

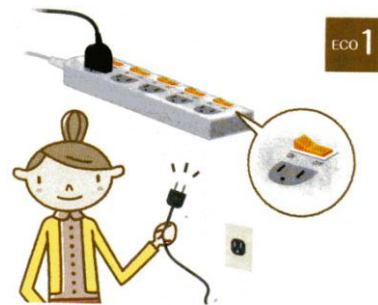
“ひとりごと” 今月は歯科助手 芦田です

今、出来る事を考えてみよう、ということで、今回はエコチャレンジについて書きたいと思います。



毎日の待機電力を見直そう

今は、電源のオン・オフの切り替えが簡単なスイッチ付きタップもあるので、待機電力の無駄遣いをやめてみましょう。



環境問題に取り組んでいる企業や製品を応援する。

最近スーパーでコーヒー等のフェアトレード製品を見かけませんか？フェアトレードとは途上国などで作られた作物や製品を適正な価格で継続的に貿易することで人々の自立や生活改善を支えるシステムのこと。環境に配慮した生産法をとることが条件なため、環境にもメリットがあります。時には、環境や世界の人々の事を考えて商品を選んでみるのもいいかもしれませんね。



しいかも
ませんね。



東日本大地震

東日本大震災で被災された皆様には、謹んでお見舞い申し上げます。
私の母校、東北大学のある仙台も甚大な被害を受け心痛めております。私の同級生も被害の大きかった、気仙沼や七が浜、原発に近いいわき市で開業している方もいるのですが、連絡がつかなく心配しています。

しかし報道でも明るい話題が増えてきて、復興に向けて着実に踏み出しているようです。

必ず復活します。遠くないその時を待ち望みたいと思います。。

インターネットで見つけた元気の出る“つぶやき”の一部をご紹介します。偶然ネット上でこの“つぶやき”を見つけ、涙しました。日本の素晴らしさを再認識し、日本人であることを誇りに思います。日本中が一丸となって復興しようとする姿に、これからの日本の明るい未来が見えてきます。

★渋滞した交差点での出来事

一回の青信号で1台しか前に進めないなんてザラだったけど、誰もが譲り合い穏やかに運転している姿に感動した。複雑な交差点で交通が5分以上完全マヒするシーンもあったけど、10時間の間お礼以外のクラクションの音を耳にしなかった。恐怖と同時に心温まる時間で、日本がますます好きになった。

★外国人から見た日本人

外国人から見た地震災害の反応。物が散乱しているスーパーで、落ちているものを律儀に拾い、そして列に黙って並んでお金を払って買い物をする。運転再開した電車で混んでるのに妊婦に席を譲るお年寄り。この光景を見て外国人は絶句したようだ。本当だろう、この話。すごいよ日本。

★朝礼

今朝の朝礼で「何があっても決して不安な顔は見せずに売り場に立つ以上はおもてなしをする気持ちを忘れずにお客様を安心させてあげてください」ちょっと感動した。がんばるか。開店です！

★呼びかけ

何時間も歩き続けてたんだけど、至る所でトイレかしますとか、休憩できますとか言うビルや飲食店が沢山あって感動しました。とある企業ビルの人がボランティアで、〇〇線運転再開ですー！とか、休憩できますー！！って呼びかけてるの見て感動して泣きそうになったマジで w 日本も捨てたもんじゃないな

★アリエル

ディズニーシー、マーメイドラグーンシアター内にて、ショー上演中に地震発生。観客がパニックに陥る中、ワイヤーで吊り下げられ最も危険な状態であるはずのアリエルが笑顔で懸命に手を振り続けていました。揺れが収まり、アリエルが退場すると、客席からは大きな拍手が起こりました。

★若かった頃ね・・・

いつか自分の子供や孫に話そう。おばあちゃんが若かった時、東日本大震災があって世界中が1つになった。皆が一つのために必死になって支えあって輝いていたんだよ」って。相手が聞き飽きるまで話そう。だから1人でも多くの人に元気になってほしい。

★子供の背中

子供がお菓子を持ってレジに並んでいたけれど、順番が近くなり、レジを見て考え込み、レジ横にあった募金箱にお金を入れて、お菓子を棚に戻して出て行きました。店員さんがその子供の背中に向けてかけた、ありがとうございます、という声が震えてました」

★お年玉

募金箱の前にて幼稚園位の男の子と母親の会話。母「貯めてたのに本当にいいの？」子「3DS 我慢する。これで地震の人の家建てる。」と言ってお年玉袋から5,000円を寄付。母「偉いね。地震の人、これで寒くなくなるね。」男の子思わず号泣。うしろにいた私、大号泣。

義援金有難うございました。

報道でも明るい話題が増え、東日本大震災の被災者の皆様も、復興に向けて着実に歩みだしているように思います。しかし、今回の地震の復興には、お金はいくらあっても足りません。

