



Summer
2019
vol. 41

With 8020 campaign to extend the healthy life span,
make the very lively goal!

健康寿命を延ばす8020でピンピンピンの次の目標

皆さん、フレイル(Frailty)と
いう言葉をご存知ですか？

フレイルとは、身体の虚弱、
衰えのことで、健康な状態
と、介護が必要な状態の中
間的な段階です。

その定義は、

1. 体重減少
2. 疲れやすさの自覚
3. 日常での活動量の低下
4. 歩行速度の低下（横断歩道を青信号の間に渡り
きれない）
5. 筋力（握力）の低下（ペットボトルの蓋がうまく開
けない）

5項目のうち3項目以上に当てはまる状態です。

身体の虚弱（フレイル）が始まると、徐々に健康寿
命が終了し、サルコペニア（加齢による筋肉量、筋
力の低下）から、要介護へと流れていきます。

身体の虚弱（フレイル）の大きな原因として、体力
だけでなく、社会性の低下があります。子育て終
了、現役リタイヤなどで、社会との接点を減少さ
せ、精神にハリを失います。そこに口と歯の健康が
影響し、口腔機能が低下していると、滑舌、栄養状
態が悪くなり、拍車をかけます。

つまり、身体の虚弱（フレイル）の前兆は、お口まわ
り、口の虚弱（オーラルフレイル）にもあるのです。
口の機能が大丈夫か、口の虚弱（オーラルフレイ



和臼歯科クリニック
インプラント部門
担当歯科医師

Nakashima
中島 幹雄
Mikio

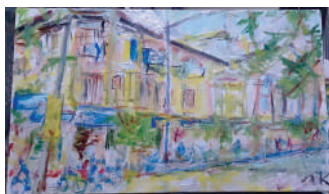
ル）の判定は、主観的な、次の2つの質問がわかり
やすいです。

- ① 半年前に比べて硬いものが噛みにくくなり
ましたか？
- ② お茶や汁物でむせることがありますか？

皆さん、どうでしょうか？ 大丈夫ですか？思い当たるこ
とがあれば、ご相談ください。

前回8020でピンピンピンのお話をしました。健康寿
命を延ばすためには歯の数が多く噛み合わせが大事
ですが、歯は飾りではありません。道具として使いま
す。そのため、8020の次の目標は、機能も保つこと
です。口の虚弱（オーラルフレイル）に気がつき、機能
を元の状態に回復させることが大切です。

平成から令和へ、気持ちも新たに、口と身体の虚弱（フ
レイル）に気がついて、健康寿命をより長くしましょう！



中島幹雄 作「ホーチミンの街並み」(2014年)

From SHOWA Era to HEISEI, and REIWA

昭和から平成、そして令和へ



和自歯科クリニック
院長

Ikeda
池田 英弘
Hidehiro

年号も変わり、新しい時代がやってきました。私の名前は一時有力候補だったそうですが、令和とは、うらかな春の日のような平和な時間の思いが込められているようです。本当にそのように年月を重ねていきたいものです。さて、私は昭和生まれですが、和自歯科のスタッフも平成生まれがずいぶん増えてきました。だんだん昔の人になりつつあることを実感することがあります。先日、スタッフが、金属製の鉛筆キャップを見ながら、「なんか昭和っぽいー、うけるー」なんて言っていました。共通一次試験も差し迫った昭和64年1月7日、博多駅に向かうタクシーの運転手から昭和天皇が崩御されたことを聞きました。私は「優秀」だったので、鹿児島から予備校の招待を受け冬期講習に来ていたのです。ついにかと、何とも言えない気持ちと、新しい時代が始まるのだと強く感じたものです。まあ、受験直前に遊びに来ているような不届きものだったので、その年は大学



から入学お断りをされましたが、つまり、私は平成の初めに福岡にやってきて、いつしか歯科医師になりました。あとは黙々と患者さんに向かい合っているのです。気が付くと、平成も終わりました。その間に、口腔に関する患者さんの興味はずいぶん向上したように感じます。私も、次の新しい時代の波に乗り遅れないよう、日々研鑽しながら、皆様の健康管理のお手伝いをしていきたいと思います。そして令和生まれの歯科医師が誕生するまで頑張りたいたいものです。



