

歯つぴー通信

第64号

2021.7.1

三阪歯科医院 中間市太賀1-2-3 Tel 093-244-0315

URL : <http://www.misakasika.jp/>



フレイル予防

新型コロナウイルス感染症対策の3回目の緊急事態宣言は先月20日に沖縄県を除き解除されましたが、日常生活にいろんな制約があり、まだまだ予断を許さない状況です。対策として「正しく情報を得て、賢く対応する」しかありません。一年以上経過し生活のスタイルも変化していき、コロナ禍の直接的影響に留まらず社会的な影響も大変心配されます。

さて、当院では管理栄養士、健康運動指導士の和田紫央里さんがフレイル教室を月2回開催しています。フレイルとは①健康と要介護の中間で②まだ健康に戻る段階である③身体・心・社会性と関連している状態で超高齢社会を迎え我が国の大きな問題となっております。



高塔山の紫陽花と愛車



笹栗南蔵院釈迦涅槃像

います。

また6月末より寺子屋歯つぴー塾でお馴染みのソプラノ歌手の山崎真理子さんによる「まりっこクラブ」を月1回のペースで進めていきます。どのコースも体や頭をしつかり使い、フレイルの予防には最適だと思えます。皆さんの参加をお待ちしています。もちろん感染対策はしっかりと行います。

私事ですが、8月に古希を迎えます。体には自信があったのですが、65歳過ぎより心身共に疲れ易くなってきました。それにコロナ禍でもあり通っていたスポーツジムの閉鎖やリモート会議などにより外出する機会が減ってきました。

その解消のため休日にはできる限りEバイク(電動自転車)のスポーツタイプに乗るようになっています。約3〜4時間、60〜70km、大自然の中を風を切り、少し心臓と脚を使いながらとてもいい時間をすごしています。最近では笹栗の南蔵院、宗像の鎮国寺、平尾台、皿倉山、高塔山などをサイクリングしています。

また認知症予防と手先の訓練のためアルトサックス練習も週3回程しています。やっとな慣れてきたようです。

当院も皆様とともに健康寿命の延伸を目指し頑張っています。(院長)

縁に感謝

田仲慶彦(中間市)

私は3年前に、中間市内にテイクアウト&ディナーを提供するダイニングバー『みーとぱいはうす』を開業致しました。

ある日、お上品な?おじさまがミートパイを買いにきてくださり、その後ディナーのご予約もいただきました。その過程で色々とお話を聞きすると、同じ高校の大先輩



30数年前オーストラリアにて

で、しかもラグビーやトライアスロンを通じて私にとっても縁の深い方々と旧知の仲間いらつしやる事も判明し、むしろ驚いたことを鮮明に覚えております。そのおじさまが、なんと三阪院長だったのです。三阪院長のお嬢様が、私の娘の大学時代の恩師であったことも知り、ただただ驚愕しております。

私は「アルプスの少女ハイジ」に憧れて牧場をしたく、帯広畜産大学(北海道)に進学し、またもつと広いところを実感したく大学を休学しオーストラリアに半年間滞在し、その後就職にあたり、リゾート開発ホテルマンとしての仕事を運び、東京、栃木県、長崎県、福岡市等様々な場所に滞在することも多く、あまり地元にいる事が多くなかった

と記憶しております。

やつと地元近くにて開業出来ることとなり、三阪院長はじめ、ゆかりのある方々との本当に貴重な出会いに感謝しており、中間市内で開業出来たことを大変喜ばしくおもっております。今後とも、信頼できる三阪歯科医院の皆様にお口のケアでお世話になります。どうぞよろしくお願ひします。

あつ、オーストラリアの白砂とウッドデッキを敷き詰めた南国の癒しをご体感いただける『みーとぱいはうす』もよろしくお願ひします。



オーストラリアの白砂とウッドデッキ



4種類のパイ

お店の住所連絡先はこちら

『みーとぱいはうす』 中間市長津1-17-26 Tel:080-1757-10

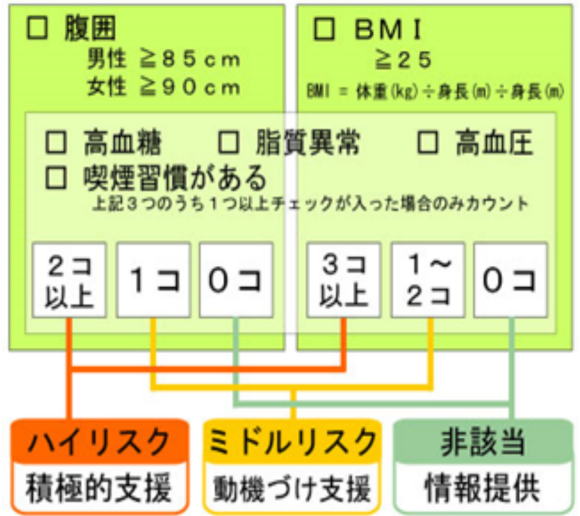
「特定保健指導」始めました

特定健診（メタボ健診）を受け、保健指導が必要と言われた方はいませんか？この度、三阪歯科医院で「特定保健指導」が受けられるようになりました。対象は中間市在住の国民健康保険に加入の方です。

