



明けまして、おめでとうございます。

せきぐち歯科
NEW
ハロアル新聞

受付だより



明けましておめでとうございます。新春のお慶びを申し上げます。この一年がみなさんにとって良い年になりますようお祈り申し上げます。

新年のはじまりは少なからず特別な思いを抱くもの。居ずまいを正しちよつと贅沢に過ごすお正月は作法は変われどこれから先も大切な日本人の行事。家内安全・交通安全・健康長寿等々、大いにお願ひしましょう。

さてみなさん、マイナンバーカードを健康保険証として利用する“マイナ保険証”の登録はお済でしょうか。現行の保険証が昨年12月に新たな発行を停止し、現行の保険証は有効期限まで、もしくは最長今年の12月1日までの利用となりました。マイナンバーカードをお持ちでない方には、現行の保険証の有効期限内に資格確認証が順次交付され、保険証の代わりとなりこれまで通り医療機関を受診できます。資格確認証の交付に申請の必要はありません。今は移行期間となり、現行の保険証かマイナ保険証のどちらかの提示で大丈夫です。新しい制度が始まる時は混乱がつきもの、分からないことは何回でも聞いてください。

毎日のハミガキは虫歯・歯周病を予防する最たる手段。当院でおススメするハブラシは柔らかくコシのある「プロスペック・コンパクトスリム」。お口の健康が全身の健康維持にも繋がっています。定期的な歯科検診も続けてください。スタッフ一同、今年もみなさんのお口の健康を守るお手伝いに努めて参ります。

(歯科コンシェルジュ 菊地 正子)



「受験生の健康管理」

年も明け、いよいよ受験シーズンが始まりましたね。受験当日まで本人はもちろん、親御さんも一緒に頑張っていることでしょう。そこで、「健康管理のポイント」をお話しします。それは、「食事」「睡眠」「運動」「歯磨き」です。

一日3食バランスのとれた食事を心がけ、体力と免疫力をつけましょう。①朝食を抜かない②よく噛むことで脳を活性化③夜食は胃腸に優しいものを心がける

睡眠 睡眠時間は最低でも6時間確保しましょう。重要なのは時間よりも睡眠の質。快適な睡眠は、受験生の味方です。

①寝る1時間前のお風呂で寝つきをスムーズに②熟睡には睡眠前のストレッチ③真っ暗な部屋でテレビや携帯を見ることはNG

運動 運動をまったくせず勉強ばかりしていると次第に頭の働



子育て歯っぴースマイル★



きが鈍くなり、能率がダウン。これは全身の血行が悪くなるのが原因です。①軽いジョギングやウォーキングなどの有酸素運動がベスト②朝の散歩は朝日をあびて体内時計がリセット

歯磨き

歯磨きによって口腔内を綺麗に保つという事は風邪などの感染症のリスクを減らすことにとっても有効です。口腔内には沢山の細菌が存在しているため、予防には手洗い、うがいに加え、こまめな歯磨きを行いましょう。①歯肉のマッサージで血行促進②消毒効果のある含嗽薬でガラガラうがい

これからのウィルス感染の高リスクな季節を元気に乗り切る一つの手段として、受験生だけでなく、全ての方にお勧めです。

(歯科衛生士 藤田友希子)

藤田友希子



がんばれ受験生



会社名やサークル、個人名、インシヤルなど、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。



人見梨菜(6年生,2024年)

Y.H

三鈴堂幸せ4回目

レストラン宝島

院長の母

ジュダムール

スタジオMジュダⅡ

ピラフ&レモン

Real Outlet

ネットラジオ放送局

山一建設

AKD64

梨菜5年生



『歯のホワイトニング』

歯のホワイトニングは、歯科医院以外のホワイトニングサロンでも比較的手頃な価格で提供されていますが、その価格差には理由があります。主な違いは使用される成分にあります。

歯科医院で使用されるホワイトニング剤の主成分「過酸化水素」は、国によって「医薬品」に分類される取り扱いに注意を要する薬品です。法律により、この成分の使用は専門的な訓練を受けた歯科医師と歯科衛生士に限定されています。そのため、一般のホワイトニングサロンでは、この高濃度の薬品を使用することができません。よって、このようなサロンのホワイトニングはあくまで歯の表面の汚れを落とすものであり、エナメル質を漂白する作用はないのです。当院で行っているパウダーフローメンテナンスも歯の表面の汚れを落とし、綺麗にしていくクリーニングです。歯自体の色が変わるわけではありませんが、着色の気になる方にはとても有効なクリーニングです。

