

月刊ニュースレター

1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！

■新しい年 2017 年の 1 月。明けましておめでとうございます。本年も、どうぞよろしくお願ひ申し上げます。旧暦では「睦月（むつき）。正月に家族や親戚が集い睦みあう「むつづ月」が語源とされています。

■初詣、年賀状のやりとり、鏡開きなど、元日からさまざまな正月行事が続きます。七草の前に二十四節気の「小寒」を迎え、この日から節分（立春の前日）までを「寒（かん）」や「寒中」と呼び、年間で最も寒さの厳しい時期になります。寒中見舞いも小寒から出し始めます。

■7日には春の七草（セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロ）を入れた七草がゆを食べ、15日の小正月には「小豆（あずき）がゆ」を食べる風習があります。小正月の朝に小豆がゆを食べると、一年間無病息災で過せるといわれています。



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…暮らしの知識百科
- ・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



“30代女性は体力が低下傾向”

■スポーツ庁では 2015 年度の体力・運動能力調査の結果を公表しました。それによると、30 年前に比べ、10 代後半から 30 代の女性で運動する習慣のある人の割合が大幅に減り、30 代女性は体力も低下傾向にあることがわかりました。同庁は「子育てのほか、働く女性が増えて、運動をする余裕がなくなってきているのではないかと分析しています。

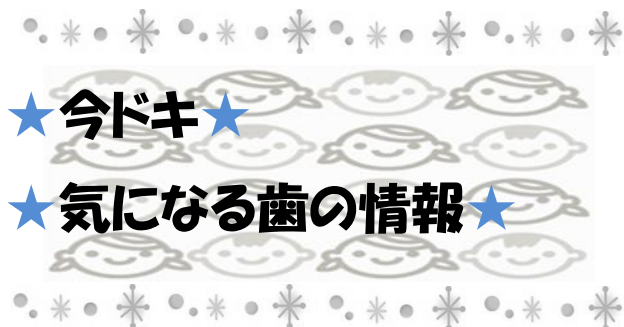
■調査は 6 万 5904 人分の結果を集計しました。選択項目を含め、握力や上体起こしなど 6~19 歳は 8~9 項目（80 点満点）、20~79 歳は 6~7 項目（60 点満点）を調べました。週 1 日以上運動する人の割合を 1985 年度と比較したところ、



男性には大きな変化がない一方、女性は減少幅が大きく、特に 17 歳は 1985 年度の 69.0%より 28 ポイント以上低い 40.7%。25~29 歳で 9.1 ポイント、30~34 歳で 10.3 ポイント低下するなど、40 代前半まで全世代で下回りました。

■35~39 歳女性の調査項目を点数化した合計点は、1998 年度で 37.70 点でしたが、2007 年度は 36.87 点、2015 年度は 36.01 点と下降していました。一方、運動する習慣のある人の割合は、男女とも 40 代後半以降では 1985 年度を上回りました。また、75~79 歳男女の合計点が 1998 年度以降で最高となるなど、高齢者の体力は上向き傾向が続きました。





★今ドキ★

★気になる歯の情報★

§ 「機能的口腔ケア」のすすめ §

いつまでも元気に自立して暮らすためには、何よりも歯や口の健康を保つことが欠かせません。健康な高齢者をめざすなら、まずは日ごろの口腔ケアをしっかりと行うことです。

口腔ケアには、歯ブラシやデンタルクロス、歯みがき剤などを使い、歯と口を清潔かつ健康に保つ「器質的口腔ケア」のほかに、唾液の分泌を促したり、舌やくちびる、頬などの機能を活発にしたりするための「機能的口腔ケア」があります。器質的口腔ケアは一般的でよく知られていますが、機能的口腔ケアはあまり行われていないのが実状です。今回は、健康高齢者づくりに役立つ、自分で簡単にできる「機



能的口腔ケア」のやり方をご紹介します。

①顔面体操：しっかり目をつぶり、くちびるを横に引いて頬をあげます。その後、口と目を思い切りあけてください。また、口をしっかりと閉じてから、頬を膨らませて、口を左右に動かします。

②舌体操：口を開けて行うものと閉じて行うものがあります。口を開けて、舌を思いっきり出したり、引っ込めたり、左右に動かし、口の周りをなめるように回します。上下に舌を動かす運動もよいでしょう。

