

— < めざせ！ **高貴**[?] 高齢者 > —

今年の冬は寒さが厳しかった分、春の暖かさがありがたい。コロナ禍も過ぎれば今まで当たり前だった日常がキラキラ輝きを放って見える事だろう。この試練を明るい未来にどう活かすか、私たちに試されているように思う。

先日、23年にわたり笑顔と呼びかける講演活動をされている近藤 友二先生の「笑顔で長生き」と題する講演会をお聞きした。90歳とは思えぬ真っ直ぐな背筋、ニコニコ笑顔パワーで、会場に響きわたるお話は聴く人の心を掴み揺さぶり全身の細胞まで生き活きと元気にさせてくれるようだった。85歳の時には6日間の気功断食をし、その最終日にホノルルマラソンを13時間で完走、さらに86歳の時には医者からも見放された末期ガンを徹底した感謝の祈りでなんと4ヶ月で完全消滅させたお話など驚きの連続でした。

今回の講演で、自分の老いに真剣に向き合い、明るく強く健康に生きる為のヒントが見つかった。「病は気から」。これからも自己免疫力を高め、人間が元々持っている自然治癒力を最大限に発揮し、健康でハツラツな「高貴高齢者」になりたいと思っています。

西村 吉行

アートの知られざる可能性

構想からなんと40年！紆余曲折を経た大阪中之島美術館が開館しましたね。芸術大好き！という方も、ちょっと敷居が高い…と感じている方も、もしかすると美術館に行くことで長生きできるかもしれません。

2019年に、英ユニバーシティ・カレッジ・ロンドンが発表した研究では、2～3カ月に1度もしくはそれ以上の頻度で芸術鑑賞に出かける人は、そうでない人より早死にのリスクが31%低下するとの結果が認められました。

もちろん芸術鑑賞に定期的に行く人は経済的余裕もあるなど他の影響も考えられるので、これだけで『アート＝長生き』とは結論づけられませんが、健康にポジティブな影響を及ぼしていると思われる研究結果はたくさん出ています。日本でも対話型鑑賞によって認知症の症状の緩和や幸福感・自尊心の向上が科学的に認められた「アートリップ」という取り組みがあり、アートが健康に与える大きな可能性を感じます。最近は美術館の公式YouTubeなども充実しているところが多いので、おうちにいながらにして全国の美術館巡りも楽しめますね。

医療ライター 妹尾 淳子



歯ぎしり・くいしばりのサイン

「歯ぎしりやくいしばりをしていませんか?」と患者さんにお伺いをすると、「していないと思う」「言われたがことない」とおっしゃる方がいます。

ご本人も自覚していない歯ぎしりやくいしばり。では私たちはなぜそんな質問をすると思いますか?

実は、お口の中には歯ぎしりやくいしばりのサインがあるのです。

Check



歯のすり減りや欠け

咬頭という一番盛り上がっているところから減っていき歯が平らになってしまいます



骨隆起

強い力がかかっている歯のまわりの骨が盛り上がって来ます



粘膜の圧迫痕

頬や舌に歯のあとがつきます

他にもいろいろなサインがありますが、自分で鏡を見てわかるものを挙げました。一度鏡でお口の中を見てみてください。

歯科衛生士 岡本 美和



新しいスタッフのご紹介

昨年の10月より歯科助手として働かせて頂いている北田 美鈴と申します。歯科での勤務は初めてで、新しいことばかりで勉強の毎日です。

これから先生や先輩方にご指導頂き、みなさまに安心して治療を受けて頂けるように努めて参ります。

至らない点もあるかと思いますが精一杯頑張りますので宜しくお願い致します。

歯科助手
北田 美鈴