



三鈴堂幸せ4回目

Y.H

No.284
No.285

協賛

ありがとうございます!!



せきぐち歯科 NEW ハロアル新聞

受付だより



みなさん、こんにちは。照りつける日差しに息苦しくなるほどの熱気にまどわれ、身の危険を感じるまさに災害級の暑さ、どうぞご自愛ください。

夏が長くなり真夏日や熱帯夜も当然増えて、いろいろ手を講じて何とか乗り切りたいと思いつつ、頑張る期間も長くなり、もうヘトヘト。日本の夏は体力がないとキビシクなってしまう。不要不急の外出は避けましょう。出来る事ならそうしたいけれど出ざるを得ない私たち。エアコンで快適なむしろ冷やし過ぎの室内からの猛暑とか酷暑の屋外への出入りは、体温調節を行う自律神経に大きな負荷がかかり、頑張りすぎた自律神経が混乱し夏バテが始まっています。年齢や運動不足による筋肉量の低下も夏バテに拍車をかける要因になるため、日頃からの適度な運動も大切なことです。

しっかりと食べて夏を乗り切る栄養が必要ですが、暑いと冷たい飲み物や冷たい麺などの出番が増えたり、よく咬めないことで柔らかい麺などに食事が偏りがちになったりします。なんでも咬んで食べられる歯があることで、食事の幅を減らすことなく栄養の摂取を行うことが出来ます。

一生自分の歯で食事を楽しむために、ハミガキでむし歯・歯周病を予防しましょう。

ハブラシ選びのポイントにはむし歯・歯周病の原因となる歯垢の除去に適している事。「プロस्पекコンパクトスリム」は柔らかくコシがあり、当院おススメのハブラシです。定期的な歯科検診もあわせてお口を健やかに保ちましょう。

(歯科コンシェルジュ 菊地 正子)



新聞周りの口で囲まれた空欄には、フィリピンボランティア活動における協賛者名が記名されます。私たちのこの活動は、みなさんの善意(募金)のみで全ての運営をまかなっているのが現状です。物資輸送費や現地活動費は多額の資金を必要としています。そこで、

会社名やサークル、個人名、イニシャルなど、どんな名称でもかまいません。3000円の協賛をして下さる方を募集しています。尚、協賛金は全額ボランティア活動に寄付されます。詳しくは、スタッフまでお尋ね下さい。皆さんのご協力をよろしくお願い致します。

きれいな歯並び123!



「大人も歯並びが変化する」

鏡で自分の口の中を見たときに、以前はきれいな歯並びだったのに最近歯並びが悪くなったような気がすると感じたことはないでしょうか。大人になつてからの歯並びの変化は老化によるものだけでは

ありません。・食事を片側の歯だけで噛む癖がある

片側の歯に過度な負担をかけ、歯の摩耗や顎の成長に左右差を生じさせ、顔の輪郭が歪む原因に。さらに、片側咬合は顎関節症や頭痛、肩こりなどの全身の不調にもつながります。

・歯周病の影響
歯周病は歯を支える骨を溶かすため、歯がぐらつき、移動します。歯周病の予防と適切な口腔ケアは、健康な歯並びを維持するために不可欠です。・ストレスが起す歯ぎしり
無意識に行ってしまう歯ぎしりにより、歯に大きな圧力が

かかり、次第に歯並びを変えていきます。噛み合わせの不均衡や顎関節の不調を引き起こす可能性があります。その他にも、頬杖をつく、爪を噛む、歯ぎしりをする、口の周りの筋力低下、虫歯を放置するなどが挙げられます。歯並びの悪化は見た目の変化だけでなく、健康にも様々な影響を及ぼすことがあります。これらの癖を意識し、定期的な歯科受診を行うことをお勧めします。



歯周病



頬杖



ストレスによる歯ぎしり

(歯科衛生士

藤田友希子)



MEGAドンキホーテ	怪盗ちーちゃん	つけ麺 竹風	SHOJI	頭文字K	奈葉・星矢	あずさ・唯	笑顔
ジャン・多美	那須バギーパーク	わか乃	人見	くまさか珠算塾	萌・元・凧	チャッピー	浜のカモメ