適切な処置を選ぶことで、結果を得られる可

能性が高まります。歯の状態や希望する仕上がりに応じて、最適なホワイトニング方法を選択することをおすすめします。

そこで！！当院でもついに国内認可が取れ、高い効果も実感できるホワイトニングを開始しました！今までホームホワイトニングは取り扱っていましたが、より皆さんの期待に沿えるホームホワイトニングです。ぜひお試しください！



(歯科衛生士 北島 紗希)



歯っとして…Q！

『外国人の歯、日本人と比べてなぜ白い？』

TVを見てみると、外国人の歯並びの良さや歯が白くて目に留まり、私達日本人と比べると物凄くきれいだなと感ずることがあります。なぜなのでしょう。これには生まれつきの体質や歯に対する意識の違いなどが関係しています。

まず、黄色人種である日本人は、黒人や白人よりも歯の表面の組織であるエナメル質が相対的に薄いことがあげられます。エナメル質は白色で半透明という特色があり、薄いとその下にある象牙質という組織が目立ちやすく、歯が黄色く見えます。逆にエナメル質が厚い外国人は白色で半透明が目立ち、歯が白く見えるのです。また、日本人と比べると外国人は歯に対する意識が高いという点も白さの理由です。例えば、日本では歯並びが悪い場合に歯列矯正治療をするかどうかはまちまちですが、アメリカの場合はほとんどの人が矯正治療をします。アメリカでは日本と違い、むし歯や歯周病の治療であっても保険診療にならない為、治療費が非常に高額になるのです。治療にお金がかかるので治療が必要にならないようにと、歯の健康維持に対する意識が高いことから、同じように歯の白さにもこだわるのです。日本では、

わざわざお金をかけて歯を白くするのに抵抗がある方も少なくありません。しかし海外では黄色い歯は恥ずかしいと考えられている為、歯が黄ばんだ場合には積極的にホワイトニングを受けるのです。白い歯や整った歯列が当たり前であり共通の価値観になっているのです。日本でも浸透しつつあるホワイトニング。

ホワイトニングは歯を白くするだけではなく、お顔の表情を明るく見せ、自然な笑顔になれる、そしてむし歯や歯周病の予防にもつながります。気になる方、やってみたい方はぜひお声がけください。



(歯科衛生士 菊地久美子)



エヌ・DL	世界が豊かに	H.K	ひまわり薬局	アジア食堂 籠	MANATO	ロクサロライダース	アーベストフーズMT
カルテNO.6731	コースス	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



「『食べる幸せ』を守るために」

昨年より副院長率いる「歯科訪問診療」がスタートし、ご自宅や施設に伺って歯科治療を行ってきました。お昼時に治療が終わる事もあり、施設ではその後の食事の様子を拝見させて頂くこともあります。先日伺った際には、食事前の嚥下体操を行っている声が、治療を行っている部屋まで聞こえていました。

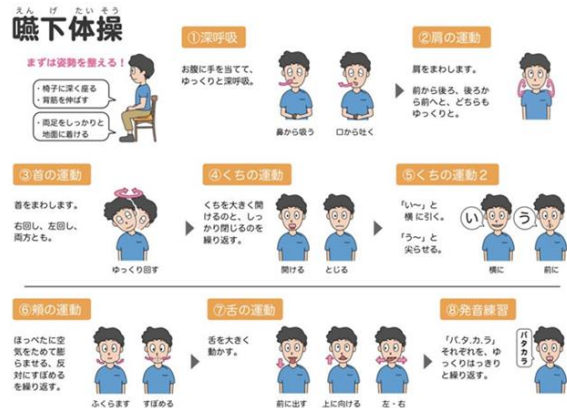
誰もが当たり前前に感じている「**口から食べる**」という幸せ。しかし加齢が進み口周りの筋力が衰えると、むせや誤嚥といったトラブルが生じ食べる力が衰えてきます。

今回は、食べることに不安のある状態から「**食べられる**」状態に改善するための「**嚥下体操**」を紹介します。「嚥下体操」を食事前に行うことで食べる行為をスムーズに行えるようになります。

嚥下とは、**食べ物を飲み込みやすいカタチにして、口から喉→食道→胃へ送り込むこと**。**誤嚥**とは、**嚥下が失敗して、気管へ入ってしまうこと**を意味します。実は、誤嚥が最も起こりやすいタイミングは「**食べ始め**」その理

由は、身体が食べるための準備が整っていない為です。走る前に準備運動をするのと同じように、食べる前にも準備運動（嚥下体操）を行うことで嚥下をスムーズに行うことができますようになります。