40歳から74歳までのすべての方が対象となります

「特定健診」とは？

「特定健診」とは、糖尿病・高血圧症・心筋梗塞・脳卒中などの生活習慣病のリスクとなるメタボリックシンドロームの恐れがないかを調べるための健診です。そのためメタボ健診と言われたりもします。



「特定保健指導」では何をする？

健診ではメタボリックシンドローム（メタボ）のリスクに応じてハイリスク、ミドルリスク、非該当の3段階に分類します。健診の結果メタボを改善・予防するために生活習慣を変える必要があると診断された方は「特定保健指導」を受けることができます。

当院の管理栄養士が生活習慣改善のアドバイスをします。メタボのリスクに応じて生活習慣改善のきっかけ作りとしての「動機付け支援」、複数回に渡って詳細に生活習慣を見直していく「積極的支援」があります。特定保健指導は公費で受けられるため負担金はありません。

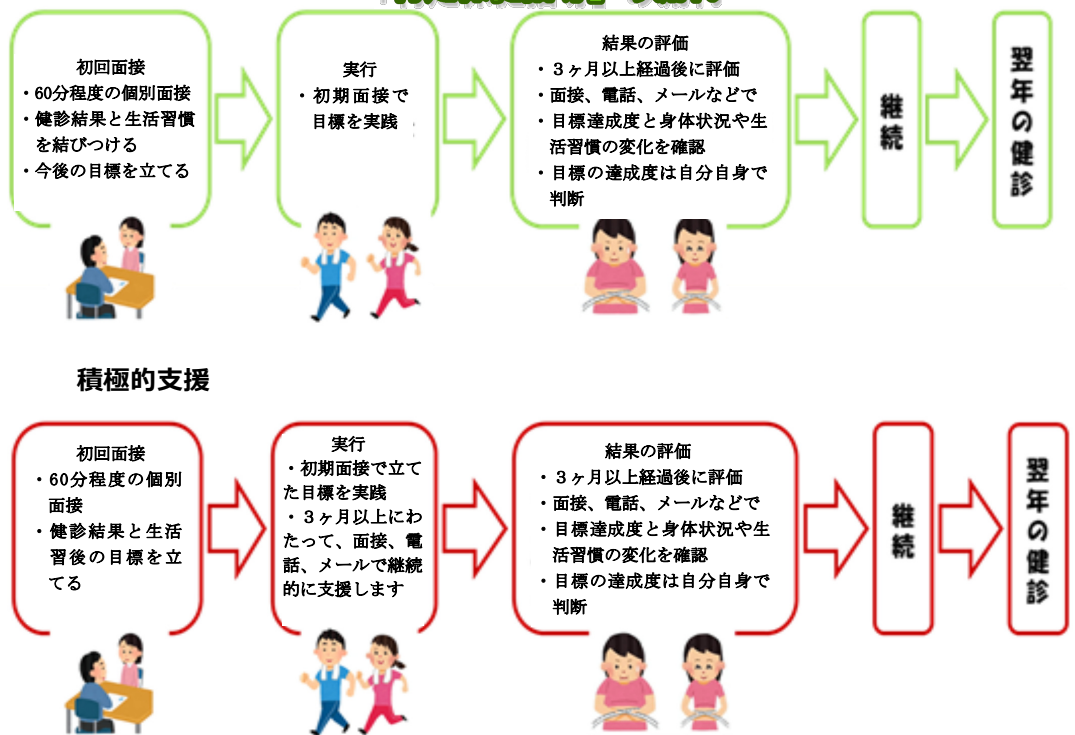
歯科医院で行うメリット

特定健診のチェック事項には「食事がよく噛めているか？」といった歯科に関連する項目があり、改善のためには歯科治療が必要な場合があります。また「歯周病」は多くの生活習慣病のリスクになると指摘されているため、生活習慣の改善と合わせて歯周病の治療や予防をすることも大切です。

三阪歯科医院では「定期健診」を行い、受けられている方が多いです。そのため、定期的な来院の際に合わせて「特定保健指導」を受けることができるのもメリットといえます。

特定健診でメタボのリスクがあり、特定保健指導を勧められたけれどまだ受けていないという方はこれを機に「特定保健指導」を受けてみませんか？
 (和田紫央里・小原成将)