「お口の周りの筋肉を整える大切さ」

昨年の11月より当院では「マイオブレイス」の治療を取り入れ、「呼吸」「舌」「嚥下」の大切さを改めて感じるようになりました。私たちは生まれてから、おっぱい、離乳食、普通食へと少しずつ食べる力を養います。それには唇と舌の動きがとても大切です。そして、この動きは大人の健康を左右する鍵という事をご存知だったでしょうか？

生後5、6カ月頃から赤ちゃんは食べ物を「ごっくん」します。これは嚥下といい、しっかり口を閉じて、鼻で呼吸しながら舌を上あごに付けて飲み込む動作です。新生児がおっぱいを飲み、呼吸するのは生まれもった機能「原始反射」によるもので、それに対し、嚥下は自分の意志による動作です。毎日の授乳や離乳食を通じて、赤ちゃんは舌や口の周囲の筋肉の動かし方をトレーニングして、生涯使う機能を身につけます。

突然ですが、成人の嚥下をめぐり「誤嚥性肺炎」が話題になっているのはご存知でしょうか。

「誤嚥」とは食物が食道に入らず気道に入る事です。細菌が唾液と一緒に肺に入り炎症を引き起こす病気です。50歳頃から唇や舌の力、全身の機能低下がはじまります。飲み込む力が少しずつ衰え、食事中にむせる誤嚥が多くなり、高齢者の『誤嚥性肺炎』が増加。今や肺炎は日本人が亡くなる原因の第3位なのです。この誤嚥を起こさないようにするために、実は、重要なのが舌の動きなのです。舌の動きは、飲み込みに必要な口腔周囲筋はじめ、腹筋、首など骨格筋を鍛えます。この動きを身体的基础が作られる乳幼児期から、しっかり鍛えることにより、将来的に誤嚥を引き起こす可能性を減らすことが出来ます。歯並びを整えるためにも口腔周囲筋のトレーニングは大切ですが、口腔内を整えることは、全身の健康を増進させる鍵なのです。



一緒にトレーニングしよう！

(歯科衛生士 小柳かおり)



『歯ぎしり・食いしばりの影響について』

今回は、「歯ぎしり・食いしばり」の影響についてお話しします。歯ぎしりの従来の定義は、(主に寝ている間が無意識のうちに、強い力で歯と歯をすり合わせて音をたてること)でした。現在では、覚醒時のさまざまな動作も含めて「歯ぎしり」と呼ばれることが多くなりました。さらに睡眠時や覚醒時を問わず、歯を動的、若しくは静的にすり合わせたり、噛み締めたりする非機能性咬合習癖として**ブラキシズム**と称されることもあります。

ブラキシズムは…

- * 上下の歯を臼の如くすり合わせる運動
(グラインディング)
- * 上下の歯を静的に強く噛み合わせる動作
(クレンチング)
- * 上下の歯を動的にカチカチと噛み合わせる動作
(タッピング)

などに分類されます。また歯ぎしりは、自覚症状がない場合も多く、診断が困難とされています。

歯ぎしりの**原因は主にストレスなどの精神的要因**で

す。それに合わせて噛み合わせの悪さなどの物理的な要因も関係しています。精神的な要因は対人関係など何かしらのストレスや緊張です。対人関係など何かしらのストレスがある場合や、緊張する場面に遭遇した場合に、食いしばりやすくなります。

また「歯ぎしり・食いしばり」が原因で様々な症状が引き起こされます。その主な症状としては、

・歯が割れたり欠けたりする・歯が擦り減る・歯がグラグラとする・歯が移動する・骨隆起ができる・知覚過敏が起きる・歯髄炎が起きる・顎関節症になる等
就寝時の「歯ぎしり・食いしばり」は無意識なので、対処としてマウスピースを使用することがあります。気になる方はスタッフにご相談下さい。



(歯科衛生士 黒川 淳子)



ヒロちゃん	Y.エハラ	グリーンパール那須	みっちゃま717	カットハウスなみき	CIELO BLU	ガンバロウ日本!	ウリウリ
エヌ・DL	世界が豊かに	H.K	ひまわり薬局	アジア食堂 籠	MANATO	ロクサロライダーズ	アーベストフーズMT
カルテNO.6731	コーヌス	サロン・ド・シモン	さくら	もみの木	LABO-BURST	青木食堂	ひまわり鍋掛

