

月刊ニュースレター

10月

今日も笑顔でいきましょう！



阿部歯科クリニック TEL : 0284-64-1110

こんにちは！！ 院長の阿部です！

■10月、旧暦では神無月。神様が出雲に集まって諸国に神様がいなくなるので「神のいない月」というわけです。出雲に集まった神様は人の縁を話し合うことから、「出雲大社は縁結びの神様」と言われます。

■各地では秋のお祭りが催されます。7～9日は「龍踊(じゃおどり)」で知られる長崎の「長崎くんち」、9日は日本三大美祭の一つ、高山・桜山八幡宮の「秋の高山祭」、15日はその年の初穂(新米)を神々に捧げて収穫を感謝する伊勢神宮の「神嘗祭(かんなめさい)」、22日は京都の街を時代行列が練り歩いて歴史絵巻を繰り広げる京都平安神宮の「時代祭」。そして31日は「ハロウィン」と続きます。

■お祭りとともに、柿、栗、サンマなど秋の味覚も味わいたいものです。



今月の特集

- ・1P…ニュース
- ・2P…今ドキ気になる歯の情報
- ・2P…院長のひとりごと
- ・3P…歯にいいレシピ
- ・3P…歯・メモ
- ・4P…園芸おもしろ話
- ・4P…今日って何の日
- ・5P…九星占い
- ・5P…今月のワンポイント風水
- ・6P…スマイルビューティー
- ・6P…パパッと掃除術
- ・7P…ママと私の相談室
- ・7P…今月の「知っ得」情報
- ・8P…映画のある生活
- ・8P…編集後記



“10分歩けば脳が活発に”

■10分歩けば脳の機能が活発化することがわかりました。これは筑波大学などの研究チームの調査結果によるものです。これまでも、健康な人がジョギングと同程度の運動をすると、脳の中で注意力や行動を制御する前頭前野が活性化することがわかっていますが、今回はより負荷の小さな運動でも効果のあることがわかりました。

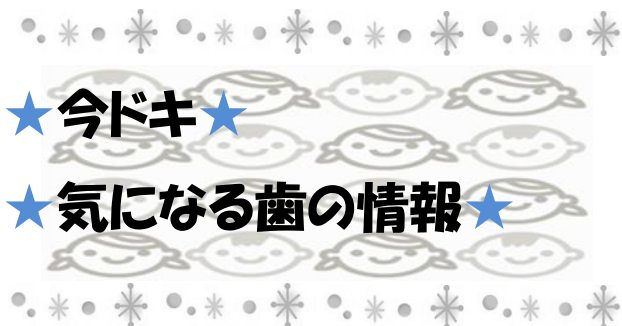
■具体的には、研究チームは19～25歳の健康な男女計25人に対し、注意力や判断力を調べるテストを行った後で、10分間ペダルをこぐ運動をす

るグループと安静にしているグループに分け、15分後に同様のテストを行うと、運動をしていた人の回答時間は安静にしていた人の回答時間よりも短くなっていったという結果が得られたものです。



■この時の脳の働きを画像化して調べてみると、前頭前野の一部の神経活動がより活発化していました。研究チームでは「ヨガや太極拳といった運動も脳に有益であることを示唆している」と話しています。





★今ドキ★

★気になる歯の情報★

§ 繰り返す口内炎は要注意 §

なかなか治らない口内炎。たかが口内炎と、放っておけばいいものではありません。再発を繰り返すときは、薬で炎症と感染を抑えながら、食事に気をつける必要があります。口腔がんなど専門の医師の診断が必要な病気が隠れている場合もあるので、初期症状やその後の変化には注意が必要です。

口内炎とは「口の中の粘膜が炎症を起こした状態」の総称です。痛みが気になって食欲がなくなったり、歯磨きもおろそかになったり、口内炎など我慢すればいいと、簡単に片付けるわけにはいきません。大半は2週間ほどで治ります。一過性の症状であればそれほど心配する必要はありません。