被災者の為に、私達がまずできることを考え、杉岡歯科医院でも義援金を募りました。募金箱は、川畑さんが手作りで作ってくれました。患者様のご好意により、たくさんの義援金が集まりました。スタッフ・院長も寄付させて頂きましたが、もともとは患者様からの治療費から頂いた給料ですので、全て患者様からの義援金と考えています。

義援金の集計結果は以下の通りです。

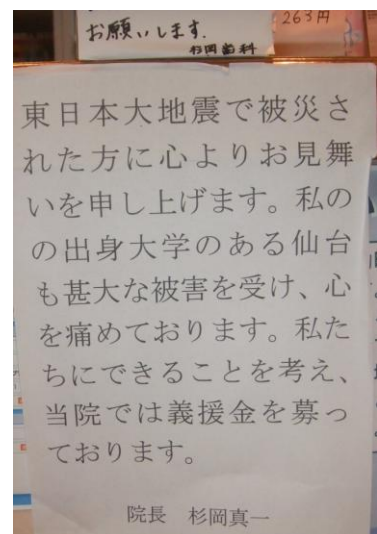
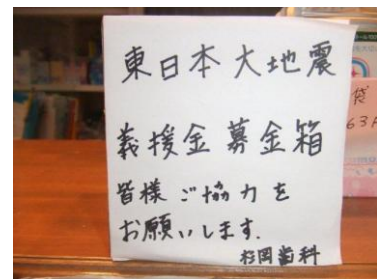
患者様より：18、446円

スタッフより：8、000円

院長より：300、000円

以上、326、446円を東日本大震災の義援金として福知山市役所を通じて被災者の方々に寄付させて頂きました。

皆様のご協力感謝いたします。本当にありがとうございました（杉岡）。



医院の為にできる事とは？

3月22日（火）毎週行っているミーティングを時間延長して、特別ミーティングを行いました。テーマは<今医院のために自分ができること>。あらかじめ各自で考えてくれた意見を、チーフの尾松さんがレポートとしてまとめてくれましたので、その資料に沿って、話し合いました。

みなさん、活発な意見を出してくれて、有意義なミーティングでした。皆さんから出た意見を今日から一つずつ実行していこうと思います。医院の事を皆で考える機会を持つ事は良いことですね。

嚥下障害セミナー

3月13日（日）京都府医師会館で行われたセミナーに参加してきました。セミナーのタイトルは、「口から食べる事を支援するために」、～嚥下障害への対応を学ぶ～です。嚥下とは、食べ物などをゴクンと飲み込むことです。脳卒中や加齢などが原因で嚥下しにくくなる事を＜嚥下障害＞とといいます。実は私の身内の者が、脳出血による麻痺による嚥下障害で困っており、少しでも私が嚥下指導ができれば…、との思いで受講しました。



講師は医師・歯科医師・言語聴覚士・栄養士と多義にわたり、それぞれの立場からお話して頂きました。



私達は、通常意識しないでもできる＜嚥下＞ですが、嚥下ができなくなると、＜美味しく食べる＞という人生における楽しみが奪われてしまいます。又、嚥下がうまくできなくなる事により、＜誤嚥性肺炎＞の原因となります。＜誤嚥性肺炎＞とは食物や口の中の汚れが間違っ肺に入ることにより引き起こされる肺炎のことです。誤嚥性肺炎は老人の死因のトップと言われています。

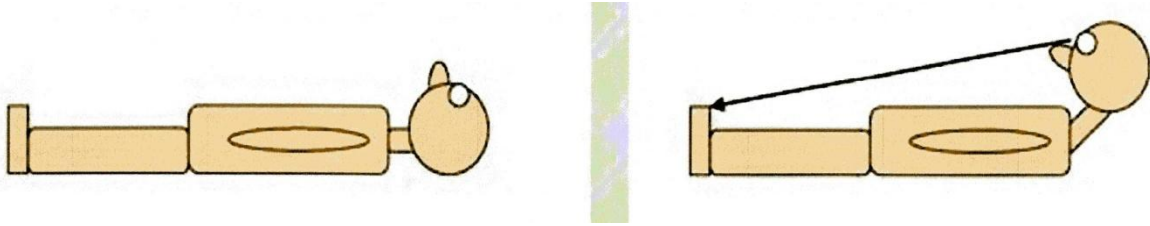
嚥下障害を回復する訓練、飲み込みやすくする食事の仕方・種類、など興味深く聞かせて頂きました。又、嚥下食のサンプルもたくさんいただきました。

