



ほほえみ

2018年10月号

411号

本当に必要な教養って??

-高齢者が笑って楽しく健康でいるためには？

9月から寝ても覚めてもそればかり考えている。

「このお話は西村先生にしかできません」という歯科医師会の会長の甘いおだてに乗って、引き受けてしまった泉大津市主催の高齢者口腔ケアの講演。今年で3回目、たった60分の講演とは言え、もうネタが無いと頭を抱えてしまう。

そんな時、友人に悩みを打ち明けるとこんな楽しい話を教えてくれた。

「高齢者に必要なことは3つある。キョウイク、キョウヨウ、チョコキンだ！」

教育、教養、貯金。ふむふむ、たしかにそうだろう。

しかしそうではない。友人いわく、本当に必要なのは「今日、行くところがある（教育）」「今日、用がある（教養）」さらに「毎日筋肉を使って筋を貯める貯筋（貯金）」だそうだ。誰が言い始めたのか、この言い当て妙なネタは人から人に伝わってきたらしい。なるほど人は目的を持って出かけ、人様から必要とされる事で生き甲斐を持って生き生きと元気でいられる。さらに毎日運動を心がけて寝たきりにならないように筋肉をつける。思わず大笑い、これ使えそう！

院長 西村 吉行

歴代の元号はどんな由来があるの??

元号(げんごう)は、特定の「年」に付けられる称号のことをいいます。日本書紀によると元号が使われ始めたのは645年の「大化」が始まりのようです。「大化」から2017年の今日に至るまでの「平成」を含め元号は247個あるそうです。

元号の由来は・・・??



平成

「平成」「修文」「正化」の三つが候補に挙がっていたが、修文(しゅうぶん)と正化(せいか)の場合、昭和のアルファベットの頭文字「SHOWA」のSと被ってしまい都合が悪くなる、という意見から平成となった。

由来は、『史記』五帝本紀の「内平外成(内平かに外成る)」、『書経』大禹謨の「地平天成(地平かに天成る)」からで「国の内外、天地とも平和が達成される」という意味。

昭和

「昭和」の由来は、四書五経のひとつ書経堯典の「百姓昭明、協和萬邦」による。(百姓(ひゃくせい)昭明にして、萬邦(ばんぼう)を協和す)による。漢学者・吉田増蔵の考案。国民の平和および世界各国の共存繁栄を願う意味。

大正

由来は五経の一つである易経より「大いに亨を正すをもって天の道なり」という言葉から取られています。意味は「天が民の言葉を嘉納し、政が正しく行われる」というものです。「大正」は過去に4回候補に上がったが、5回目で採用された。

明治

由来は大正と同じく易経より「聖人南面して天下を聴き、『明』に響ひて『治』む」という言葉からきています。これには「聖人が北極星のように顔を南に向けてとどまることを知れば、天下は明るい方向に向かって治まる」という意味が込められています。

それぞれの元号には由来や込められた意味もたくさんあるのでその意味を汲み取って大切に時間を過ごしていきたいですね。

知っておこう！！

避難勧告と避難指示の違い

台風などの災害時にニュースで「避難指示」や「避難勧告」という言葉を耳にしますよね。他にも「避難準備情報」というものもあります。これらはどんな時に発令され、どれが一番、緊急性が高いのでしょうか？

この3つの中でもっとも緊急性が高く、強制力が強いのは「避難指示」です。その次が「避難勧告」で、一番弱いのは「避難準備情報」です。それぞれの発令基準を見ていきましょう。

■避難準備情報

避難勧告や避難指示を行うことが予想される場合に、それに先立ち発令されます。被害が予想される地域の住民、特に高齢者ら避難に時間がかかる人に早めの避難を呼びかけるものです。

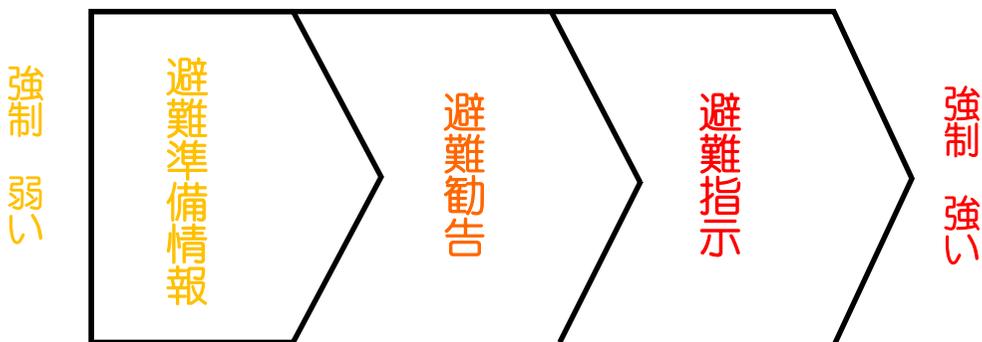
■避難勧告

災害による被害が予想され、人的被害が発生する可能性が高まった場合に、発令されます。指定された避難所など安全な場所への避難を勧めるためのものですが、避難を強制するものではありません。

■避難指示

状況がさらに悪化し、災害によって人的被害が出る危険性が非常に高まった場合や人的被害が発生した場合に発令されます。避難指示が出た場合は直ちに避難しなければいけません。ただ避難しなかった人に対する罰則規定などはありません。

ちなみに「避難命令」という言葉を聞くこともありますが、日本では法律に基づく「避難命令」はありません。法律で規定されているのは「避難指示」と「避難勧告」のみです。「避難準備情報」は法律による根拠こそありませんが、自治体が地域防災計画に基づき発令します。



悪いクセありませんか??

子供の指吸いで出っ歯になるというのはご存知の方が多いと思います。指を吸うことで歯や顎の骨が押され、前に出てくることで起こります。その他にも毛布を咬まないで寝られない、えんぴつを咬むクセがある、なども同じように歯が出てくる原因になります。

はえてきた歯は舌や唇に押されて位置が決まります。矯正治療はワイヤーなどの力で歯を動かします。歯は力を継続して加えることで移動します。ですから唇を咬んだり吸ったりするクセでも歯は動いてしまいます。



頬を手に当てて寝る癖



頬杖



うつ伏せ寝



唇の巻き込み



アゴで頭を支えての読書



歯が動くのは子供だけではありません。頬づえをつく、変な姿勢でテレビを見る、同じ方向を向いて寝る、など外からでも力が加わると大人でも徐々に歯が動いて歯並びが変化します。歯並びが悪くなると、食べ物を咬みにくくなったり、顔や姿勢がゆがんだりしてしまいます。自分では気づかない悪いクセもあります。意識してみましょう。



歯科衛生士 岡本 美和

編集後記

10月



9月にきた台風はすごい被害があり大変でしたね。家の中に居ても、今まで経験したことのない雨風で怖かったです。台風が過ぎ、外に出ると自動販売機がひっくり返っていたりどこかの屋根が飛んでいたりと現実ではないみたいでした。本当に天災は怖くて、人は無力だと感じました(;_;)



西村歯科ホームページへ今すぐアクセス!!

ホームページアドレス www.ndc1979.jp



発行所 西村歯科医院 泉大津市東豊中町1-5-55

制作 西村歯科医院スタッフ一同 編集担当 宮下 加奈子