『モーニングブレス』

朝起きた時にお口の中がネバネバして、生臭いにおいや酸っぱい臭いなど口臭を気にされている方は多いのではないのでしょうか。寝起きに発生する強烈な口臭は「モーニングブレス」とも呼ばれ、1日の中で最も臭いが強いことが分かっています。その理由は、寝ている間は唾液の分泌量が減ることにあります。唾液が減ることによって口腔内細菌が増殖し、この細菌が口臭の原因になる揮発性硫黄化合物（硫化水素、メチルメルカプタン＝腐った玉ねぎ臭の気体、ジメチルサルファイド＝生ごみ臭の気体）を増やして酷い口臭を発生させるのです。起きた時に口の中がネバネバする人は、主に口呼吸をしていて唾液の蒸発で口腔内が乾燥し、細菌が増えている可能性が高いと言えます。しかしここで注意したいのが、寝起きや空腹時、緊張時に発生する口臭は「生理的口臭」と呼ばれ、人は誰でも起こる生理現象であるということです。寝起き口臭が全くない人はいないと言えます。生理的口臭は歯磨きや食事をしたりすればすぐ改善されるため、深刻に悩む必要はありません。とは言っても、口が臭いと指摘されるのは嫌なも

のです。寝起き口臭が気になっている人は、口臭を酷くする悪習慣を繰り返しているかもしれません。寝息や寝起き口臭が酷くなる代表的な悪習慣とは、

- ①歯磨きをしない
 - ②口を開けて寝る
 - ③寝る前の飲酒やたばこ
 - ④ストレスを抱えている
 - ⑤ニンニクなどの臭いの強い食事
 - ⑥脂っこいお肉や甘い物をよく食べる・・・
- などがあります。

そして、寝起き口臭をなくす対策は、

- ①寝る前の歯磨きと歯間の掃除は徹底的に行う
- ②舌苔を磨く
- ③寝る前の水分補給（200ccのお水）
- ④起床してすぐのうがい
- ⑤定期的なプロケアを受けること・・・

などが大切です。

普段の生活習慣に気を付けて、自分でできる口臭対策を心掛けましょう。

（歯科衛生士 菊地久美子）



『熱いもので歯がしみる？』

熱いものを食べたり飲んだりする時に歯がしみると悩んでいる方も少なくありません。熱いもので歯がしみる時は、何らかのトラブルが生じている場合がほとんどです。主な原因を下記にまとめました。

・虫歯

虫歯の症状という、痛みを想像しますが、歯がしみることもあります。これは、歯の表面のエナメル質が虫歯に冒され、象牙質が露出してしまっていることが原因です。むき出しになった象牙質は、少しの刺激にも過敏に反応し、痛みを生じさせます。

・歯周病

歯周病の症状の1つに歯肉退縮があり、歯茎が下がって歯茎に覆われていた歯が露出してしまいます。本来歯茎に守られていた象牙質は刺激に弱いのです。この状態になった時は既に歯周病が進行していると考えられます。

・知覚過敏

知覚過敏も歯のエナメル質が傷つき、象牙質が刺激を受けることによって痛みが生じます。

ブラッシングの力の入れすぎや歯軋り、食いしばりなど歯に大きな負担をかけることも原因となりますので、生活習慣の改善も重要です。

・歯髄炎

歯髄炎は、歯の神経に炎症が広がっている状態です。虫歯や歯周病が進行して歯髄炎となるケースが多く、初期症状として熱いものがしみることもあるため、早めの治療が大切です。

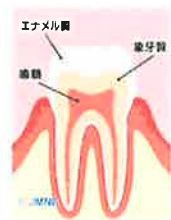
・金属の詰め物

神経の生きている歯に金属の詰め物をした場合、金属は熱が伝わりやすい物質であるため、歯の神経にも熱が届き、熱いものがしみる場合があります。

このように、熱いもので歯がしみる原因として考えられるトラブルはたくさんあります。

どのトラブルも早期発見、早期治療が重要です。気になる症状がある場合はご相談下さい。

（歯科衛生士 北島 紗希）



歯は命の源	噛める喜びを希望に	フィリピンの子供に笑顔を	adidas KURO	Y・S	三鈴堂
本当にお世話おかけします	歯磨きの大切さ	ハロアル新聞愛読者	小さな感謝の習慣	マラさんの功績	受賞記念
元気でいってらっしゃい	紅千世	マミとチュン	元気にファイト 熊坂珠算塾	もみの木	エコの森