「特定保健指導」の流れ



山崎真理子先生と歌おう♪

第一回 まりっこクラブ 開催！

開催日 6月24日(木)
 時間 13:30~15:00
 定員 25名
 参加費 1,000円(税込)
 場所 三阪歯科医院 歯っぴールーム
 テキスト代 880円(税込)

開催予定日

2021.6.24 (木)	2021.7.29 (木)
2021.8.26 (木)	2021.9.30 (木)
2021.10.28 (木)	2021.11.25 (木)
2021.12.23 (木)	2022.1.27 (木)
2022.2.24 (木)	2022.3.24 (木)

第31回寺子屋歯つぴー塾を開催しました！

4月24日(土) 第31回寺子屋歯つぴー塾を開催しました。

1年2か月ぶりの開催でした。新型コロナウイルス感染症は終息の気配が見えない中ですが、三阪歯科医院は日頃皆様にお伝え出来ないことを話す場所として寺子屋歯つぴー塾を捉えています。当院が力を入れて感染対策をしつかり行いながら25名の方々のご参加を得、皆様のご協力を頂き開催できました。

前半は院長と小原先生による講義と実習です。テーマは「口腔機能」です。2018年4月より「口腔機能発達不全症」(0歳〜15歳)、「口腔機能低下症」(65歳以上)が厚生省により歯科の保険病名として新しく追加されました。少子高齢化社会のなかこの問題は我国にとって医療政策の中で避けて通れない問題として国も意識しています。「機能」は自然と備わるものではなく獲得していくものです。また機能の低下(フレイル)は抑えることができず。いろいろな生活習慣が劇的



後半は山崎真理子さんの歌唱教室です。まずは黒崎愛さんのピアノ伴奏で真理子さんのソプラノ独唱です。「この道」山田耕筰作曲「向こう向こう」、中田喜直作曲、「小さな空」武満徹作曲を楽しいお話をはさみながら伸びのある透き通った声で歌い上げていただきました。

次に歌唱教室です。楽譜(五線譜)の代わりに「春の小川」を合唱しました。全員マスク越しでしたが少しずつ声が出るようになり、最後は大きな声で素敵な合唱となりました。その後10年前の

東日本震災の時の今でも続いている音楽を通しての素敵な交流の話を聞き、東日本震災復興支援ソング「花は咲く」を歌いました。皆さんしっかりとお腹から声が出て会場に一体感が生まれました。

最後に春の歌を6曲程歌いました。皆さんコロナ禍の中、久しぶりに大きな声を出し、表情も豊かになり終了しました。



・自分の子育ての時を思い出し反省しきりです。特に歯並び。孫たちを注意して観察したいと思います。

・フレイル、オーラルフレイルにならぬように栄養・運動・社会参加します。口トレもで

次回の寺子屋歯つぴー塾のお知らせ

8月21日(土) 14:00~16:30 次回は皆さんお待ちかね! ?

場所: 三阪歯科 歯つぴールーム 古代真琴さんをゲストにお招きしてのライブ&トークショーです。

参加費: 無料

すね!
・大変楽しかったです。独唱はもろん、素晴らしい指導で歌い方の勉強になりました。教室をぜひお願いします。

・久しぶりに大きな声を出して歌いました。大きな声を出すのは心と体に大変良いと思えました。

第2回渡部信子先生 勉強会&施術会を開催します

皆さん、妊婦さんや女性が骨盤ケアをするための「トコちゃんベルト」という骨盤ベルトをご存知でしょうか? 各社の口コミの骨盤ベルト部門で大賞を獲得しているベルトで、もしかするとお世話になった! という方もいらっしゃるかもしれません。



そのトコちゃんベルトの考案者である、助産師でカイロプラクターの渡部信子(わたなべのぶこ)先生をお迎えして、午前中は、妊娠前の体づくりから産後のケア、そして赤ちゃんの楽々育児、まるまる育児についてのお話をいただきます。そして、午後は15分/名、親子で30分程度の頸椎、骨盤等の全身の骨格の調整、セルフケアの指導を行っていただきます。



赤ちゃんが泣き止まない、寝つきが悪い、おっぱいの飲みが悪い、縦抱っこでしか落ち着かないといったことは普段の光景と思われがちですが、もしかすると赤ちゃんの骨格の歪み、体の過緊張が原因かもしれません。それらは顎の発育、歯の並び、全身の動きに影響すると言われています。また、赤ちゃんの骨格とお母さんの骨格は生き写しとも言われています。

妊娠を希望されている方、妊娠中、産後の方、赤ちゃん以外にも、矯正の検査等で全身の歪み

を指摘された子どもさん、腰痛等の体に痛みを感じている方はぜひ施術をご検討ください!