今回勉強した事をまず身内から、そして嚥下障害尾に苦しんでいる患者様に還元できればと思います（杉岡）。

嚥下障害を改善するために（1）～基礎訓練～

嚥下とは、食べ物などをゴクンと飲み込むことです。脳卒中や加齢などが原因で嚥下しにくくなる事を＜嚥下障害＞とといいます。嚥下障害は食事がしにくくなるばかりでなく、誤嚥性肺炎（食物が誤って肺に入り、肺炎を起こす事）の原因になります。誤嚥性肺炎は高齢者の死因のトップです。今回は嚥下障害を改善するための基礎訓練をご紹介します。

1. 頭部挙上訓練

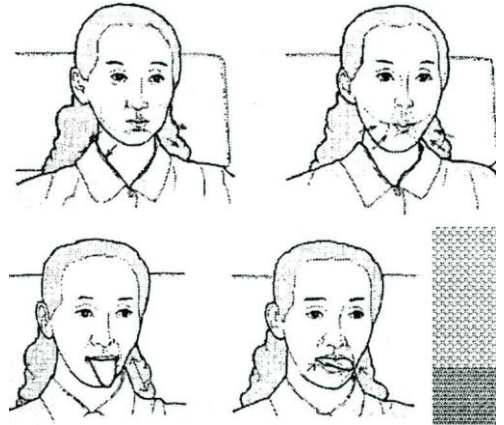


足のつま先を見るように頭部を上げて、可能な最長時間×0.8を5～10回行う。
無理な場合は、＜座位でへそを見る＞を同じ時間・回数行う。

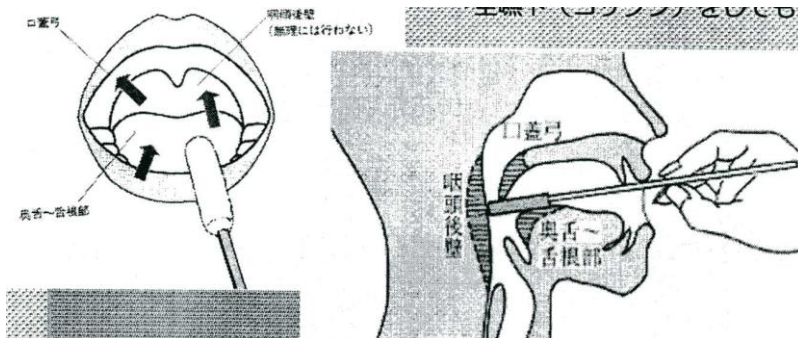
2. 口の体操

- 1) 頬を膨らませ→へこませる
- 2) 口をすぼめて、ゆっくりと息を吐く
(ティッシュを吹いてもらおうと、息の強さがわかりやすい)。
- 3) 舌を前に出す。
- 4) 舌尖(舌の先)を左右・上下に

1)～4)を5～10回づつやる。

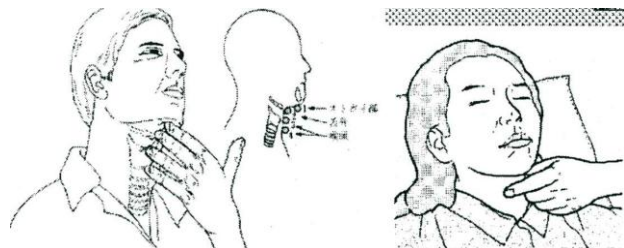


3. のどのアイスマッサージ



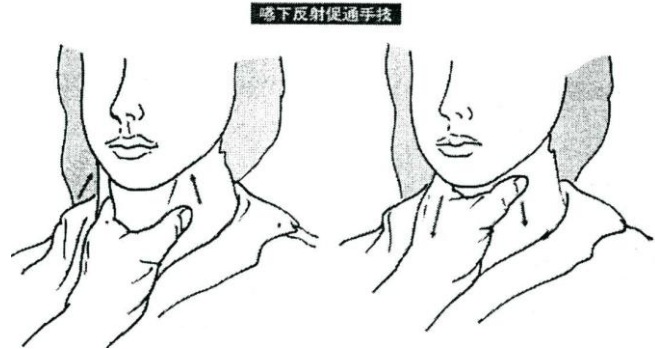
凍らせた綿棒に少量の水をつけて、嚥下反射誘発部位(口蓋弓や舌の奥)を刺激する→空嚥下(ゴクン)してもらう。

ゴクンと飲み込む時に、しっかりのど(のどぼとけ)が上がっているか触って確認する。



4. 飲み込みを促す方法

上向きにマッサージをする。嚥下反射（ゴックン）が起こりやすくなる。



お母さんの疑問に答えて

Q: 7歳の子供です。上の真ん中の2本の前歯がすきっ歯のようになってはえてきました。矯正をしないといけないのでしょうか？

A: 上の前歯は、はえはじめ頃はすきまが開いて、はえてくる事が多いです。たいていの場合、隣の歯がはえてくる時に押されて、すきまが自然と閉じる事が多いので、3年生ぐらいまでは様子を見ても大丈夫です。