有美子の健康



歯いつ！どーぞ！

「猛暑を乗り切るために…」

「暑い、とにかく暑過ぎる」「口について出てくる言葉がこれしかないような8月。暑さ対策に限界を感じているのは私だけではないと思います。40度近い気温時には、コロナ感染予防の時と同じで「不要不急の外出」を控えるしかないのではないかと、思ってしまういます。つまり、自分自身で気を付けることが重要になってきているのではないのでしょうか。日頃の生活&食生活、適度な運動で体力維持、ストレスをためないなど、毎日の積み重ねが、この猛暑を乗り切るための鍵になってきます。この暑さだとなかなか食欲も湧かず、例えば、冷たい麺類一品で手軽に済ませてしまうなど、簡単な食事になってしまうのも悩みです。そうすると、エネルギーが十分に補給出来ないの、夏バテし易い体になってしまいます。夏バテ予防の食事には、筋肉の疲労回復効果の「タンパク質」、「ビタミン」、「汗で流れて不足しがちな「ミネラル」を積極的に摂りましょう！」

屋外は猛暑、屋内は冷房で

ひんやり。この温度差も実はとても危険です。冷房の効きすぎた部屋に長くいると自律神経がうまく働かなくなってしまう。自律神経は、循環器、消化器、呼吸器など全身全ての臓器や組織の活動を調整しています。自律神経が乱れると日常生活に支障をきたす様々な症状が現れるので「冷房との付き合い方」も極めて重要な夏になってくるでしょう。猛暑の中屋外で働く方も、屋内で働く方もお体には十分気を付けてこの暑い夏を健康に乗り切りましょう！



(歯科助手 渡邊有美子)



新緑町緑の家	三鈴堂 2回目	nasunicafe joynas	アマクウク	マリオ	ご活動の愛と勇氣に	愛	
チューリップ	朋遊館	湯田孝次	かおる	梨菜	たえちゃん	仲良し夫婦	祥吾

歯ッスル奮闘記

「子供の夏風邪について」

一般的に「夏風邪」と言われる病気はこの三種類です。

- 「ヘルパンギーナ」
- 「手足口病」
- 「咽頭結膜炎」

5歳以下のお子さんが感染するケースが多く、風邪によく見られる咳や鼻水の症状はあまり目立たないのが特徴です。夏風邪は同じヘルパンギーナでも、原因であるウイルスの型が多いので何度もあり、病気がかかる可能性があります。

・毎日の食事で気を付けることは？

手足口病の場合は口内に発疹ができたり、ヘルパンギーナの場合は口内に水泡ができたり、プール熱の場合はのどが痛んだりするため、食事が摂りにくくなります。食事は、柔らかく、薄味にするなど、のどに通りやすい口あたりのよいものに工夫したほうが良いでしょう。また、高熱やどの痛みで食べられない時は、脱水に注意し、十分に水分補給を心がけることが大切です。

・夏風邪は、大人はかかるの？

まれに大人もかかります。大人が手足口病にかかると発疹の症状がきつくなり、痛みが増すことがあります。また、ヘルパンギーナと咽頭結膜炎（プール熱）も、ごくまれに大人が感染し、お子さんと同様の症状が出ます。この2つの病気は高熱が数日続くことがあります。

夏バテで体力が落ちると病気にもかかりやすくなるので、お子さんには規則正しい食事と十分な睡眠をとらせることが重要です。また、外出からの帰宅時や食事前の手洗いを、日ごろから行いましょう。



(歯科助手 堀切まゆみ)



T・O	吉原誠	100回噛む	高校生頑張れ	名前未記入	AKD65	和風貸別荘まるやま	榮
ミッキーとムーミン	K・K	NO.1023	晴仁くん&明莉ちゃん	三鈴堂 3回目	2017 ボランティア活動に		
訪問看護ステーション那須	四姉妹	No. 899	君島さん今までありがとうございます	感謝			

ゲスの極みメガネ	S&S	NO. 1575	紅秀峰	三鈴堂	東原M. K	佐野もみの木	感謝・Nika
優しいハワイの風	豊かさの本当の意味	トニースC224	ご無事を祈念いたしております	仲良し三人組	NO.6039		

ボランティア インフォメーション



♡ 歯あとふるストーリー ♡

♪ 物資を集めています! ♪



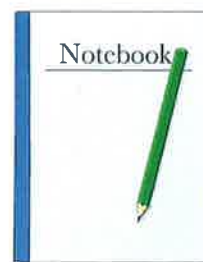
♡ 固形石けん ♡

♡ ハブラシ
(未使用のもの) ♡



★ 未使用の
タオル ♡

♪ 金罫とノート
使いかけでも大丈夫!! ♡



特に現在

タオル・石けんが
不足しています。

ご協力よろしくお願いします!!