インカレサークル作ってはいよいよた頃。パブル感出ます。。。

歯間のムシ歯予防に



めぐみ歯科クリニック(行橋)
歯科衛生士 山崎 絵里
やまさき えり

皆さん、タフトブラシって知っていますか?タフトブラシは普通の歯ブラシとは違い、毛束が一つでヘッドが小さな歯ブラシのことです。普段の歯磨きをした後に、細かい部分の仕上げ磨きをする時に使用します。仕上げ磨きすることで、よりお口の中をキレイな状態に保つことが出来ます。その細かい部分と言っても様々なところがあります。生え変わり期の生えている途中の歯や歯並びの悪いところ、届きにくい親不知の歯やインプラントをしているところなど、子供から大人まで活用することが出来ます。タフトブラシを一日一回でも使うことで、汚れの残り方が違ってきますので、定期的なメンテナンスはもちろん、お家でのケアも是非使ってください。



その他にも口腔内清掃道具は沢山ありますので、なんでも聞いて下さいね。より良い口腔内環境を一緒に頑張って作っていきましょう。



大切なたからもの



こんにちは。行橋めぐみ歯科で歯科助手をしている石井です。私には4歳の息子と1歳の娘がいます。最近は暖かくなってきたので、子供達を連れてよく公園に行っています。息子はとても恐がりなので、なかなか色々な遊具に挑戦できずにいましたが、最近は頑張って挑戦する姿が見られるのでとても嬉しいです。娘の方はお兄ちゃんと正反対の性格で、何でも挑戦的で見ている方がヒヤヒヤする事がありますが、意外と上手に出来ているので、いつもたくましい

なあと思っています。元気づける子供達に日々奮闘していますが、まだまだ甘えん坊な姿は可愛くて仕方ありません。これからの成長が本当に楽しみです。私も母親として一緒に成長していけたらと思います。



めぐみ歯科クリニック(行橋)
歯科助手 石井 美穂
いしい みほ

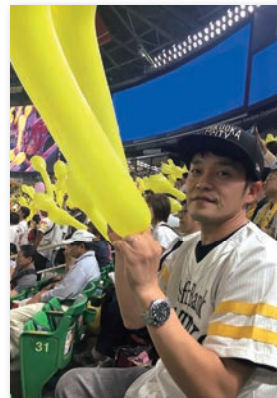


働く人たちの一言

Words from the Workers

休日の楽しみ

こんにちは。私は野球観戦が好きで、休日はテレビやネットでいつも観ています。日程が合えば球場に行き、観戦しながら弁当を食べたり、お酒を飲んだりして楽しんでいます。以前はライトスタンドばかりで観戦していましたが、最近はレフトスタンドや1塁側や3塁側の内野席、ホームランテラスなど色々な場所で違った雰囲気を楽しんでいます。チケットが取れないときは、アウェイ応援席のチケットを取り観に行きます。おかげで家には色々な球団の応援グッズが並んでいます。



めぐみ歯科クリニック
(水巻)

受付 木下 浩平
きのした こうへい





隣人の中国系アメリカ人のご家族が、ボンダンスのお囃子をされていました。檣の上で、ご主人と奥様が太鼓を叩き、息子さんが歌っていました。「HBDC」という法被を着ていて、何の略か聞くと、「ヒロ・ボンダンス・クラブ」で、年間を通して練習しているそうです。



このクラブの方たちが全てのボンダンスを回り、お囃子を担当します。また「月影踊り会」という法被を着た方たちもいます。ここのメンバーは完璧に踊りを練習していて、檣を囲む踊りの輪に適度に入り込み、みなさんの踊りをリードします。こちらも一年中、踊りの練習を欠かさないそうです。



お囃子も踊り手も、日系人だけでなく、白人やハワイアンなど人種が入り交じり、老若男女がいます。ボンダンスに使われる曲は、日本でもお馴染みの炭坑節や東京音頭から、チェックーズや荻野目洋子、今どきの日本のポップな曲もあり、その激しい踊りっぷりと、踊りがよく揃っていることにも驚かされます。

この島に来て初めてボンダンスを観た23年前は、提灯の暗い灯りの下、浴衣姿で無心に踊る日系人を見て胸が熱くなりました。元々は、サトウキビの労働者として働く日系人たちが、故郷を懐かしんで始めたものでしたが、最近では、ハワイのダンス・カーニバル的になってきているようで、息子を含め若者達は、友達と遊ぶ場、また出会いの場として楽しみにしています。それもまたハワイらしい気がして、異国のハワイで、日本より熱く、盆踊りが進化しながら続いています。