嚥下体操は1セット1～2分程度で気軽に取り入れられるところがおすすめポイントです。この一連の流れでワンセットです。安全で手軽なので是非一度取り入れてみてください。



（歯科衛生士 黒川 淳子）



平成3年度黒磯～	さよ子
牛兵衛	シャケタン

パワフル衛生士のわ・歯・歯教室

ゆうすけ・みほ	風	G.
やまぐち整体院	うめぞう	

身体づくりの土台は「噛むこと」！！

普段の食事、「噛む」事を意識していますか？どれだけ良いものを食べていても、しっかりと消化吸収されなければ意味がありません。消化の始まりはお口です。よく噛んで食べたものを細かくし、唾液とよく混ぜ合わせることで、腸での吸収を促進します。あまり噛まずに飲み込めるものばかりでは、唾液の分泌が不十分となり徐々に唾液の分泌量自体が減少してしまうこともあります。また、噛まずに飲み込むことで胃腸に負担をかけてしまい、胃腸が疲労し食べたものが消化吸収されにくくなります。すると、身体に必要な栄養素が吸収されず、身体づくりができないばかりか、疲労回復の遅れや免疫力低下による体調不良につながりかねません。また、正しくきちんと噛むことは、顎の発達やきれいな歯列・噛み合わせに影響します。噛むことで「噛むために必要な筋肉」を刺激するため噛む機能を育て維持します。顎や歯、噛み合わせの状態は姿勢やパワーを出す際にも影響す

るため、運動の質やパフォーマンスを高めるためには「正しくきちんと噛むこと」は重要なポイントです。さらに、噛むことで脳が刺激され、覚醒レベルがあがる、記憶力・集中力・判断力が高まるといわれています。朝からしっかりと食事を摂ること、さらに噛んで食べることで日々を活発に元気に過ごすことや、スポーツでより良いパフォーマンスを発揮することにつながります。運動も睡眠も食事も身体づくりに大切な要素ですが、「噛む」ことがおろそかになってしまうと身体づくりが思うようにできません。正しくきちんと噛める「お口の健康状態」は、身体の健康状態に大きく影響します。小さなころからの噛む習慣づくりや、歳を重ねても良く噛んで食べ、食事を楽しめるというのは身体づくりの基礎です。毎日しっかり「噛む」を意識してみましよう！

（歯科衛生士 小柳かおり）



戦神霸王	那須拓陽高校～	須藤物産	GO!BEX #13	葉太郎と花	肉のミヤザワ	ご親切に感謝	チャロとピッピ
黒磯陸上クラブ	みっちゃん	リトミック	巡礼の旅	キングハム	東証歯研	侑空&青空	MANA
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

足つぽ温技	株式会社アマガイ	pretty さくら	プリティウーマン	稲村FC REN	私にできること	祝(新)せきぐち医院
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	

有美子の健康 歯いっ！どーぞ！

「自分、そして、家族の健康」

新年明けましておめで
とうございます。今年も
引き続きハロアル新聞を
よろしく願います。

さて、皆さんは「元
旦」をどのように迎えら
れたでしょうか。清々し
い目覚めができた時こそ
「健康」に感謝しません
か？私は今まで、特に大
きな怪我や病気の経験は
ありませんが、昨年は何
度か体の不調を感じたこ
とがありました。病院で
検査をして「異常なし」
の結果がでた時ほど安堵
するものはありません。
そして、自分の不摂生を
見直すことに繋がります。
食事の大切さ、適度な運
動、ストレスをためない
こと：など。思い当たる
ことがたくさん出てきま
す。年齢を重ねる毎に
「健康」が一番、もっと
もっと自分の体を大切に
しなくてはと痛感します。
それはお口のケアと一緒
であり「一生自分の歯」
で生活出来ることが幸せ
に繋がります。

昨年は何度か「往診」
へ行かせてもらう機会が
ありました。診療室では
行えるスムーズな治療が
往診では難しかったり、
患者さんに負担にならな
いように工夫して治療し
たり、色々と勉強させて
もらう中で、改めて「自
分の歯」の大切さも実感
しています。私の母も高
齢なので、実家に帰った
時は度々口腔内をチェッ
クして、話を聞いたりし
ています。今後も自分の
健康だけではなく「家族
の健康」にも目を向けて
いきたいと思っています。



(歯科助手
渡邊有美子)



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 ♡

高林中学校 生徒会の皆さん ♡

去年2年生の立志式の時に院長の
講演を聴き、感 銘を受け、生徒会で
学校に呼びかけをしたそうです！
2週間でダンボール 5箱分の物資を
集めて、直接持ってきてくれました ♡