せんが、毎週、新たにできて、常に苦しむようなら対策を講じる必要があります。

口内炎の多くは「アフタ」という、赤い縁で囲まれた部分が壊死(えし)し白くなるタイプ。ウイルス感染なら熱が出るので原因がわかりやすいですが、原因不明のまま繰り返す「再発性アフタ」と呼ばれるタイプもあります。詳しい原因はわかりませんが、理由はいくつか考えられています。まず、口の中をかんでしまったり硬い食べ物で傷ついたりした場所は口内炎になりやすいほか、歯並びや歯のとがり方によっては同じ場所を傷つけやすくなります。また、精神的なストレスや睡眠不足、亜鉛の不足なども影響すると言われています。

治療は体の外側と内側の両方から。外側からは、ステロイド剤入りの軟こうで痛みを取り、抗生物質や抗真菌薬で感染予防をします。内側からは栄養不足を補って治りを早めます。粘膜の新陳代謝を早めるビタミンBを多く含むものを食べ、傷の治りをよくする亜鉛不足の場合はサプリメントも活用します。口内炎を何度も繰り返したり、特に治りが悪いときは、当院にご相談ください。

院長のひとりごと…



夏は冷たいビールが友達でしたが、秋から冬にかけてはホットビールもいいものです。ホットビールは寒さの厳しいドイツなどでは伝統的な飲み方ですが、日本でも少しずつ定着してきました。ビールは大きく分けて、下面発酵でつくるラガー、上面発酵でつくるエールの2種類がありますが、ホットに向くのは黒ビールなど上面発酵のものです。

簡単なつくり方を紹介しますと、鍋にビール約200ccとレーズン10粒、砂糖小さじ1を加え弱火でかき混ぜながら温めます。砂糖は好みで調節、ハチミツでも構いません。ビールは沸騰させる必要はなく、液面の周囲がフツフツしてきたらOKです。電子レンジで1分半から2分ほど温めてもいいですが、この場合は泡が盛り上がるので、ビールはカップの7分目くらいまでにとどめましょう。温めすぎるとビールが噴く可能性もあるので要注意です。





イワシのトマト煮

7~8cmの小ぶりなイワシを見つけたら、買ってきてトマト煮をつくりましょう。フライパンでできます。香味野菜をたっぷり入れるので、イワシの臭みも気になりません。

歯にいい
レシピ



作り方



- ① ニンニク、タマネギ、ニンジン皮をむき、セロリは筋を取って長さ4cmに切り、それぞれせん切りにします。
 - ② イワシは頭と内臓を取り、塩とコショウをふって10分ほどおき、水気を拭いて小麦粉を全体にまぶします。
 - ③ フライパンにサラダ油大さじ5を熱し、イワシを入れて強火で1~2分、中火にしてさらに1~2分焼いたら裏返して同様に焼き、取り出します。
 - ④ サラダ油(あればオリーブ油)大さじ3と1/2を足し、①を加えて強火で炒め、しんなりしてからさらに5分炒めて、トマトの水煮を缶汁ごと加えます。
 - ⑤ 煮立ったらイワシを戻し入れ、塩で味をととのえ、弱めの中火で約10分、途中で裏返しながらかき混ぜて出来上がりです。
- ※骨ごと食べられるので、歯が丈夫になります。

材料 (4人分)	
小イワシ (小~中)	12匹
ニンニク	1かけ
タマネギ	1/2個
ニンジン	4cm
セロリ	1/2本
トマトの水煮缶	1と1/2缶
塩・コショウ	少々
小麦粉	
サラダ油	大さじ8と1/2

歯・メモ

「歯科から生まれた技術を工業に応用」



メタルウッドなどのゴルフ用品の製造は、実は歯科の技術が応用されています。メタルウッドやアイアンのヘッドの多くは、ロストワックス法と呼ばれる製造法で作られています。ロストワックス法は1907年に歯科医師タガートが金属製の歯のかぶせ物や詰め物を作るために考案したものです。まず、金属で作りたいものの原型をロウ(ワックス)や樹脂で製作。できたものを耐熱性のある特殊な石こうの中に埋め込み、加熱してワックスを焼却します。すると石こうの中に鑄型ができ、その中に溶かした金属を流し込むと、原型と同じ金属の製作物ができるといわけです。この歯科医療から生まれた技術が、複雑な形をした金属製品を作る工業界にも広く応用されているのです。