ヒロから車で30分のところにあるハカラウという町には、サトウキビ畑で働いていた日系人が多く住んでいました。ここ数年、その町に住むアキコさんという日系人の方と、お寺の檀家さんたちが協力して、ハワイ島にある忘れられた日系人のお墓の掃除をされています。お寺にあった古い記録を頼りに、草ぼうぼうになり、どこにあるかもわからないお墓を探し出してはきれいにしていらっしゃいます。常夏のハワイでは、草はすぐに背丈より高くな



り、ジャングル化するため、それはそれは大変な労力です。

ある日、掃除をされたお墓の一群の中に、素朴な心惹かれるお地蔵様のお墓がありました。そのころの日系人は、サトウキビ畑の労働者として安い賃金で雇われ、暮らしは豊かではなかったはずですが、とても大切な気持ちが伝わってくるお墓でした。彫られている薄くなった文字を辿り、日系人の歴史を研究している方に問い合わせ、やっと解読できました。

そこには、熊本縣宇土郡緑川村大字野鶴出身の竹下千太郎の五男である重太郎が、大正7年に二才で亡くなったと書かれています。このお墓がきれいにされた2018年は、重太郎君の生誕百年でした。竹下さんの子孫は、故郷に錦を飾られ帰国されたか、またアメリカ本土やオアフ島に渡られたかわかりませんが、今はだれもお参りに来る人がいませんでした。でも、これからはアキコさん達が先人の日系人の方たちに感謝と尊敬をもって、お墓のお掃除とお参りを続けてくださいます。

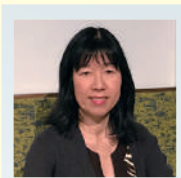
ふるさととは、遠きにありて思うもの。



ヒロの日本食レストランに行ったら、ハイビスカスの天麩羅が出てきました。お茶にするとは聞いていましたが、天麩羅は初めて、サクサクで、ほのかに甘みがあり、とてもおいしかったです。

さて、今回は最終回です。いただいたメールを反映させて書きます。

能丸 千慧
のうまるちあき



夫の転勤に伴い96年からハワイ島ヒロで暮らし始める。ハワイ島の豊かな自然とアロハな人々に魅了され、都会好きからすっかり自然派に。家族は福岡出身で天文学者の夫、ワシントン州で寮生活中の大学2年の息子、ウコッケイ1羽。

6月～8月の週末は、ハワイ島のどこかの寺院で順番に「ボンダンス」が開催されます。ボンダンスとは、盆踊りのこと。お寺の広場や駐車場に檣を組み、四方に提灯をぶら下げます。屋台も出て、かき氷やアンダギ(沖縄のドーナツ)、ホットドック、サイミン(ハワイのラーメン)、焼きうどんなども売られます。日本の盆踊りと遜色ありません。



きょうと みやこしちふくじん れきしたんぼう
 京都の都七福神めぐりの歴史探訪

きょうと はっしょう い しちふくじん
 京都が発祥と言われている「七福神めぐり」の

にほん さいこ い みやこしちふくじん
 中でも、日本最古と言われる「都七福神めぐり」の
 のこ あんない みやうえんじきょう
 残り三ヶ所をご案内します。五番目は、妙円寺(京

と し さきょう
 都市左京
 く まつがさき
 区)「松ヶ崎
 だいこく
 の大黒さ
 ん」として
 した
 親しまれて
 いら
 いるこの寺



大黒天
 松ヶ崎大黒天

は、五山の
 おく び みやうほう ほう じ てんか まつがさき
 送り火「妙法」の「法」の字が点火される松ヶ崎の
 とお くる

ふもとにあります。もともとは名前の通り、黒い
 からだ いか ひようじょう おそ かみ かまくらじだい
 体に怒り表情の恐ろしい神でしたが、鎌倉時代
 にほん ころい かみ おおくにぬしのみこと

に日本古来の神、大国主命が「だいこく」と読める
 きょうつうてん がったい たわら の う
 という共通点から二人が合体し、依に乗り、打ち
 で こづち やざ ふくしん へんしん だいどころ
 出の小槌を持った優しい福神に変身し、台所
 のかみさま ぎょうがんじ こうどう きょうと
 の神様になりました。六番目は、行願寺「革堂」(京都
 しなかぎょうく
 市中京区)

こうどう
 「革堂」とい

う呼び名
 ほう ゆう
 の方が有
 めい
 名かもし

れません。
 じゆるうじん
 寿老人は

あたま なが こがら ろうじん つえ も しか つ すがた
 頭が長く小柄な老人で、杖を持ち、鹿を連れた姿
 しか にく た もの ながい
 が多いですが、この鹿の肉を食べた者が長生き

