブに考えていく努力をしたいと思っています。私はなかなかこれが出来ません。



今年の最大の目標です。見た目の若返りについては気合だけでは何ともならないかも知れませんが、気持ち若く保つことは非常に重要な事です。健康であることが、そして気を若く持つことがアンチエイジングに繋がると 생각합니다。昨年還暦を迎え、少しでも加齢に抗おうと今年の目標はこれにしました。

気合い！気合い！気合い！
私はまた日本アンチエイジング歯科学会の会員でもあります。健康なお口を保ち、いつまでも自分の歯で美味しくいただく、そしていつも笑顔が溢れている姿でどうでしょう？歳は重ねてもほんとに若々しくて美しいですよ。一人でも多くの皆さんに笑顔が満ち溢れるようお力添えが出来ればと思います。江戸中期の儒学者でもあり医者 of 貝原益軒は当時としては長命で、八十四歳で生涯を終えました。八十三歳の時に書いた『養生訓』の中に次のようなものがあります。「人は歯をもって命とする故に、歯という文字を齡(よわい)ともよむ也」口の環境をきれいにして歯を保つことが高齢でも元気でいる秘訣だという事です。



もう一ネタ、医学に関する記事です。

先日、熊本の小国町の温泉に行ってみました。寒い中の温泉は最高ですよ。そこに昨年出来たという「北里柴三郎記念博物館」に立ち寄ってみました。

北里柴三郎博士は破傷風菌の純粋培養や血清療法 of 確立、ジフテリアと破傷風の抗血清開発など、細菌学 of 分野で多大な功績を上げ、国内外 of 伝染病予防と治療に貢献したことで知られています。現在もまだ終焉を見ない新型コロナウイルス of 脅威は記憶に新しいところですが、感染症という学問 of 確立こそが現代医学 of 礎と言っても過言ではないと思います。我々歯科医も多大なる恩恵に預かっているというわけです。



歯科衛生士

わたなべ まい
渡辺 舞

明けましておめでとうございます。写真は寺山公園からの初日の出です。毎年友人と見に行くのが恒例になっていますが、当たり前のようには思えるこの日常がとても大事なものであると強く感じる年明けになりました。2024年は体力作りのためにも積極的に運動に取り組みたいです。

仕事面では更なるスキルアップを目指して頑張ります。今年もよろしくお願い致します。

歯科衛生士

はぎの まい
萩野 麻衣

あけましておめでとうございます。毎年主人の実家(県外です)に帰省してお正月を過ごしますが、今年は帰省することができませんでした。残念でしたが、せっかくだから家族揃って初詣に行ってみようか、となりました。元旦の初詣は初めてのことで、人の多さに驚きました。1時間並んで、参拝することができました。お店もあり、なんだか御祭り騒ぎで、並ぶのは全く苦になりませんでした。そしておみくじは、家族全員大吉でした！今年最初の良い思い出ができました。

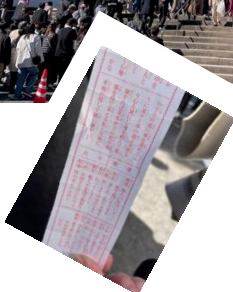
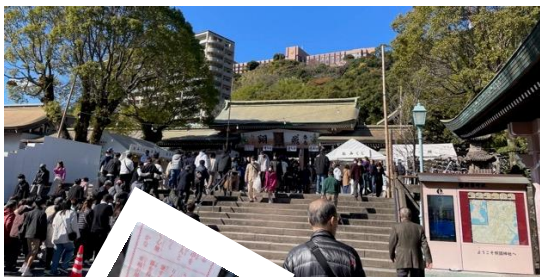
受付事務

あみや かおり
網屋 香織

新春のお慶びを申し上げます。元旦に近所の神社に初詣に行きました。獅子舞に頭を噛んでもらうと「厄除けの効果もあり、学力向上や無病息災などのご利益がある」と言われているので、家族みんな頭を噛んでもらいました。末っ子の息子は初めて怖がらずに泣かずに噛まれました。成長を感じた瞬間でした。

みんなが笑顔で心身共に健やかな一年になるように充実した日々を送りたいと思います。今年も何卒よろしく願います。

歯科助手

じつはら りこ
郷原 理子

明けましておめでとうございます!! 皆さんはどんなお正月をお過ごしでしょうか??