2025年も沢山の物資のご協力、
ご支援をよろしくお願い致します ♡



長崎県からY様
会社で集めてくださり、
"大きなダンボール"に沢山の
物資を届けてくださいました
遠くからありがとうございます ♡

鹿沼市在中 A様
毎年沢山のタオルやブラジ
などの物資を送って下さり
本当にありがとう
ございます！



(受付 大森 七海)

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
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
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



今年の抱負



今年は、2020年に設立された認定資格である臨床歯科麻酔認定歯科衛生士を取りたいと思っています。そして毎月1,000円のフィリピン医療ボランティアへの募金を引き続き行いたいと思います。

プライベートでは、今年も週2回の「休肝日」を作るように努力します！！

(歯科衛生士 菊地久美子)



昨年は、私事ですが人生後半戦への突入の年でした！新たな矯正治療（マイオブレイス）の担当になり、この歳でもまだまだ学ぶ事は沢山で身の引き締まる思いや、プライベートでは推し活や息子との二人旅を楽しみ、また20年私のそばにいてくれた愛猫とのお別れ…いろんな思いをした1年でした。今年は去年よりも仕事面でもプライベートでもステップアップした1年になるよう努力したいと思っています。

(歯科衛生士 小柳かおり)



昨年は健康第一で頑張ると誓った1年でしたが、まんまと風邪をひいてしまいました。今年こそはもう一度健康第一で仕事を休まないことを誓います。そして、患者さんと元気に楽しくコミュニケーションを取りながら仕事をしたい！です。ボランティア物資の毎月歯ブラシ10本、1年で120本、タオル60枚提供を継続します。

(歯科衛生士 藤田友希子)



毎年健康管理を掲げていますが、昨年後半に体調不良を起こしてしまい改めて健康の大切さを痛感した次第、今年も健康管理に努める一年にしたいと思います。フィリピンボランティア活動には昨年同様自身の募金とタオル・歯ブラシ・石けんの支援に努め、2月に行われる現地活動の無事をお祈りいたします。

趣味の園芸では見ると我慢が出来なくなりまた植物を増やしてしまいました。今年は我慢の出来る年になるよう頑張ります。

(歯科受付 菊地正子)



健康的な食事を心掛け、休肝日を週3～4日にする。昨年できなかった「適度な運動」を心掛ける（増えた体重を落とす…）。物資の協力を身近な人から広めていき、不足しがちなタオル、石鹸を集めます！それから…「火の用心」！

(歯科助手 渡邊有美子)



去年よりも自分で考えて行動できることが増えました。今年は、自信を持って行動できるようにします。また、物資の呼びかけをし、ボランティア活動を盛り上げていきたいと思っています。

(歯科受付 大森七海)



今年も引き続き、いい伴侶をみつけないと思っています。そして、月に1万円ずつ貯めて、12月にハロアルへ寄付したいと思っています。また、本年は、皆さまからの高齢者に対する相談をメールにて受け付けたいと考えました。どうぞ、下記よりお気軽にご相談ください。

syoji.y.77ka@outlook.jp

(栃木県認知症介護指導者 庄司康善)



今年の抱負は、相手の立場に立った温かい言葉がけに努めたいと思います。と言いますのも昨年は「腰椎椎間板ヘルニア」を患いました。10年後、あの時にヘルニアになって良かったと思うにはどのような事に努めればよいかと考えた時に、自分ではなく視点を変え、他人の事を今以上に考えるきっかけにした方が、あの時・・・と思えるのではないかと考えてみました。皆さん、今年もどうぞ宜しくお願いいたします。

(事務長 渡邊愛人)



昨年より副院長と共に歯科訪問診療を行っておりますが、改めて口腔機能を維持することがいかに重要であるかを実感しております。「人生100年時代」と言われる現代、健康寿命を延ばす為のポイントの中に（適切な食生活を送る）（歯や口腔内の健康を維持する）があります。今年も歯科衛生士として口腔の健康、機能低下の予防の為に様々な情報を発信してまいります。

ボランティア活動に関しては、昨年目標にしていた物資協力（不足しているタオル）の達成率が50%に終わってしまったので、引き続き「月一タオル協力」をしていきます。

プライベートにおいては、今年もたくさん推しに会いに行き、たくさん幸せをもらってきます。

(歯科衛生士 黒川淳子)