口を閉じて行う舌体操は、舌で上・下くちびるを内側から押ししたり、頬を押ししたりします。舌の働きがよくなり、唾液も出やすくなります。また、発音もよくなります。

③唾液腺マッサージ：頬、顎の下をマッサージします。

歯科の世界でも予防医学の考え方が広がってきています。ご自分で日常的に行う口腔ケアに加え、当院で定期的に歯科検診や歯石除去、歯のクリーニングを受けられることをおすすめします。

院長のひとりごと…



厚生労働省が5年ごとに見直している「食事摂取基準」の2015年版では、コレステロールの摂取基準がなくなりました。コレステロールは体内で合成できる脂質で、食事で摂取するコレステロールの影響は少ないということがわかってきたからです。コレステロールは食事でとる量が少なければ体内で多く合成され、食事でとる量が多ければ少なく合成され、常に一定量が保たれるようになっているのだそうです。



とはいえ、制限がなくなったからといって、例えばコレステロールを多く含む卵を1日に4個も5個も毎日食べ続けていいかということ、そういうわけでもありません。健康な人はむやみに制限する必要はありませんが、既に高コレステロール血症と診断されている人や、親が高コレステロール血症の人は、コレステロールのとり過ぎに注意しましょう。



歯にいい
レシピ



材料(2人分)	
ボイルホタテ	8個
ニンジン	1/3本
小ネギ	1~2本
米	2合
だし汁	2カップ
しょう油	大さじ1
塩	小さじ1/2
バター	20g

ホタテの炊き込みご飯

ホタテは、あっさりとした味わいとヘルシーさで、子どもから大人まで誰もがおいしく食べられる海の幸。今回はヒモ（卵巣）が膨らんだボイルホタテを使った炊き込みご飯のレシピを紹介します。



作り方



- ① お米は洗ってザルにあげて水切りしておきます。
- ② ニンジンは皮をむき、3センチの長さの千切りにします。
- ③ 炊飯器にだし汁としょう油、塩を合わせ、①と②、ホタテを加えて混ぜ、炊飯をスタートします。
- ④ ③が炊けたら、バターを入れて混ぜ、小口切りの小ネギをかけて、出来上がりです。

※ホタテには、コレステロールをコントロールする働きのあるタウリンのほか、悪性貧血予防に効くビタミンB12や葉酸、味覚障害を予防する亜鉛など、体にうれしい栄養成分が含まれています。

歯・メモ

堅い物を食べて長寿を願う正月行事「歯固め」



昔から行われていた正月行事の一つに「歯固め」があります。平安時代に書かれた紫式部の『源氏物語』にも、宮中の正月行事として、鏡もちを取りよせて新年の幸運と健康、長寿を願う「歯固めの祝い」が行われたと書いてあります。鏡もちを食べるのは年神様にお供えした祝いの品ということだけでなく、堅いものの代表という意味もありました。つまり、正月初めに堅いものを食べて歯を丈夫にし、健康と長寿を手に入れようとしたわけです。年齢という言葉に歯の字が含まれているように、健康と長寿のためには丈夫な歯が大切だと昔から考えられていたのです。歯固めの具としては、鏡もち以外にも押しあゆ、イノシシや鹿の肉などさまざまな物が使われました。





ねえ知ってる？ 園芸おもしろ話



☆実のなる木を寄せ植えし、バードウォッチングを楽しむ☆

庭先やベランダでバードウォッチングを楽しみませんか。小鳥が好む実のなる木をコンテナに寄せ植えし、エサ台などを組み込めば、それで楽しめます。

用意するものは、小鳥が好んで食べる実のなる木のほか、植える鉢となる金属製コンテナ（直径 59 センチ×高さ 14 センチ）、用土（赤玉土小粒 7、腐葉土 3 の混合土に緩効性化成肥料を規定量混ぜたもの）、エサ台とバードバスに使う鉢の受け皿、それを置く鉢用スタンド（大小 2 種類）です。

小鳥を呼ぶ寄せ植えに適したものとしては、ハツキカズラ、コムラサキシキブ、カマツカ、ウメモドキ、ソヨゴ、ヒメリンゴなどがあります。

寄せ植えのやり方ですが、まず、コンテナの深さの半分ほどまで用土を入れ、一番大きな木を植

えてから、エサ台とバードバスの位置を決めるために大きなスタンドを逆さにしてセットします。それから、エサ台を置き、その上に一回り小さなスタンドを重ねてバードバスを乗せます。あとは周囲に苗木を何種類か順次植えていき、すき間に用土を加えます。日あたりのよい場所に置き、土の表面が乾いたらたっぷり水を与えます。2～3年過ぎたら晩秋に植え替えましょう。