新聞の協賛を募集しています。

今までに“283”件の協賛を頂いています。
上下に記載されているのが、協賛を頂いた方々の
名称です!! 本当にありがとうございます!
協賛 3000円で皆様のお名前をお入れします。

募金は現地活動で使う『薬』

『器材』『現地配布のお米など』に用いられます。

貧困に苦しんでいる子供たちに

愛の手を ♡ (受付 大森 七海)



橋本光江	ラヴェンダーミント	フィリピン活動報告書読みました	チャコ	悠叶	☆そらしど☆	NIKA. II
アートクロスフラワーALICE	貸別荘 丸山	歯は命	五竜登山記念	コンフォートブリッジにして良かった	光舞隊	
ツグ工房and.mi	猫バンバン	ハッピー	人見梨菜5歳	KEIKO	歯肉磨きに感謝	No.6717
						感謝の心

ゲスの極みメガネ	S&S	NO. 1575	紅秀峰	三鈴堂	東原M. K	佐野もみの木	感謝・Nika
優しいハワイの風	豊かさの本当の意味	トニーズC224	ご無事を祈念いたしております	仲良し三人組	NO.6039		
皆さん、お世話になりました。ミヨ	chaco	Sa ma mi 7897 ×3	チャコ②	レストラン宝島	おふくろ		



プリンセスの歯ロー



日本のお盆は8月に行われます。

フィリピンでは、11月の1日～2日に行われ“ウンダス”と呼ばれています。

私たちフィリピン人は、亡くなった家族のお墓参りの際、お花やロウソクを手向ける習慣があります。しかも、その時は朝から晩までお墓にいるため、食べ物や飲み物を持参していきます。ロウソクが全て溶けてなくなるまでお墓にいらなくてははいけません。

また、家に戻ると、ドアの前に再びロウソクを灯します。

フィリピンでは、亡くなった方の魂が、家やお墓など日常的に廻っていると伝えられ、ロウソクに火を灯すことで、亡くなった方々に光を与えるのです。

ウンダスは、亡くなった方々のお祝いの日となっています。



(歯科助手 藤田 プリンセス)



事務長の歯っけん、トリビア

「幻のオリンピック」

2024年、フランスのパリがオリンピックを招致しましたが、前回大会の東京オリンピック招致は、実は3回目であることを皆さんはご存じでしょうか。

1964年、「オリンピックの顔と顔♪」演歌歌手、三波春夫さんの東京五輪音頭。コロナで1年延期となり、2021年に開催された前回大会の東京オリンピックは記憶にあることでしょう。

しかし、1964年以前に東京オリンピックが招致されていました。そのオリンピックこそが「幻の東京オリンピック」なのです。東京が招致しながらも、そして、自ら返上したのが、1940年のオリンピックです。大会は、招致のためにヒトラーやムソリーニとの取り引きを続け、満洲事変への厳しい国際世論など、最初から戦争と政治に振り回されていたようです。また、「満洲国」は参加できるのか、天皇の開会宣言は可能なのか、など問題山積みのまま、準備は遅れに遅れてし

まったようです。そんな中、招致に尽力した委員・副島道正さんは「返上やむなし」と決意を固めたようです。

関東大震災（1923年）から、わずか数年で招致を得られるまでに復興を遂げた東京オリンピックですが、準備の遅れが原因ではなく、「戦争」と「政治」といったものが返上に至ってしまったということです。

パリオリンピックにおいても、開会式は失敗だった、審判は誤審したなど、マイナスの報道がなされていますが、人や運営などのマイナス面にスポットをあてるのではなく、人間の持つよさや頑張りなどの内面やひたむきさを多く取り上げてもらいたいものですし、五輪である五大陸の状況なども取り上げてよいのではないのでしょうか。

そして、今後も日本が、夏季・冬季オリンピックの開催数が多い国として、活躍してほしいと願っています。

(事務長 渡邊 愛人)