2024年は心身の疲労が顕著になることが多く、体力のなさを実感いたしました。2025年は健康第一でしっかり休んでしっかり働きしっかり遊んでいきたいと思っています。また私事ですが、現在中型二輪の免許取得中です。交通安全にも十分気を付けたいと思います。そして今年は年女であり厄年なので気を引き締めて過ごします！

(歯科衛生士 北島紗希)



今年も引き続き、スタッフと協力し合って、今よりも、もっと、多くの仕事ができるようになりたいです。そして、患者さんのために、よりよいアシストができるように、より一層、努力します。

(歯科助手 藤田プリンセス)



今年ボランティア募金や自分の貯金もあまりできなかったの以来来年こそ無駄遣いを無くしてボランティアの募金と貯金を頑張ります。そして家事と子育て、手抜きご飯が多いのでもう少しきちんと料理をしたいです。

(歯科助手 堀切まゆみ)



子供たちが成人し自分の人生を自分の足で歩き始めたことで、私自身も足元の道とその先を見つめ直す意識が芽生えました。まずは人生の半分を過ごしてきたこのせきぐち歯科で自分だけの領域を見つけ、今後は院長先生の右腕、なくてはならない存在を目指し精進していきます。また、禁煙ページにも書きましたが足腰の衰えを食い止めるべく筋力をつけポカポカの心と身体を手に入れたいです。

(歯科助手 大森ちひろ)



令和6年12月7日 1年に一度の総決算 勉強会「飛翔会」

今年も長野県御代田町にて、ハローアルソン・フィリピン医療ボランティアの仲間である歯科医院のうち40人が集まり、今回で12回目となる勉強会が行われました。この勉強会は、毎年12月に今年1年の締めくくりとして行われます。当院長のお師匠さんである、歯科医師・医学博士、林春二先生の師事の下、治療理念である林イズム、「歯は命の源」「歯は抜いてはいけない」「一生自分の歯で」はこの勉強会で継承されました。その林先生を中心に歯科医師、歯科衛生士などそれぞれが症例発表、症例報告を行い、意見交換やご指摘、アドバイスをいただいと大変貴重な場となっています。

当日は9時半集合だった為、せきぐち歯科医院を6時に出発して車で御代田町に向かいました。そして、御代田町ある林歯科診療所をお借りして午前中に衛生士は臨床実習を行いました。歯石除去の仕方、除去する為に使用する機械の質力の確認など行い、同じ志を持つ仲間同士で意識を高め合うことができました。また午後からは先生方と合流し、当院からは院長をはじめ小柳、藤田、北島の3人が症例報告を行いました。すべての勉強会が終わったのは18時と丸1日でしたが、とても充実した1日となりました。



今年は、栃木支部から2名の高校生が参加します！！

参加者110名（高校生24名）

フィリピン医療ボランティア
参加高校生

明秀学園日立高等学校
2年

おくやま れいら

奥山 怜良

令和7年

2/7～10

マニラ近郊およびスラム
トド地区、北テ地区他

フィリピン医療ボランティア
参加高校生

宇都宮短期大学附属高校
2年

せきぐち ひめか

関口 妃恵歌

元気いっぱい頑張ります！

募金、歯ブラシ・タオル等
集めています！

よろしくお願いします！！



石研修中！

院長の娘 →
2回目です！



高校生のボランティア研修が始まっています！！

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
ガスの極みメガネ	S&S	NO. 1575	紅秀峰	三鈴堂	東原M. K
				佐野もみの木	感謝・Nika



プリンセスの齒ロー♡フィリピン♡



[How Filipino's Welcome New Year]

私たちフィリピン人は、新年をどのように迎えるのでしょうか？

私たちフィリピン人は、一年間家族が喧嘩せずいつも一緒にいられるように粘り気がある食べ物を食べます。また、扉や窓を開けることで幸運を呼び込む環境を整え、食べ物に困らないようにするために、お米を容器いっぱい詰込み、お金に恵まれるよう、お金を象徴する丸い果物をテーブルに12個用意し、新年を迎えます。衣装はフォークドットや流行色の服を着ることで更に幸運を引き寄せます。成長期の子供たちは、身長を伸ばすため夜の12時に飛び跳ね続けます。

これらの準備や装飾などは、新年を迎えるほんの一部です。私は、このような準備の他に数多く努力することが幸運を呼び込む行動だと信じています。

今年もまた、私には使命があります。それは、Hello Alsonのボランティアミッションです。私は、このミッションを楽しみにしています。

そして、皆さん、HAPPY NEW YEAR!
今年が、皆さんにとって、とっても喜ばしい年、成功する年、成長する年、数え切れないチャンスの年となるよう、お祈りしています。