ねえ知ってる？ 園芸おもしろ話



☆日本人好みの草姿「テッポウユリ」を育てましょう☆

筒の長い花が特徴のテッポウユリ。清楚で気品のある純白の花と、鮮やかな緑色の葉とのコントラストの美しさは、ユリの中でも追随を許しません♪

テッポウユリは暖地型で耐寒性の弱いユリなので、早めに植えつけると大きな株で冬を迎え、凍害を受けてしまいます。このため、気温が下がる11月ごろに植えつけます。こうすると、生育速度が遅くなり、年内に芽が長く伸びることなく、小さな耐寒性の強い状態で越冬することができます。

植えつけは日当たりと水はけのよい場所で、腐植質に富んだ中性土に植えます。球根を植えるときは、球根がすっぽり入るくらいの大きさの、深さ20cmほどの穴を掘って植えます。

植えつけた後は、施肥として、1球につき7

～8粒の大粒の化成肥料を土の上に置き肥として施します。同時に、アブラムシの防除として、粒状の浸透移行性殺虫剤を土の上にまきます。生育期間中は2カ月に1回くらい、大粒の化成肥料を施し、肥料切れを起こさないようにします。

つぼみが見えるころになったら、支柱を立てて誘引しておくとし、強風にあおられても茎が折れなくて済みます。花が咲いた後は、しっかり花がら摘みをして、きれいな葉の状態を保ちます。そして葉を病気で失わず順調に生育すれば、分球が多くなり、2～3年後には10数本の花立ちとなる群落の美しさが楽しめるようになります。

今日って何の日



10月21日は「あかりの日」



1879年10月21日、偉大な発明家であるエジソンが開発した白熱電球が40時間も点灯しました。当時、この白熱電球の光輝くさまを見て、「世界から夜が消えた」と驚きをもって語られたように、数多いエジソンの業績の中でも白熱電球は最も価値のあるものです。この偉業を称え、日本電球工業会や日本照明器具工業会など照明関係4団体が10月21日を「あかりの日」に制定。「照明文化の向上による豊かな社会の創造とエネルギーの有効利用」をめざし、より良い照明のあり方について考えていく日としました。

九星占い

今月の吉方位・色・日は？ (10月8日～11月6日)

九星	吉方位(開運の方角)	ラッキーカラー	ラッキーDAY (運が味方をしてくれる日です)
一白水星	東、西が吉	黄、金、薄紫	7、8、15、16、17、24、25、26、11/2、11/3、11/4
二黒土星	東北、南西が吉	金、赤、桃	14、15、16、17、20、23、24、11/1、11/2、11/3
三碧木星	東、西が吉	薄紫、緑、赤	14、15、23
四緑木星	東北、南西が吉	白、黄、青	11、12、13、14、21、22、23、28、31、11/1
五黄土星	東、西が大吉	金、白、黄	8、11、12、20、21、22、27、29、30、31
六白金星	特になし	桃、黄、白	10、11、20、21、28、29、30、11/6
七赤金星	特になし	桃、金、赤	9、10、11、14、16、19、20、27、28、29、11/4、11/5、11/6
八白土星	東、西が大吉	薄紫、緑、白	8、9、10、17、18、19、26、27、28、29、11/1、11/4、11/5
九紫火星	東北、東、西が吉	青、白、薄紫	8、9、16、17、18、25、26、27、11/3、11/4

[自分の九星の探し方]生まれた年(西暦)の下2桁の合計が9以下の人は、10から下2桁の合計数字を引く。1961年生まれなら、 $10 - (6 + 1) = 3$ となる。生まれた年の下2桁の合計が10以上の人は、まず下2桁の数字を足す。足した数字の10の位と1の位をさらに足し、10から引く。1968年生まれなら、 $6 + 8 = 14$ 、 $1 + 4 = 5$ 、 $10 - 5 = 5$ となる。ただし、節分までに生まれた人は前年の生まれとなる。

これで得られた数に対応する星はつぎのようになる。1＝一白水星、2＝二黒土星、3＝三碧木星、4＝四緑木星、5＝五黄土星、6＝六白金星、7＝七赤金星、8＝八白土星、9＝九紫火星

