

## 人生100年時代

「歯の健康寿命を伸ばすために」をメインテーマとしたセミナーに、スタッフと参加した。人生100年の旅を四季に例えれば73歳の私は今、さしあたり秋だろうか。近い将来100年時代は必ずやってくる。しかしいくら寿命が伸びても健康で幸せで無ければ、つらい冬が長くなるだけかもしれない。そうならないためには周到な準備が必要だ。いつも生き生きとした心で色々な事に挑戦すれば身体も頭脳も機能が復活する。自分の心の持ちよう次第で、いつでも20歳の頃のハツラツとした時代に戻る事が出来る。それに高齢者には年を重ねたものにしか得られない貴重な知識がたくさん蓄積されている。それを少しでも社会に活かし、還元した時にきっと自分に与えられた使命を見つけ、心の中を充実した幸せな気分が満たすだろう。それが人生100年時代の「高貴幸齢者」の生き方だと思っている。

西村 吉行

## 英国政府公認！読書のパワー

読書の秋ですね。本を読んで心が軽くなった、気分が晴れた、というご経験がある方も多いと思いますが、読書で心身の健康を改善させられることは多くの研究で証明されています。実際に、『読書療法』はイギリスでは代替医療として政府が認定しており、うつ病、パニック障害、過食症などの患者に30冊の指定図書の中から適切な本を“処方”し、患者は図書館に行き処方された本を借りるといった仕組みがあります。(指定図書には『とにかくやってみよう』(邦訳：海と月社刊)や『いやな気分よ、さようなら』(邦訳：星和書店刊)などがあります)。読書セラピストという職業が国家資格になっている国もあり、広く読書の治療効果が知られています。日本読書療法学会会長の寺田真理子さんは『心と体がラクになる読書セラピー』などの著書で、精神状態やシチュエーションに合わせた本選びやおすすめの本を紹介されています。手軽にできるストレスケアの1つとして読書を活用してみたいはいかがでしょうか。

医療ライター 妹尾 淳子

# 勉強会に参加しました



泉大津市の歯科医院合同の勉強会に参加してきました。各医院様々な取り組みをしていてとても勉強になりました。休診で皆様にはご迷惑をおかけしましたが、今後に生かしたいと思います。

歯科衛生士 岡本 美和



## 歯ブラシのご紹介

当院で大人の方に向けて販売している歯ブラシは4種類あります。



DENT EX  
スリムヘッド

毛先はまっすぐで、硬さは普通とやわらかめがあります。どなたにも使っていただきやすい歯ブラシです。



ルシェロ

先細毛で柄が長い歯ブラシです。植毛部は特殊な形で、重なった歯の部分などに当てやすくなっています。



バター# 025

毛先はまっすぐです。植毛部が薄くヘッドが小さめなのでせまいお口の中で動かしやすい歯ブラシです。



グラッポ

毛が密で大きめの歯ブラシです。歯ブラシを細かく動かしにくい方向けです。

悩まれたときはスタッフまでお声をおかけください。

「ほほみ」バックナンバーはホームページにも掲載中です！

西村歯科 泉大津