エサが少なくなる冬から早春にかけて、エサ台に小さくちぎった食パン、ヒマワリの種、カットしたリンゴ、輪切りにしたミカンなどを置いておくと、小鳥がよくやって来るようになります。猫がいる場所では注意しましょう。

今日って何の日



1月14日は「タロとジロの日」

1956年の秋、南極観測船「宗谷」で11人の越冬隊員が東京港を出発。15頭のカラフト犬も犬ぞり隊として参加しました。1958年、「宗谷」は第2次越冬隊を送り込むため再び南極に向かいましたが、厚い氷にはばまれて断念。11人の越冬隊員はヘリコプターで救出しま



したが、15頭のカラフト犬は救出できず、鎖につないだまま氷原に置き去りにされました。翌1959年の1月14日、ヘリコプターがタロとジロ、2頭の生存を確認。南極から打電されたこのニュースは、世界を愛と希望と勇気の感動で包んだことから、この記念日は「愛と希望と勇気の日」とも呼ばれています。

九星占い

今月の吉方位・色・日は？ (1月5日～2月3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	薄紫、オレンジ	5、12、13、14、21、22、31、2/1
二黒土星	東南、北西が吉	黄、赤	5、6、8、13、14、15、16、19、22、23、31、2/1、2/2
三碧木星	東、西が吉	青、白	6、9、14、15、22、23、24、2/1、2/2
四緑木星	北西が大吉、東南が吉	ベージュ、白	7、8、15、16、17、24、25、26、2/2、2/3
五黄土星	東が大吉、東南、西が吉	桃、白、銀	7、8、9、16、17、18、20、25、26、27、28、31、2/3
六白金星	東南が大吉、東、西が吉	白、ワインレッド	8、9、10、18、19、21、26、27、28、2/3
七赤金星	東南が大吉、北西が吉	赤、金	9、10、19、20、27、28、29
八白土星	東が大吉、西が吉	オレンジ、白	7、10、11、19、20、21、28、29、30
九紫火星	東南、北西が吉	ベージュ、白	11、12、13、20、21、22、25、30、31、2/2

[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★

「目覚まし時計は朝の開運アイテム」

音の出る目覚まし時計には邪気を払うパワーがある。
部屋をよい環境にして目覚めさせてくれる。
枕が東なら赤か青系、枕が西なら木製のものが茶系。
枕が南なら金属製など光沢のあるもの。
枕が北ならモノクロで大きめのものを選ぶと運氣アップ。



「ネガティブパワーをはね返す針水晶」

針水晶は水晶の中に金属の針が入ったもの。
水晶の中でも強い浄化作用を誇る。
特にネガティブパワーをはね返すのに有効。
プレスレットやペンダントなどで持ち歩くとよい。

スマイルビューティー

『乾燥する冬、手をきれいに保つコツ』



冬本番、乾燥が気になる季節です。特に家事などで水に触れる機会の多い手は保湿ケアを怠るとカサカサし、ひび割れを起こすことも。家でできる、手をきれいに保つコツをご紹介します♪

手のケアで大事なものは、ツヤです。水分量の多い肌はツヤがあります。保水・保湿力を高めるためには、いきなりハンドクリームではなく、まず化粧水を塗りましょう。その方がクリームの成分が浸透します。化粧水は、体用の手ごろな化粧水で構いません。ミネラルウォーターや精製水と混ぜてもいいです。スプレー型の化粧水を持ち歩いて、惜しみなく使うことで差が出ます。

化粧水のつけ方ですが、全体になじませます。手の甲がひたひたになるまでつけ、指を曲げて関節のシワを伸ばしてつけます。指の関節はシワが深くなりやすく、年齢が出ます。忘れがちなのが、親指と人さし指の付け根の部分です。キメが粗いので乾燥しやすくなります。他の指の間の部分も忘れずになじませましょう

ハンドクリームは手の平に出し、両手で伸ばしながらしっかり温めます。温まると浸透力が高まります。寒くなると手もクリームも冷たくなるので、なおさら温めることが大事です。クリームを塗る時にマッサージもします。手首から手の甲、指先に向かうようにマッサージしましょう。指先は血行が悪くなりやすいので少し痛くて気持ちいいくらいの力加減で行います。



暮らしの知識百科

★「スマート・エイジング」という考え方★



■年を取ることを食い止める（実際は食い止められない）という意味の「アンチエイジング」に対し、「スマート・エイジング」という言葉があります。

■東北大学が2006年から提唱している考え方で、その定義は「エイジング（加齢）による経年変化に賢く対処し、個人・社会が知的に成熟すること」です。個人は時間の経過とともに、たとえ高齢期になっても人間として