★ 今月のワンポイント・風水 ★

「出世運アップには北西に鯉の置物」

中国では鯉は昔から出世にかかわる縁起物。成功のために乗り越えなければならない関門を登龍門という。これは、急流を上りきった鯉は龍になる伝説からきている。出世運をつかさどる北西に鯉を置けば、出世するパワーを授かること請け合い。



「元気を出したいときは赤い食べ物」

赤は昇り始めた太陽の色。活力と勝負運を与えてくれる。赤い物を食べると力を十二分に発揮できるようになる。食べ物全体を赤くするケチャップなどは特にパワーが強い。

スマイルビューティー

『「おから」で糖質オフと美肌づくり』



太りにくい体づくりには、「糖質オフ」の食習慣が有効。しかし、無理に主食を減らすとストレスがたまり、長続きしません。継続するには、おいしく手軽なこと。それに役立つのが「おから」です。

おからは豆腐を作る工程で、大豆から豆乳を搾ったときにできる副産物。色が白っぽくて細かく、味にクセもないので、米や小麦粉などの一部に置き換えることで簡単に糖質を減らせます。例えば、おからを混ぜて炊いたおからご飯を茶わん1杯食べた場合、糖質を約14グラム減らすことができます。

また、おからの固形量の半分以上を占めるのは食物繊維。水分を吸収して膨れ上がるため、おから料理を食べるとしっかり満腹感が得られて、便秘解消にも役立つのです。さらに、肌の弾力やシワ改善効果があるといわれる大豆イソフラボンも、おからにはしっかり残っています。まさに、いいことづくめのおからです。

一番手軽でおススメのレシピがおからご飯。味への影響はほとんどありません。右にレシピを載せておきますので、ぜひ試してみてください。

おからご飯のレシピ

材料 (ご飯 茶わん 5~6 杯分)

生おから	200g
お米	2合

(作り方)

- 1.米は炊く30分前に洗って、ざるに上げる。
- 2.炊飯器に米を入れ、通常の水2合を炊く量プラス100ccの水を入れる。おからを乗せ、普通に炊く。
- 3.炊き上がったら全体を混ぜ、器に盛る。

パパッと掃除術

★「窓」の掃除★



洗濯窓は外からも見えることが多いので、きれいにしておきたいものです。適切な掃除道具を使い分けると、汚れを落とすのがラクになります。

「窓」も
スッキリきれいに！



■ガラスは、薄めた中性洗剤を使い、固く絞った布巾で拭きます。汚れがひどい外側を先に拭き、布巾のきれいな面に変えて、内側を拭きます。窓拭きの仕上げはインクの炭素に汚れを吸着する働きがある新聞紙。手で握れるくらいのおおきに丸めた新聞紙で磨くとピカピカになります。

■棧(さん)は、掃除機の細いノズルでサッシに詰まったホコリを吸い取ります。落ちない汚れには水をかけてふやかし、割りばしと布巾で落とします。棧の汚れは油を含むことが少ないので、どんなに汚くても水だけでOKの場合が多いです。網戸も水でぬらす前に、掃除機などで土ホコリを落としましょう。



このコーナーでは、子育てのお悩みについて、お答えしていきます！「こういう時、どうしたらいいの？」という時、参考にしてみてください。



Q. 子どもが3歳になったので職場復帰をしましたが、1カ月を過ぎたころから親子ともに疲れがたまり、体調もよくありません。先々が心配です。

時間や心の余裕がなくなると、慌てたり焦ったりします。特に子どもが小さいうちは、子どもの体調や気分により振り回されることが多くあります。保育園から急に呼び出しがあったり、朝、保育園に行こうと思ってもグズって遅刻してしまったり。出産前と同じように働けるつもりでいると、「こんなはずではなかった」「思い通りに仕事が進まない」などとストレスが溜まります。以前と同じように働こ

うと意気込むのではなく、できる範囲で最善を尽くそうと柔軟に考えてみましょう。

何もかも一人で頑張ろうと無理し過ぎると、仕事にも家庭にも支障が出てきます。たまには肩の力を抜いて、深呼吸することも大事。他人の手も借りる、ママ友に話してストレスを発散、夫婦で話し合う、自分へのご褒美をあげるなど、自分に合ったオリジナルの処方箋を見つけてみましょう。