(歯科助手 藤田 プリンセス)

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		今日一日元気な歯!		ボランティア活動ご無事をお祈りいたしております	
らーら	AKD68	麵屋たか	(医)弘徳会	生姜大好き人間	和多志	7957&8767	みとん
えりちゃん大好き!	トニーズ224	A・T	のびっこくらぶ	じょじょ	壮志入園祝い	噛める喜び	らーら②

(歯科助手 堀切まゆみ)



ブラジルの子供栄養食
ブラジルの子供が大好きで私の子供もよく食べているフェジジョンは、ブラジルでよく食べられている豆を使ったシチューで、材料の豆もフェジジョン、シチューもフェジョンと呼ばれます。成長期の子供には、タンパク質、脂質、炭水化物、ビタミン、カルシウム、鉄分などの栄養素をバランスよく摂取することが大切です。フェジジョンは、カリオカ豆をダシや玉ねぎなどで煮たシチューでご飯にかけて食べられます。フェジョン豆は、日本のインゲン豆やササゲによく似た豆で、品種が豊富で、大きさはインゲンよりも大きいものや小さいもの、色は茶のほかに黒・黄・金・紫・赤などがあります。

歯ッスル奮闘記



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
橋本光江	ラベンダーミント	フィリピン活動報告書読みました	チャコ	悠叶	☆そらしど☆
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

ブルーポパイ	御縁に感謝	エステサロン プリティ	梨菜3年生	仁菜ちゃん&明ちゃん	清子
今、私達にできること	いつも感謝です Y・H		ひたすら日々感謝です	佐野もみの木	かずみ草
祝20周年いつもありがとうございます	草っぽ農園	No. 12204	丸さん	Happines	チャコ
ひたすら感謝です.H	もみの木	梨菜4年生	感謝 H	現地活動お疲れさまでした	感謝S・M

超高齢社会に向けて

「お悩み相談室」

「高齢者と冷え」

冷え性で辛い思いをしている高齢者は65歳以上では全体の60%、75歳以上では80%に達すると言われています。私は51歳ですが、実は冷え性であり、冬場になると手足が冷たくなり、振るえ等の症状があります。

人はどうしても加齢に伴って血液の循環や新陳代謝、脂肪燃焼などの機能が低下していきますから、体が冷え易くなるのは致し方のないことでしょう。

しかし、諦めずに冷え性対策をしつかり行えば、関節の痛みや手足のしびれ、腰の痛みや脱力感など、主に冷えから来る症状の進行を抑えることができるのです。ちょっとした努力で快適な日々を過ごせるようになれると思います。冷えの解消には体を適度に動かすのが大切なことです。散歩をしたり、高齢者でも無理なくできるストレッチ体操などを行ったりすることをお勧めします。

また、高齢者は高血圧や動脈硬化、糖尿病や腎障害などの持病を保持している場合があります。ここに冷え性が重なりと病気の症状が重なることがあります。さらに、高齢者は体温も下がり易く体を温め保つ働きも低下するので寒さに鈍くなり、寒さに気付かず体が冷えきって低体温症になり、命の危険に至ることがあります。ですから、急激な体の冷えとそれに伴う症状には特に注意する必要があります。

部屋がとて寒いとか高齢者の顔色が悪く動きが緩慢で、話し方が変だなと周りの人が気付いた場合は低体温症を疑い、救急車を呼びなど、迅速な処置をする必要があります。そして、保温性の高い衣類、部屋の温度などに気を付けて、冷え性を予防することで高齢者の人が安心して暮らせるように配慮しましょう。

このように、高齢者の五感に加齢とともに全体的に衰えていきますから、暑さにも寒さにも鈍感になつてしまう場合があります。ですから、独り暮らしの高齢者がその意味では最も危険な環境に置かれているといっても言い過ぎではないと思います。

孤独死という言葉がしばしば聞かれますが、孤独死には高齢者が多いこともご存知だと思っています。その中には冷え性が悪化して、低体温になり、死に至るケースが無いとは言いきれませんが、核家族化の現代社会では、周りの人たちの高齢者への温かい気配りが欠かせないと考えます。

（栃木県認知症介護指導者 庄司康善）

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
No.9014	現地活動ありがとうございました	もみの木	6309	清子	2024ボランティア活動ありがとうございました
アルプホルン	2024ボランティア活動お疲れさまでした	ありがとうございました	皆さん、お世話になりました。ミヨ	現地活動お疲れ様です	