施術後により状況を維持していくためには、口腔のケアと同様でやはり日々のセルフケア、意識することは重要です。

胎児期から高歯期までの全ライフステージは継続しています。まずは、全身の現状、不調の原因を知り、そして皆さんの身体、生活が少しでも楽になればと考えています。皆さんのご参加、お待ちしております。

日時: 2021年8月9日(月・祝)
場所: 三阪歯科医院 歯つぴールーム
勉強会: 10:00~12:00 (最大10名・男女、職種等問いません)
施術会: 13:30~17:00 (体重100kg未満の老若男女、15分/名)
希望時間帯 (①13:30~14:30/②14:30~15:30/③15:30~16:30/④16:30~17:00) を第3希望までお知らせください
料金: 事前支払いをお願いします。
勉強会 4,400円
施術会 初めの方7,700円/名・2回目以降5,500円/名
※乳幼児・小学生は、親子(2名分)でご予約をお願いします。
申込先: 希望内容を受付、もしくは、obarayosie@gmail.com まで
※送受信できるようにドメイン設定をお願いします
質問がございましたら、院長または小原先生にお尋ねください。
(主催: 小原美恵)



申し込み用フォーム

お誕生日おめでとうございます



4月22日(木) 奥様、増井さん、山本さんのお誕生日会を院長宅にて行いました。

美味しいお弁当&バーベキュー
♪ 天気が良く4月にしては強い日差しが照りつける暑い中、院長が火起こしをして炭火で美味しいお肉や海鮮を焼いて下さいました！とても楽しく笑いの絶えない時間を過ごしました。



6月4日(金) 高田さんのお誕生日会が歯っぴールームにて行われました。

今回、体験記を担当して頂いた田仲慶彦様のお店、みーとぱいはうすのお弁当を頂きました。すべてのメニューがすごく美味しいですが、特に生野菜が新鮮で手作りドレッシングがとても美味しいです。毎回、心のこもった素敵な誕生日会を、院長、奥様ありがとうございます。

お誕生日を迎えられた皆様、これからも素敵な1年を楽しくお過ごし下さい♪ (福山 美砂)



庭に沢山紫陽花が咲きました。雨で憂鬱な時期ですが癒されています。今年はドライフラワーにしようと思っています。(友利一美)



侍JAPANにホークスの栗原選手が選出されました。活躍出来ることを期待して、楽しみにしています☆ (野崎真由美)



毎週、日曜日の早朝に主人と次男と金山川の遊歩道を歩いています。とても気持ち良いです♪ (福山美砂)



徒歩で通勤しています。今の季節雨が多く少し苦勞しますが、緑がいっぱいありその中のいろいろな種類や色とりどりの紫陽花が目を楽しませてくれます。日本って季節ごとの楽しみがあり素敵ですね。

(田中美恵子)



なかなか外に飲みに行けないので家のベランダに椅子とテーブルをセッティングして飲み食いしています。11階なので蚊もいないし、夜景も綺麗で気持ちいいです(^_^) (増井真澄)



断捨離しています。なかなか荷物は減りません。(和田紫央里)



スタッフ発信



夏野菜・果物の美味しい時期になり、最近道の駅へ毎週行くようになりました。(堀智美)



体力作りのために、息子と軽い筋トレ始めました。(田中彰子)

今年は、はじめてピーマンを植えました。美味しく育つのを楽しみにしています。(高田美由紀)



双子の娘がハイハイを始めました。家じゅうを這いまわって気づくと足元に居たりします。(小原成将)



この時期、母が青梅で梅干しや梅酒を作っています。出来上がりが楽しみです。(山本貴子)



『はつらつ歯っぴー教室』2021年7月開催日

8日・15日(木) 14:00~15:30

場所: 三阪歯科 歯っぴールーム

参加費: 1000円/回 担当: 和田紫央里



緊急事態宣言は解除されましたが、まだまだ新型コロナウイルス感染症に対する自粛生活が続き、心身ともにお疲れになつておられる方が多いと思います。心よりお見舞い申し上げます。

さて、歯っぴー通信6月号はいかがでしたか。お忙しい中、患者様の記事を引受けて下さった田仲様、ありがとうございます。院長との出会い、つながりに私達スタッフも驚いています。「みーとぱいはうす」のランチボックスをいただく機会があるのですが、美味しさはもろろんのこと、田仲様の心遣いを感じる素敵なランチボックスに感動しております。田仲様のお口のサポートをしっかりとさせていただきます。これからも三阪歯科医院をよろしく願っています。

三阪歯科医院は、本年度、中間市の特定保健指導に参加させていただくことになりました。当院の理念でもある、お口の健康を通して、患者様の生活が向上していただけるようお手伝いをさせていただきます。お気軽に三阪歯科にお越し下さい。

スタッフ皆でサポートさせていただきます。よろしくお願いたします。

(和田紫央里)

編集後記