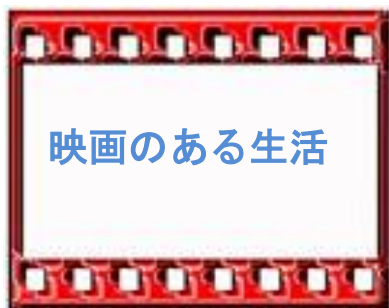
今月の「知っ得」情報

☆ 公共交通機関をおトクに利用できる「1日乗車券」 ☆

▼バスや電車の運賃も消費増税に伴って引き上げられました。利用機会が多い人は負担を抑えたいところ。そこで役に立つのが、同じ日なら何度でも乗り降りできる1日乗車券です。

▼例えば、東京都内の中心部を移動するなら東京メトロ1日乗車券。710円で全9路線が乗り放題に。通常の初乗り運賃は165円(ICカード利用の場合)なので、初乗り区間だけでも5回以上乗れば得する計算。JR東日本の都区内パスは750円で、中央線の西荻窪駅と京葉線の葛西臨海公園駅を往復する通常料金1100円より350円も得することに。

▼東京以外でも全国の主要都市に1日乗車券はあります。大阪では市営地下鉄、市営バス、ニュートラムが利用できるエンジョイエコカード(800円)。名古屋では市営地下鉄、市営バスが利用できる1日乗車券(850円)。札幌では市営地下鉄や市電、JR北海道バスなどが利用できる共通1DAYカード(1000円)。福岡では市営地下鉄が利用できる1日乗車券(620円)があります。美術館や水族館、飲食店など提携先の利用料金が割引になるものもあります。



【タイトル】 もらとりあむタマ子
 【製作年】 2013年
 【製作国】 日本
 【監督】 山下敦弘
 【キャスト】 前田敦子、康すおん
 伊東清矢、鈴木慶一、富田靖子、中村久美



■『苦役列車』で評判を得た山下敦弘監督が、前田敦子と再びタッグを組んだ作品。モラトリアム(人生の猶予期間)として実家で自堕落な日々を過ごすヒロイン・タマ子が、やがて小さな第一歩を踏み出すまでを描いたソフトタッチの人間ドラマです。

■タマ子进行前田敦子が、自分の生きるべき道をまだ見いだせないでいる若い女性の微妙な生活感覚を好演。『苦役列車』の彼女からずいぶん成長した姿を見せてくれます。タマ子の父親には『マイ・バック・ページ』の康すお

ん。彼もいい味を出しています。

■物語の舞台は甲府。東京の大学を卒業した23歳のタマ子が、スポーツ用品店を一人で営む父親のもとに戻ってきますが、就活をするわけでもなく、家事・稼業も手伝わず、ただひたすらに食っちゃ寝の毎日。そんなとき父親の再婚話が持ち上がります……。



■これから秋が深まってくると紅葉の季節を迎えますが、紅葉の代表のように言われることの多い「もみじ」と「かえで」、この違いを皆さまはご存知でしょうか。赤く色づく葉の中でもかえでがとりわけ美しく、いつしか紅葉と言えばかえでのことを指すようになったようです。

■もみじはかえでの別称というわけですが、かえでと一口に言っても日本に自生するものだけで20種類以上あり、植物分類上はもみじとかえでは同じ意味です。ただ、園芸の世界では、歯の切れ込みが深いイロハモミジなどをもみじ、切れ込みが浅いイタヤカエデなどをかえでとして区別しているようです。

- 発行：阿部歯科クリニック
- 住所：〒326-0844 足利市鹿島町1130
- TEL：0284-64-1110
- 携帯：090-3227-0163
- FAX：0284-64-1161
- Mail：abeshika1110@docomo.ne.jp
- LineID：@abe-shika-clinic

ご予約は、今すぐお電話！

「予約お願いします」と、お気軽にお電話くださいね。いつでもあなたをお待ちしています。

0284-64-1110