「冷え性とタバコ」

寒さもいよいよ本番です。お風呂で温まっても布団の中で手足が冷たくてなかなか寝付けないなど、冷えにお困りではありませんか？

喫煙の習慣は、もちろん冷え性とも無関係ではありません。タバコに含まれるニコチンは体内に入ると血管を収縮させます。すると血圧が上がり、心拍数が増え、血流が悪くなります。タバコの煙に含まれる一酸化炭素は、酸素よりもヘモグロビンと結びつきやすいため酸素の運搬量が減ります。血液中の酸素が足りないと脳が判断するとヘモグロビンの量を増やそうとするので、血液内の血球成分が増え血液はドロドロになってしまい、血栓も出来やすくなります。

つまり、ドロドロの血液は収縮してしまった血管をスムーズに流れることが出来ないうえに

酸素量も少ないので、身体の隅々まであたためることができないのです。

そして、ドロドロの血液といえば心筋梗塞や脳梗塞、肺血栓など「つまる系」の大きな病気の原因でもあります。サラサラな血液を全身くまなく循環させるためには、バランスのよい食事、水分補給、適度な運動、そしてなにより禁煙です！

余談ですが、高校の時の体育の先生は女の子も筋トレするように！結婚相手には筋肉量の多い男性を選ぶように！とよくおっしゃっていました。筋肉をつけると体温も代謝もあがり、ポカポカあたたかい身体と心を作ります。禁煙と筋トレ、オススメです！

（歯科助手 大森ちひろ）



「海苔を消化できるのは世界で日本人だけ」

おにぎりやお寿司など、なじみ深い食材の海苔ですが、海外では消化に悪い食べ物とされてきているようです。海苔を消化できるのは世界中で日本人だけという、驚きの調査結果をアメリカの研究センターが発表しています。

それは、日本人の腸内のみにしか存在しないバクテリアがその理由だそうです。

古くは8世紀頃から海苔を食してきたとされる日本人の祖先から受け継がれてきた食文化の歴史が、消化を可能にさせたと言われています。

腸内細菌が遺伝子レベルで酵素を作り出せるよう指示を出して働きかけ、その結果、本来消化できないは

ずの海苔を日本人だけがでるようになったのではないかと、研究者達には結論を出しました。

煮ても焼いても栄養素が壊れない上に、焼き海苔たった2枚で一日に必要なビタミンA、ビタミンB1、ビタミンB2を得られます。マールチビタミンである海苔を美味しくそして、健康的に食べられるように、いつまでもよい歯の状態を保つていたいものです。



（事務長 渡邊愛人）



お知らせ

今月のカレンダー

★R6.12.18(水)
黒石小 ボランティア講演
SDGs 地域貢献 (6年生)



講演後
数多くの感想文を
送って下さい!!

せきぐち歯科医院院長 関口敬人様

私は関口さんのお話を聞いて、
とても心が動かされました。世界
の人の四人に一人が食べ物で足り
なく、世界の人口の約10%の人が
毎日食べ物を食べられて、寒ければ
暖かい部屋にいろことができる人
がいない。それを聞いて、そのような人達
を少しでも救いたい、幸せにしたいと
思いました。そのために自分から進んで

ボウテア活動に参加したい

里6歳小学校 6年組

サキグチ歯科医院長 関口敬人様

今回の、ハロー・アルソン講話
で感じたことは、スラムでは、

1日100円以下で生活している人が

たくさんいるということです。もともとス

ラムではゴジが多い?と1は知ってる

、ましたが、お金のためにゴジを集

よって、 α は $\Delta O_1 + \Delta V$ を 1 の値で

04/10/2015 05:40

この場合、 $\frac{1}{n}$ の確率で成功するのだから

黑磯小学校 6年1組



1月	日	月	火	水	木	金	土
の予定				1	2	3	4
				休	休	休	休
表示の見方	5	6	7	8	9	10	11
○…診療	休	休	AM	休	○	○	○
……往診							
往…往診	12	13	14	15	16	17	18
講…講演	○	休	○	休	○	○	○
学…学会							
勉…勉強	19	20	21	22	23	24	25
会	○	○	○	休	○	○	AM
AM…	26	27	28	29	30	31	
午前のみ	休	○	○	休	○	○	
<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		