成長でき、より賢くなれること、社会はより賢明で持続的な構造に進化することを意味します。

■ 齢を加えるにつれて物事の見方が深まり、視野が広がることで人生が豊かになっていくという、前向きな人生のあり方です。高齢期は「知的に成熟する人生の発展期」とみなすわけです。

ママと★ わたしの 相談室♪



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！「こういう場合はどうしたらいいの？」というとき、参考にしてみてください。



Q. 幼稚園に通い始めた4歳の息子。普段は特に問題ないのですが、参観日や親子遠足など行事になると、とたんに集団行動ができなくなります。対処法を教えてください。

A.4歳にもなればみんなと同じような行動ができないのはおかしい、と思う保護者の方が多いように思います。しかし、みんなと同じように行動できるということは、幼い子どもにとっては相当のハードルを越えなければならないことです。

集団行動が苦手ということだけで、他に特に気になることがなければ、そのうちできるようになるはず、と気楽にかまえているのが

得策だと思います。集団で同じことをする場面では、おそらくお子さんも緊張感が強くなっているはず。それをとがめたり、叱咤したりすると、もっと緊張感が増します。できなくても大丈夫、そのうちできるというまなざしで見ているのが一番です。

小学校に上がるころには、社会性も自信も育ってきますので、少しずつ集団行動に慣れていくと思います。

今月の「知っ得」情報

☆ 電気・ガスの使用量・料金をチェックできる専用サイト ☆

▼電気やガスなど公共料金の支払い状況を毎月、インターネットの専用サイトで確認して家計管理に役立てる人が増えています。例えば、東京電力の専用サイト「でんき家計簿」は、過去2年分の電気使用量や料金を数値だけではなくグラフで表示してくれます。また、使用状況などを画面の指示に従って入力すると、最適な料金プランのシミュレーションも可能。

▼関西電力のサイトでは、月々の使用量などが見られるほか、「スマートメーター」という電波で遠隔検針できる電力計を設置した家庭では、使用量を月単位だけでなく、1日ごと、1時間ごとと、こまめに確認できます。電気使用量があらかじめ設定した数値を超えた場合には、メールで警告してくれる機能もあります。

▼また、東京ガスのサイトでは、月ごとの使用量を地域の平均気温と併せてグラフで見ることができます。大阪ガスのサイトでは、ガス機器の取扱説明書や検針の訪問予定も確認できるようになっています。

映画のある生活

【タイトル】 駆込み女と駆出し男
 【製作年】 2015年
 【製作国】 日本
 【監督】 原田真人
 【主なキャスト】 大泉洋、戸田恵梨香
 満島ひかり、内山理名、陽月華



■ 劇作家・井上ひさしが晩年に11年をかけて執筆した時代小説「東慶寺花だより」を原案に、「クライマーズ・ハイ」「わが母の記」の原田真人監督が映画化した人情時代劇。

■ 江戸時代の幕府公認の縁切寺を舞台に、離縁を求めて寺にくる女たちの聞き取り調査を行う御用宿の居候が、さまざまなトラブルに巻き込まれながら訳あり女たちの再出発を手助けしていく様を描いています。

■ 主演は大泉洋。寺に駆け込む女たちを、『SPEC』シリーズなどの戸田恵梨香、実力派

の満島ひかりが演じ、さらに樹木希林、堤真一、山崎努らが脇を固めています。

■ 舞台は鎌倉の駆込み寺・東慶寺。離縁を求める女たちがやってきますが、寺に駆け込む前に、御用宿で聞き取り調査が行われます。御用宿の居候で戯作者に憧れる駆出しの医者でもある信次郎は、女たちの新たな出発を手助けすることになります。



■ 正月には初詣で神社にお参りしますが、同じ参拝をするなら正式な作法で行った方が神様のウケも良くなるのではないのでしょうか。まず神様に敬意を表して二拝し、柏手を2回打って自分が来たことをお知らせし、最後にお礼の意味を込めて頭を一回下げます。まとめると、二拝二柏手一拝です。

■ 古くは神社によって作法がさまざまだったといわれますが、明治以降に現在の方式に統一されました。ただ、島根県の出雲大社のように、一部の神社では今も違う作法が残っています。願い事をする前に、まずは1年間無事に過ごせたことへの感謝を神様に伝えると、もっとウケが良くなると思います。

- 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