人見梨菜(6年生,2024年)							
噛める喜び68h	現地活動に思いをはせてー	現地活動頑張ってください富	自然薯	生姜大好き人間	滝谷昭勝		
アートクロスフラワーALICE	貸別荘 丸山	歯は命	五竜登山記念	コンフォートブリッジにして良かった	光舞隊		
ツグ工房and.mi	猫バンバン	ハッピー	人見梨菜5歳	KEIKO	歯肉磨きに感謝	No.6717	感謝の心

もみの木	アルモニューズ音楽教室	(祝)初孫誕生	頑張ってください 大森雪	2019 ボランティア活動に
感謝の心:Ka	感謝の心:Fu	2019 ボランティア活動にⅡ	2019 ボランティア活動にⅢ	(株)ダイコー建設 M・H
(有)プランニング コボリ	魔女の宅急便	NikaⅢ	今日一日元気な菌!	ボランティア活動ご無事をお祈りしております

超高齢社会に向けて

～お悩み相談室～

昔話に耳を傾ける

人は一人ひとり、自分の物語をもっています。認知症の人であっても同じです。そこで、私は毎日ではありませんが、一緒にお茶を飲んだり、「でも私はこう思う」「など」と意見をさしはさんだりしないことです。なお、振り返りの手助けとなる物は、子供の頃や若い頃の写真、思い出の品などが役に立つので、あれば活用するのもよいでしょう。こうした昔話を聞くことによって、現実の生活の中で自信がなく、混乱しやすいお年寄りも次第に落ち着いてくることがあります。また、介護者はそういった話を聞くことで、お年寄りが生きていた頃の文化や生活などを知り、より深く相手を理解できるようになります。そのことが、お年寄りの介護にさらによい影響を及ぼすことでしょう。

(栃木県認知症
介護指導者
庄司康善)



今月のカレンダー

8月 の予定	日	月	火	水	木	金	土
表示の見方 ○…診療 休…休診 往…往診 講…講演 学…学会 勉…勉強 会 AM… 午前のみ					1 ○	2 ○	3 ○
	4 ○	5 ○	6 ○	7 休	8 ○	9 ○	10 AM
	11 休	12 休	13 休	14 休	15 休	16 休	17 AM
	18 ○	19 ○	20 AM	21 休	22 ○	23 ○	24 AM
	25 休	26 ○	27 ○	28 休	29 ○	30 ○	31 ○
<診療時間>			午前 午後 日曜	9:00 ~ 13:00 14:30 ~ 19:00 13:00まで	<往診日>火曜 <休診日>水曜日・祝日		

感謝 H	現地活動お疲れさまでした	感謝S・M	
ひたすら感謝ですH	もみの木	梨菜4年生	
生姜大好き人間	和多志	7957 & 8767	みとん
らーら	AKD68	麺屋たか	(医)弘徳会
じよじよ	壮志入園祝い	噛める喜び	らーら②
えりちゃん大好き！	トニーズ224	A・T	のびっこくらぶ
四つ葉のクローバー	人見梨菜二年生	H・M	E・K
せきぐち歯科にきた安心感	AKD70	楓と颯	
No. 12204	丸さん	Happines	チャコ
祝20周年いつもありがとうございます	草っぱ農園		
梨菜1年生	KA+FU感謝	チャー・ミラ・アミの愛	なつぞら
令和それは感謝から	みとん②	6309	
アルプホルン	2024ボランティア活動お疲れさまでした	ありがとう感謝します	
皆さん、お世話になりました。ミヨ	現地活動お疲れ様です		

院長手記

「ガンバレ! 日本!」

4年に一度のスポーツの祭典オリンピック。今年はコロナの影響により3年ぶりの東京大会となった。舞台は「花の都・フランス・パリ」。世界中から過酷な代表争いと予選を勝ち抜き、繰り広げられる。しかし時差約七時間のため深夜からの中継は50歳の私にとってもはや選手並みの精神力がなければ、体がもたない。明日の診療への影響を考え、ギリギリのところまで日本選手の勝利を祈りながら毎日床に就く。翌朝、報道で劇的な勝利を知れば「見ればよかった!」と後悔し、敗戦の涙を流す選手を見れば「ご苦労様でした」と労を労う日々だ。スポーツは素晴らしい。日の丸を付けた選手

