



ほほえみ

2018年9月号

410号



高齢ボランティアに学んだ幸せな生き方

78歳のボランティア、尾島晴夫さんが3日間ひとりぼっちで山中にいた2歳の幼児よしきくんの命を救った。よしきくんの生命力もさることながら、さらに凄いのは尾島さんの生き方。心が突き動かされる思いだった。65歳で現役を引退し東日本大震災や、今年水害に襲われた西日本に真っ先に駆けつけ、ボランティア活動に全身全霊を掛けている。今回その豊かな経験が見事に活かされて救出に繋がったのだ。

日本は世界第二位の長寿国で超高齢社会が来ている。長生きとはそれだけ長く地域社会にお世話になって生かされて来たという事だ。これからの余生は出来るだけ自立し、自分の趣味や仕事、得意な事を通じて得た経験を活かして社会に恩返しをして生きて行かねばと思う。これは尾島さんが私達に示してくれた幸せな生き方のお手本ではないだろうか。しっかり受け止めこれからの人生の道しるべにして行きたいと思った。

院長 西村 吉行

夏の疲れをリセット！！

今年の夏は…ほんと～に暑かったですね>_<

今まで経験した事のない暑さが続き、身も心もぐったりしたのは私だけでしょうか？？

厳しい暑さが続いたこの夏、疲れが取れずにたまっていくのを感じている方も多いのではないのでしょうか？？夏の疲れは、8月後半から秋口にかけてやってきます。

秋を元気に過ごすために、夏の疲れをリセットしましょう(^o^)/



・食事・

からだを温める食事にしましょう。温かいスープや根菜類を意識して摂りましょう。



・お風呂・

シャワーだけで済ませず、38℃～40℃くらいのぬるま湯にゆっくり浸かり、からだを温めましょう。入浴は寝る1時間くらい前に済ませておきましょう。



・睡眠・

寝る前はなるべくパソコンやスマホの使用を控え、心と体をリラックスさせましょう。



・運動・

自律神経の乱れを整えるために軽い運動でからだを活性化させましょう。20～30分くらいの散歩やウォーキングがおすすめです。



その日の疲れはその日のうちに取ることが出来れば一番いいですが、なかなか難しいですね。

厳しい暑さが続いたこの夏、はっきりと疲れを感じていなくても、休日にはゆっくり休息を取り、からだを休めることも大切です。

暑さによる疲れを解消し、快適に秋を過ごせるようにしましょう！

歯科助手 石田 友里





お彼岸ってなあに??

仏教では、ご先祖さまのいる世界<極楽(ごくらく)>を「彼岸(ひがん)」、いま私たちが生きているこの世界を「此岸(しがん)」といい、「彼岸」は、西に位置し、「此岸」は東に位置するとされています。3月の春分の日と9月の秋分の日には太陽が真東から昇り、真西に沈むので彼岸と此岸がもっとも通じやすい日になると考えられ、この時期に先祖供養をするようになりました。



◎お彼岸っていつからいつまで??

お彼岸の期間は、3月の「春分の日」と9月の「秋分の日」の前後3日間を合わせた7日間です。それぞれの初日を「彼岸入り」、終日を「彼岸明け」、春分の日・秋分の日を「中日(なかび・ちゅうにち)」といいます。



◎お彼岸ってなにをするの??

お彼岸では、お盆の時のような特に決まった行事や飾りつけをすることはありませんが、一般的には中日の前後にお墓まいりに行きます。

- お彼岸を迎えるには次のような準備をします -

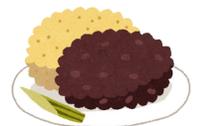
- お仏壇、仏具の掃除
- お墓の掃除
- 供花やお供え

果物・菓子などの他、精進料理をお供えする



お彼岸の豆知識

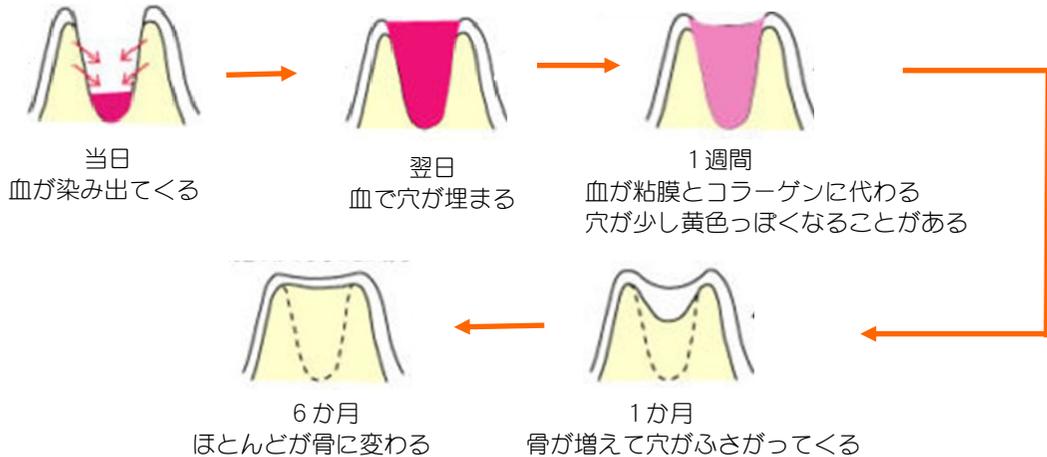
お彼岸のお供え物として代表的なのが「ぼたもち」や「おはぎ」です。春に供えるものを「ぼたもち」、秋に供えるものを「おはぎ」と言いますが、両者はもち米と餡子を使ったまったく同じお菓子です。季節によって呼び名が変わるのは、由来となった花に理由があります。ぼたもちは春に咲く牡丹の花、おはぎは秋に咲く萩の花にちなんで名づけられたことから、このように呼ぶようになったのです。





歯を抜いた後はどうなるの？

残念ながら、何らかの理由により歯を抜くこともあります。歯を抜いたら骨に穴が開きますが、今回は歯を抜いた後の治り方について説明します。



このように抜歯をした部位の治癒は、抜いた骨の凹みが血の塊（血餅）で満たされることから始まります。

血餅はカサブタの役割をしており、露出した骨面を覆い守ってくれます。血餅は抜歯をした部位が治るのに非常に重要で、これがないと治癒過程が正常に進んでいけなくなってしまいます。

抜歯した部位を過剰にうがいしたり、気になって舌で傷口をなめたりすると血餅がはがれてしまいます。抜歯をした部位が血餅で満たされる環境ができず、治癒が遅れ、抜いた後の痛みが強くなったり、骨面が露出するドライソケットといわれる治癒不全を起こしてしまうので注意が必要です。

9月

編集後記

歯科医師 西村 誠

9月になり今年もあと4ヶ月あまりとなりました。平成も終わりですね。次の年号は何になるのでしょうか。色々考えても検討がつかません。9月に入り蝉の鳴き声が聞こえなくなったので、まだまだ暑いですが季節は秋に向かって行っているのだと少し感じました(^_^)



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

NEW

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