私は昨年同様親戚一同集まり、元旦は初詣に行きました。おみくじを引いたところ今年は「小吉」で良くも悪くもない運勢だったので良い事が起きるようお願いしながら過ごしていきたいです。

元日から災害や事故が続いているのでこれ以上何も起こらない事を願っています。

歯科助手

はたなか
もえ
富中
萌

新しい年の始まりにニュースは不安な出来事ばかりで、心がついていかないですが、今自分にできることを考えながら、また一年頑張っていけたらと思います。今年もよろしく願いします。お正月は鹿屋の実家に帰省していたので、ゆつくりながらも賑やかに過ごすことができました。実家に帰ると子供たちは真っ先に隣にあるひいばあちゃん家に行きます。縁側から、「ひーばあー！帰ってきたよー！(^^)」とお知らせするのがお決まりです。

今回は帰省してすぐ、庭でこどもたちとシャボン玉をしました。シャボン玉をしていると「楽しい声が聞こえるねー！」と祖母が窓からひよつこり顔を出しました。楽しそうな子供たちをみて、祖母も嬉しそうでした。『笑顔は人の薬』という言葉があるように、辛い時や大変な時こそ笑顔をやさず、今日という1日に心から感謝して毎日を過ごしていけたらと思います。その日の夜は親戚で集まり、毎年恒例の年越しそばもいただきました。

皆様にとって心穏やかな一年となりますように。豪華なおせちもいただきありがとうございました！(^^)



受付事務

みやぞの
りな
宮園
里菜

新年あけましておめでとうございませう！お正月休みに、大分の湯布院に遊びに行きました！念願だった食べ歩きをするためです！行く前から食べたいものをピックアップして挑みましたが、他にも美味しそうなものがいっぱいあつてすごく迷いました！ですが、こういう機会もあまりないので食べられるだけ沢山食べることにしました！笑

1番美味しかったのは、湯布院の金賞

コロッケです！今まで食べたコロッケの中で1番でした！他にも名物のとり天や唐揚げ、豊後牛の串焼きなど、とにかく食べて大満足でした！帰りは温泉にも入れてゆつくりできました。また違う県の食べ歩きもしたいと思います！健康第一に楽しい1年にできたらと思います！今年もよろしく願いします！



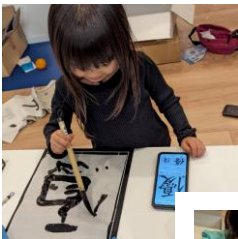
歯科衛生士

いわやま
はなえ
岩山
華恵

2024年😊 明けましておめでとうございませう。パートの岩山です。今年の抱負は、体力作りと充実した時間のため、行動を起こす！！体力作りも、健康維持・向上のためと思って、簡単なことから良いので

お家でも出来るトレーニングを子供達と遊びながら取り組んでみようと思います。子供の、縄跳び大会も近いので母も、練習してみようかな😊

また、日常での当たり前なことに感謝をして、周りの方を大切にしよう！とめたいなと思います。お正月中は、冬休みの宿題でもある書き初めを、子供たちとしてみました。✧やっぱり姿勢が大事。と話しながら、短時間での集中ではありましたが、それぞれに、自分の名前だったり、お手本を真似て書く姿は、良いものでした。✧4歳の三女も、自己流に楽しんでいました！そんな我が家の次女は、昨日のこと初めての乳歯が抜けました。揺れが出てきた頃から、ずーと気にして、思ってもないタイミングで抜けたことで、驚いてましたが、家族で嬉しいニュースの話でした😊



受付事務
吉原 瑞穂
よしはら みずほ



あけましておめでとうございます。
2024 年も明るく笑顔で頑張りますので
よろしくお願いいたします。
今年は成人式を迎えました。自分で選
んだ振袖を着ることが出来てとても
嬉しかったです。学生時代の友人とも
久しぶりに会えて充実した1日にな
りました。成人式を迎えられたことに
今まで支えてくれた方々へ感謝の気
持ちでいっぱいです。
写真は仙巖園での前撮りの写真です。
仕事もプライベートも充実させ、良
1 年を過ごせるようにします〇