ができたといわれています。



寿老神
 革堂

まんぶくじ うじし こかしょう ほていそん
 七番目は、万福寺(宇治市五ヶ庄)の布袋尊、ぼつ
 たいこぼら えがお ぶちよう あぶ
 てりとした太鼓腹とおおらかな笑顔で、愛嬌溢れ
 がいけん ちゅうこくみん いんげんぜんじ かいき おうぼく
 る外見です。中国・明の隠元禪師が開基した黄檗
 しゅう そうほんざん たいこぼら ふくぶく えがお へんき
 宗の総本山です。太鼓腹と福々しい笑顔で人気
 あつ さいご こうぶく しちふくじん
 を集めています。最後に幸福をもたらす七福神

の話をし

まししょう。
 しょうがつ
 正月二日
 こう
 の夜、幸
 ふく ねが
 福を願う
 ひとびと
 人々が、
 たからぶね
 宝船に



布袋尊
 万福寺

の しちふくじん え まくら い ね こう
 乗った七福神の絵を枕の下に入れて寝ると、幸
 ふく い みんしゅう
 福がもたらされるといふ伝えなど、民衆によ
 しんこうしん あらわ しちふくしんげんこう おも
 る信仰心の現れが七福神信仰につながったと思
 います。これで日本最古の都七福神めぐりを
 にほんさいご みやこしちふくじん
 お開きとします。感謝!!

花咲か爺の歴史探訪

VOL.26



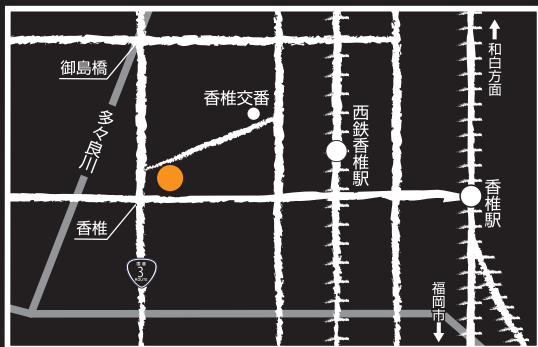
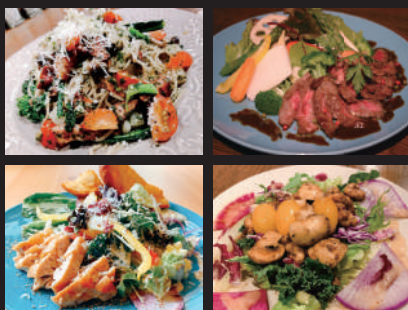
七福神と朱印帳

香椎で美酒佳肴を楽しみたいあなたへ…



アウラボ
Grill & Vegetable **aurLab.**
福岡市東区香椎駅前2-14-2 浜男ビル1F
TEL:092-682-8040
〈営業時間〉ランチ:11:30~14:00
ディナー:平日18:00~00:00 土曜18:00~03:00
定休日:日曜日(月曜が祝日の場合は日曜営業)
和自衛科クリニック スタッフおすすめのお店

行きつけのバーのオーナーさんが、新しくお店を出したので紹介します。お店の名前にラボとついていますが、その名の通り食材を吟味研究して、とてもおいしくいただけます。炭火焼グリルと新鮮野菜を堪能できて、デートや女子会なんかには最高です。もちろん、お一人様でも間違いありません。ランチやテイクアウトもあって、何かと便利に使えます。記事を書いていると、無性に遊びに行きたくなりました。今晚も行ってきま〜す!!





At a house call site

往診にて

以前、職場の研修会で、認知症ケアのひとつである“ユマニチュード”というものを学びました。“ユマニチュード”とは、知覚、感情、言語による包括的コミュニケーションに基づいたケア技法だそうです。その中で、注意すべき点が7つありました。

- 正面から近づく
- 相手の視線をとらえる
- 目が合ったら2秒以内に話しかける
- 最初からケアの話はしない
- 身体のプライベートな部分いきなり触れない
- ユマニチュードの“見る”“触れる”“話す”の技術を用いる
- 3分以内に合意がとれなければ、ケアは後にする