たちの勝利、メダルの獲得は言わずもがなだが、戦いを終えた彼らの流す様々な涙に自分自身の人生を振り返った時、人はこんなにも嬉しい時や悔しい時に涙を流せるものなのだと感心をした。私など凡人はドラマや映画で泣くのが関

の山だが、敗戦により人目もはばからず号泣する選手や努力が報われ高々と掲げられる日の丸を見ながらこれまでのすべての思いがこみ上げ大粒の涙を流す者。幼少の頃からこの舞台に立つことを誰よりも信じ努力した者のみが分かっているあの姿は、メダルの色やたえ負けたとしても誰からも非難を浴びるものではなく、むしろ彼らが背負った計り知れないプレッシャーの大きさに私たち国民も改めて考え直すべきかもしれない。

前大会から採用されているスケートボード、そして今大会はブレイキンなど私見だが私にはあまりにも非日常的すぎるものが「スポーツ」とされ日本からも多くの選手が出場する。正直「これも時代の流れか」ぐらいの気持ちで観戦をはじめたが、いやいやあまりの技の凄さ何と言ってもまだ10代半ばの女の子たち（失礼）が世界中を魅了させ、時に笑い時に涙し、勝っても負けてもお互いを尊重し合い称え合う姿、そしてメダルを手にした時のあどけなさの中に凜とした受け答えをする姿に

一発で魅了された。自分のした事をしどろもどろに言い訳を繰り返して挙句の果てに「記憶にない」などと弁明するどこかの政治家たちとは大違いだ。

また、やはり柔道や体操といった「お家芸」と称される選手たちの重圧は本当に大変なものだったろう。今年も多くのメダルを獲得したが、恐らく大会が終わり、皆が記憶に残る場面を問われたとき多くの方が彼女の涙を思い出すかもしれない。女子柔道52⁺級の阿部詩選手だ。前回大会で見事金メダルを獲得し、兄と共に史上初の兄弟で連覇を掲げ、日本中がその快挙を信じ、期待した。しかし勝負は時に残酷でもあり平等でもある。彼女の夢は2回戦でついに王者といえど24歳の若者は人目もはばからず涙した。その姿は世界中に配信されたが会場は彼女の雄姿を称え「UTA-UTA」と拍手をした。

私は思う。確かに一時試合を妨げることになる様子は賛否があるだろう。しかしあの姿こそオリンピックピックに挑むアスリートの光と影を如実に表し、成功者だけが感動を与えるのではなく敗者にこそ伝えられるスポーツの素晴らしさと過酷さではないだろうか。

しかし、やはり心無い者は世の中にはいる。SNSでは様々な誹謗中傷があり、彼女だけではなく審判や他国の選手にまで攻撃する有様だ。だが、試合後ご両親と一緒に少し落ち着いた表情で「おにぎり」を頬張り、兄の勝利の際には再び涙する姿を見た時どれだけの日本人が救われたことだろう。本当に良く頑張ったと思う。そしてこの涙が必ずや彼女の未来の糧となることを心から願う。

4年に一度の平和の祭典はまだ続く。しかし、「平和」を謳う一方オリンピック休戦を無視し世界ではいまだ戦争や紛争が続く。前記に「世界中」と表現したが現実にはスポーツどころか「生き延びる」ことだけに日々を費やす人達が大勢いる。私が支援するフィリピンのスラムでは日本の子供たちがメダリストに憧れ夢を掲げ努力するなか、オリンピックという存在さえも知らずゴミの山で鉄くずを拾い、一晚中物乞いをして生きる子供たちがいる。

人間社会は全てが平等ではない。だからこそオリンピックという舞台でメダルだけではなく、国境を越え、人種を超え互いを称え合い尊敬し合う選手たちの姿から私たちはスポーツが教えてくれる人類の存在意義を皆で考えるべきだろう。

さて、今年も沢山の感動に出会えることを心から嬉しく思う一方、一つだけ私の不謹慎なお願いをきいてもらえないだろうか。

男子バレーの皆さん！！



どうか、
勝つて下さい！！

私の家内は皆さんの大ファン！勝てばとても機嫌がいいのですが、負けると全てが灰になり、夕飯も作る気力を失ってしまうのです！！

男子バレーの勝利はファンの喜びだけではなく私の家庭にも大きな影響を与えているのです！！

どうか、
石川選手！！
頑張ってください！！（笑）