完治、感謝感謝	新型コロナウイルスの終息を願って	
せきぐち歯科に来た安心感	AKD70	
NikaNikaN	ブルーポパイ	楓と颯
6309	ボランティア活動ご無事をお祈りしております	
令和それは感謝から	みとん②	
クミコ	みんな的那須ポータルサイト	
四つ葉のクローバー	人見梨菜二年生	H・M
生姜大好き人間	防水工事のプロテック	心
現地活動頑張ってください富	キカンシャ・トーマス	
自然薯	生姜大好き人間	滝谷昭勝
噛める喜び68h	現地活動に思いをはせてー	
今年もお世話になりました。	キウイ大好き人間	
写真愛好家・一男	感謝A・T	chaco's family
梨菜1年生	KA+FU感謝	チャー・ミラ・アミの愛
なつぞら	AKD69	菌肉みがきに感謝
今年も大変お世話になりました	E・K	

今年もお世話になりました。来年の現地ご活動のご無事をお祈りしております。

院長手記

「巳年」

皆さん、あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願いいたします。

さて、2025年が始まりましたね。今年は巳年、ヘビ年です。

ヘビは古くから「再生と永遠の象徴」とされ、「皮を脱ぎ捨て新たな姿に生まれ変わる」ことから「新しい挑戦や変化、前向きな姿勢を示す年」と言われています。

皆さんは今年何か新しいチャレンジ、目標などがありますか？

私は・・・やはり「健康」でしょうか（笑）。昨年は人生初の肉離れを経験しました。普段当たり前のように階段を降りる際、まさに「ブッチ」と肉がちぎれるような感覚があり、そこから約2週間ギブスのお世話になりました。だれにも止められない確実に進む加齢の変化に今年は何しても対抗するべく心身ともにまずは健康重視で頑張りたいと思います。

そしてもう一つ。今年も2月から第19回目のハロアル・フイリピン医療ボランティアが始まります。今年は2月7日～10日の4日間、首都マニラ近郊のスラム・東洋一のスラムと言われるトンド地区、そしてそこから約40分に位置するカビテ市の海岸沿いのスラムで3日間の医療奉仕活動を行います。参加人数は110名、内、高校生が24名となりました。

私がこの活動に出会い20年が経ちます。当時から通院して頂いている患者さんたちは、突然私がこのような活動を始め、院内で歯ブラシやタオル・石鹸、そして募金までお願い

するようになり、さぞ驚いたことでしょう。いわゆる歯科医院の院内の雰囲気から一変して壁中にフイリピンのスラムの写真が張り出されるわけですから驚くのも当然です。



振り返ると色々なことがありました。良い事ばかりではなく、売名行為や詐欺などといった心無い誹謗中傷の電話やお手紙も頂きました。一時は自分の目指す方向性を見失いそうになることもありましたが。しかしそんな時、いつでも私を支えてくれたのは家族であり、同じ志をもった仲間、そして何より20年間ずっとご協力し続けて下さる皆さんの存在です。普通、歯科医院に行く時に歯ブラシや石鹸など持参することはありません。ましてやボランティアの販売のために野菜や趣味の工芸品、バザー品など車に積むことは決してありません。そんな普通じゃない（笑）医院に沢山の方々賛同していただき、「先生、がんばって」とお声をいただく度にボランティアによって誰かを救いたいと思っていた私が実は皆さんによって生かされ、救われていることを学び心から感謝をします。

あれから20年が経ちました。当初は1年間で1000本近くの歯ブラシをご協力頂いていましたが、今では年間数万本を超え、那須塩原市内でも数十件の飲食店や会社などに私たちの募金箱を設置して頂いています。また、患者さんだけではなく県南、他府県からも物資が郵送され、なかには励ましのお手紙や

「少しばかりですが・・・」と募金までお送りくださいます。

私は今年で51歳になります。「50にして天命を知る。」私の天命はこの町で皆さんの大切なお口の中を守り、いつまでもご自分の歯で元気に毎日を生活していただくお手伝いをする事。そしてその歯医者としての幸せを噛みしめながらその真逆の環境で生きるスラムの子供たちを一人でも笑顔にするために人生を捧げたいと思います。

今年はヘビ年です。ヘビは私たち医療にも大変関わりのある生き物であり、スターオブライフと呼ばれる救命救急・救急車・介護タクシー・ライフセーバーなど多種にわたりロゴとして使われています。そのマークは「アスクレピオスの杖」といい、ギリシャ神話に登場する医術で死者すら蘇らせる神が持つ杖が採用されるその杖の真ん中にはヘビが巻き付かれています。



私たち歯科医療は皆さんの大切な命の入り口となる「歯」を守る言わば「生命の番人」です。皆さんが毎日楽しく、いつまでも健康で暮らしていただくために今年もスタッフ一同一生懸命頑張りますのでどうぞよろしくお願いいたします。

そしてこれからもフイリピンのスラムの子供たちのためにどうかご協力をお願いいたします。