私は、現在、リハビリ病院で訪問診療を行っていますが、歯科受診依頼があった

患者様の3~4割は認知症の方です。毎週顔を合わせていても、毎回記憶にない方がほとんどです。まず、視覚に入る位置につき、お名前をお呼びして話しかけます。そして自己紹介をし、一言、二言会話をしながら、今日までの経緯をお話します。それから、合意を得て治療やケアを始めます。認知症になるとセルフケアが不十分になり、むし歯や歯周病が発生または進行しやすくなります。逆に、むし歯や歯周病を防ぐことで認知症の予防につながるという研究もあります。それを考えると、やはり日頃の歯磨きや定期検診、定期的ケアはとても重要な事だと思います。人生を終えるその日まで、楽しく美味しく食事ができるように、私達は出来る限りのサポートをしていきたいと思っています。



Message from a Dental Technician

ベリー・ベリー・ブルーベリー

こんにちは。私事です。2017年に私似の次女が産まれました。とても可愛いです(笑)。それはさておき、子供が産まれたという事で私が住んでいる市の方から記念樹を頂き、先日鉢の方に植えました。市の方からの便りでは、クスノキ・キンモクセイ・ハナミズキなど7種類の中から選ぶ事ができ、その中からブルーベリーを選ぶ事にしました。苗を頂き、鉢を選びに植木なども扱うガーデニングショップに行きました。そこの店員さんの話を聞くと、ブルーベリーは違うタイプのブルーベリーと並べて置かないと実がならないと聞いたので頂いたフェスティバルという種類と新たに買い足したピンクレモネードと大実ラビットという種類を鉢に植えました。娘たちも実がなるのを楽しみに水やりをしているので、うまく実がなる事を願うばかりです！



ARITA セラミックス ラボラトリー
歯科技工士 北村 努
きたむら つとむ



VOL.13

「ベビーラッシヨ」

また、夏が来ました。今年も暑い夏になるのかな？夏が好きなので我が家は早く海に行きたくて海水浴準備が出来上がっています。(笑)今年のお話であがイチゴ時期に行きまして、そこで「虫歯予防にイチゴが有効!!」というお話を聞きました。私も初めて聞くお話だったのであがお話を聞いて納得。理由は「キシリトール」。イチゴには果物の中でもダントツにキシリトール含有量が多いようで食事の最後にイチゴを食べると虫歯予防に役立ちますよ！って事でした。今の季節はイチゴの時期ではないのであがシーズンが来たら是非

思い出してください!!

追伸、今行橋めぐみ歯科はベビーラッシヨです！
ベビーちゃんの歯を守る為に予防を推奨します!!

【いちごで虫歯予防】

虫歯を作るのは、ミュータンスといわれる連鎖球菌です。これが歯の表面について食べカスなどの糖を分解して歯垢を作り出します。この歯垢が菌を繁殖させ、糖を発酵させて乳酸を含む種々の酸を生成し、歯のエナメル質を腐食させます。その結果、歯に穴があきます。これが虫歯です。ところがキシリトールは砂糖のような糖と違って口の中に繁殖する細菌による発酵が起こらないため酸が生成されず、その結果、歯のエナメル質を腐食させないため、虫歯をつくらぬのです。いちご食べて虫歯予防ばせなんね！いちごってスゴかぬ！



しんまち歯科クリニック

北九州市小倉南区田原新町2-4-16
TEL(093)475-3830

かんだ歯科クリニック

京都市苅田町富久町1-2-1
TEL(093)435-1033

めぐみ歯科クリニック(行橋)

行橋市道場寺1409-5
TEL(0930)25-0012

めぐみ歯科クリニック(水巻)

遠賀郡水巻町立屋敷1-14-5
TEL(093)203-1888

新小文字歯科クリニック

北九州市門司区大里新町3-8
TEL(093)372-3939

和白歯科クリニック

福岡市東区和白丘2-2-35
TEL(092)605-8311

ハートフル歯科クリニック

行橋市大橋3-1-28
TEL(0930)26-4618

入会のご案内

年会費
1,000円

ハハハの会

医療法人 恵祐会

地域の皆様に
歯科情報を
多く発信致します

会員特典

- 1 定期的会報の送付
- 2 口腔ケア商品のクーポン送付
- 3 ホワイトニングなどのクーポン送付
- 4 その他、定期的にキャンペーン等も企画しております。

ラテリエの歯ブラシを3本差し上げます。



医療法人
恵祐会

北九州市小倉南区田原新町 2-4-16

TEL:(093)474-8616

<http://www.keiyukai.gr.jp/>



編集責任者 豊富 光浩