

5月5日は『こどもの日』。

もともとは『端午の節句』で男の子の健やかな成長や幸せを祈ってお祝いをする日でした。

1948年に『こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに母に感謝する』祝日と決められたそうです。母に感謝するという意味もあったのですね。

この季節、青い空に鯉のぼりがとても綺麗に映えます。

鯉のぼりを飾る風習は、故事『登竜門』の元になっている『黄河の激流にあらがい力強く滝を登っていく鯉がやがて龍になった』という鯉の滝登りの伝承によります。鯉のようにこどもたちが元気に大きくなることを願う意味が込められています。

毎年、高槻市の芥川河川にある芥川桜堤公園では約1000匹の鯉のぼりが舞うそうです。5月の青々としたあたたかい空に気持ちよさそうに泳ぐ1000匹の鯉は壮観でしょうね。こどもたちの喜ぶ姿が目には浮かびます。

副院長 西村 三奈

紙とともに去りぬ

職場や家庭などでイライラして仕方がないという時、皆さんはどのように対処されますか？ ロクなことにならないと頭では分かっているのに、ついつい怒りに任せて余計な事を言ってしまうって後から後悔...という苦い経験、誰でもありますよね。

「自分の怒りを感じたらすぐに反応しないで6秒待ってみる」などの心理トレーニングにより怒りの感情とうまく付き合えるようにする『アンガーマネジメント』はよく知られている方法ですが、習得するためには訓練を重ねる必要があります。

それに対し何ら訓練も必要なく「簡便で効果的に怒りを抑制できる方法」を開発したという名古屋大学大学院情報学研究科チームの研究発表が興味深かったのでご紹介します。キャッチフレーズは「紙とともに去りぬ」。怒りを感じたら、それを「紙に書く→書いたものを眺める→捨てる（実験ではシュレッダーにかけて捨てるという方法で統一）」というシンプルなものですが、100名の大学生を対象にした実験で効果が認められたそうです。

怒りの対象となる人の目の前でそれをすると火に油を注いでしまいそうですが、例えば嫌な出来事を思い出してむしゃくしゃした時や、メールや電話でイラっとしたような時があれば効果的かもしれません。次にイラっとした時には、書いて豪快に破り捨ててみようとは私はひそかに楽しみにしています。(笑)

医療ライター 妹尾 淳子

健康のために お口トレーニングしてみませんか？



「健康のために何かしていますか？」と問われると、「毎日ウォーキングをしています。」「筋力トレーニングを週に3日！」「食事制限をしています。」と答えられる方が多いかと思えます。

では、「健康のためにお口のトレーニングをしています」と真っ先に答えられる方はどのくらいいらっしゃるでしょうか。それ程多くはないかと思えます。

最近、コロナ禍の影響もあり子どもから高齢者までお口周りの筋力が衰えています。お口周りの筋力が低下すると常にお口がポカンと開いていたり、口呼吸になりお口の中が乾燥し虫歯になりやすくなります。また、食事中にぺちゃぺちゃと音がしたり、食べ物を飲み込みにくくなります。そこで、今回は手軽にできるお口のトレーニングをご紹介します。

ブクブクうがい

お口に水をふくみ、頬を大きく膨らます→大きくへこますを繰り返しブクブクうがいをします。30秒間、一生懸命にブクブクうがいをします。大きく頬を動かすことがポイントです。結構、筋肉を使うため効果があります。

吹き戻し

昔からあるピロピロのおもちゃです。フーッと勢いよく吹くためお口周りの筋肉を使います。トレーニング用に負荷のかかるものもあります。筋力がついてきたら強度の強い物へチャレンジしてはいかがですか？

風船ガム

ガムをよく噛んで丸め、舌の上でうすく伸ばし、真ん中に舌を入れて息を吹き込み風船を作ります。舌、お口周りの筋肉を使います。子供から大人まで一緒にできるため誰が大きい風船が作れるか競い合うのも楽しいですね。虫歯予防のためガムはキシリトール配合のものをおすすめします。

このように、身近なものでお口のトレーニングができます。いつまでも健康で過ごせるように、日頃からお口のトレーニングをしてみませんか？他にもトレーニング方法がありますので、興味のある方はスタッフまでお声をかけて下さい。

歯科衛生士 中川 絵美子

勉強会に参加しました

今回は NHK で放送されていた『ためしてガッテン』の元ディレクターの北折一先生のお話を聞かせていただきました。巧みな話術で『ためしてガッテン』の裏話などもお伺いし、とても濃い1日を過ごすことができました。

これから『ためしてガッテン』仕込みの話術に乞うご期待・・・

「ほほえみ」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