歯科衛生士
池増奈津美
いけますな つみ



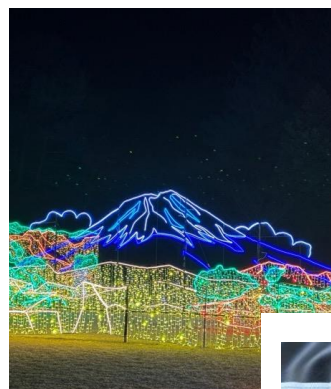
明けましておめでとうございます。
年末は餅つきやそば打ちと慌ただしく
過ぎました。そして家族全員が元気で
正月を迎える事が出来たこと本当にし
あわせで有り難いことだと思います。
今年一年健康第一で過ごせるようにし
たいと思います。そこで身体の為に
いと云われている甘酒作りに挑戦し
うと思います。
実は市販の甘酒を買ったのですが私の
口には母の手造りが合っているようで母
に聞きながら造ってみようと思いま
す。今年は他にもいろんな事に挑戦し
てみようと思います。今年もどうぞ宜
しく願います。

歯科衛生士
松田 梨菜
まつだ りな



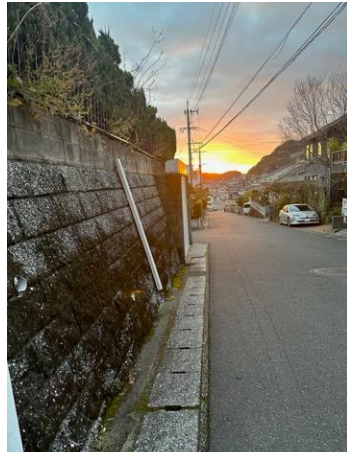
あけましておめでとう御座います。
昨年も皆さまとお口を通じて関わら
せていただきありがとうございます。
た。今年も少しでも皆さまの健口のお
手伝いができるように勤めたいと思
います。今年のお正月はとても賑
やかでした。実家にみんな大集合して
たくさん食べてたくさん笑いました。
みんなが揃ったのは初めてのことで、
ぎゅうぎゅうになりながらも実家に
お泊まりできたのもとても楽しかつ
たし嬉しかったです。みんなが揃うつ
て中々むずかしいですが、一年に一回
はどこかで集まれたらいいよねえ
って次の計画までできた最高に楽し
いお正月でした。お恥ずかしいです
が、私の大好きな家族の写真です。
今年もよろしく願います。

歯科衛生士
末鶴 知子
すえつる ともこ



年末年始いかがお過ごしでした
か？私はお休み中に吉野公園のイル
ミネーションに行ってきました。今まで
日中にしか行った事がなかったのだ
どんな風になってるのか期待でいっ
ぱいでした！行ってみると県内の各
スポットやモチーフ別に11エリアに
わかれてすごく綺麗でした！
初詣では毎年恒例のおみくじが昨年
と一緒に大吉を引くことが出来てい
いスタートがきれそうです。
今年も健康に気をつけて安全安心な
業務が行えるようにしたいと思いま
す。

消毒滅菌

むろやみ つえ
室屋美津枝

明けましておめでとうございます。
初日の出は自宅から見ました。
元旦早々から大災害に見舞われ大変な一年になりそうです。先が見えない現在ですが、毎日を後悔しない様精一杯自分らしく元気で楽しく笑顔で過ごしていきたいと思います。どうぞ宜しくお願い致します。

何でも瓦版

忘年会



昨年十一月の末に、早々と忘年会を行いました。コロナ禍はなかなか開催出来ませんでした。こうやって、久しぶりに皆で美味しいものを食べながら日頃のストレスを発散出来ました。お酒も美味しかったです。

SDGs

院内新聞の「秋号」に当院のSDGsに対する取り組みについての記事を掲載いたしました。紙コップやエプロンの代わりを各自持参して頂く取り組みです。このところふと周りを見渡してみると、そのような光景が以前より増えていくように有難く思っています。SDGsは様々な分野の取り組みがありますが、まずは自分の出来る事から少しずつ実行してみてはいかがでしょうか。

ディナーショー

元宝塚歌劇団の「愛華みれ」ってご存じの方も多いかと思えます。昨年そのディナーショーに行ってきました。実は彼女は私と同じ根占出身で、幼い頃は少しだけ交流がありました。彼女のお姉さんと同級生というつながりと、愛華みれさんは子供のころは剣道をしていて、たまに一緒に練習したりしていました。そんなつながりと更に開催場所であったホテル京セラ

の関係者がまた高校時代の同級生という、これまたひよんな繋がりがから、ディナーショーに行くことになりました。もちろん宝塚のショーを見るのも初めての体験で、とても美しくまた華麗でした。そしてお料理も美味しかったです。ほんとに超久しぶりにお二人に会えて懐かしさとともに、とても感激のひとつでした。



幸恵先生の

歯のはなし



2024 年がスタートしました。

本年もどうぞよろしくお願い致します。昨年コロナなどの流行や、それに伴うスタッフ不足など、皆様にはご迷惑をおかけすることも多くありましたが、辛抱強く待っていただき、お陰様で何とか診療を行う事が出来ました。今年も、更に研鑽を重ね、より良い診療が出来るように努めていきたいと思ひます。新年早々、地震や事故など悲しい出来事が多く、何気ない日常を過ごせることは幸せな事だと改めて感じています。

さて、新年は新聞を発行するようになつてから毎年、今年の目標を皆さんに宣言し、自分を追い込んでいます。が、今年の目標は体力づくりです。

「人生の苦勞を持ちこたえるには三つのものが役に立つ。希望・睡眠・笑い。」と哲学者カントが言っています。

す。もともとと寝る事は大好きで、昔はいくらでも眠れていましたが、最近、気持ちよく目覚めるようなよい睡眠がとれていません。いつも同じ姿勢で診

療していることや、夜遅くまで携帯や

タブレットを見る生活はよくないと分かっているにもかかわらず改善するのは難しいです。よい睡眠には体力も必要です。そこで、まず取り組める体力づくりとして、昨年末からテレビ体操を始めました。朝の10分間、ストレッチやラジオ体操をするものです。ラジオ体操も真面目にやると、普段運動をしない私は、息が上がり身体もあたたまるので、暖房もいらなくなるほどです。皆さんには笑われるかもしれませんが。

「希望」は比較的、私の得意分野です。忘れっぽい事が幸いしているのかもしれないませんが、辛い事、悲しい事があつてもどうにかなる、これにはきつと意味があると思うようにしています。だって、泣いても一日、笑つても一日ですもんね。「笑い」についてはその多くを患者さんからいただいています。子供たちの話や治療に対する反応は、それぞれ個性があり、毎回楽しみです。笑う事は免疫力のアップにつながる事が証明されています。声を出し

て笑わなくても、口角をあげるだけでも効果があるようです。体調が悪いと笑う事も難しいですから、体力をつけて、今年一年も楽しく日々を過ごしたいと思っています。

そしてもう一つの目標です。昨年末から、なぜか以前開催していた餅つき大会のお話を患者さんとする機会が度々ありました。この餅つき大会は、大人の方も多く参加していただき、普段とは違う患者さんの姿を見ることができたり、お話もできたりと大変有意義なものでしたが、駐車場の確保が難しくなったり、丁度コロナが発生したこともあり2018年の12回目が最後となりました。そこで、今年は健口教室のようなものが開催できないかと検討中です。普段の診療ではお伝えしきれないお話ができればいいなと思っています。こんな事を聞いてみたいというご希望がありましたら、教えていただければ嬉しいです。

辰年は、これまでの努力が実を結び成就する年、またさらなる努力をすることです。スピード感を持って成功に近づけるそうです。正倉院には五色龍歯と言われる漢方薬も保管されています。実際には龍ではなく、象の歯らしいの

ですが、一度見てみたいものです。我が家の自粛生活もそろそろ解禁、今年はいろんなところに出かけて見聞を広げ、新しい試みにもチャレンジしたいと思っています。70の手習いとお話くださった患者さんにもいらつしやいました。まだまだ負けられません。そのためにまずは体力づくり、頑張ります。

編集後記

やつと二〇二四年の「新年号」を発行することが出来ました。毎年のスタッフ全員の新年の抱負。皆さんもしっかり頭に入れて置いて下さい。一年後、皆どのような結果になっているかがとても楽しみです。目標って、人に言うことによってそれが力となり、達成し易くなるものです。三日坊主にならないよう自分も含めて頑張ります。そして皆様にとつても、充実した、良い一年になるようお祈り致します。

お知らせ

2月24日(土)

3月21日(木)

は研修のため休診と致します。