

# ハッピートウース

今日も笑顔でいきましょう！



第 25 号

4 月発行

岡本歯科医院

TEL : 0738-63-3883

こんにちは！！ 院長の岡本です！

■4 月。本格的に春の暖かさが感じられるようになり、桜前線も北上を続けます。東北の花見の名所として知られる岩手の岩手公園、青森の弘前公園では 4 月下旬ごろに開花が見込まれ、さらに北海道では 5 月に入ってからのお花見となります。狭い日本も南北の距離はかなりあることがわかります。

■日本人は昔から桜が大好きですが、桜が国花のように定着してきたのは平安時代。このころ花の主角を梅から奪い、「花見」や「桜狩」の言葉も生まれたと言われています。

■4 月は卯月。卯は「初(うい)」に通じると言われています。4 月に誕生する新入生、新入社員は初々しさがあります。4 月は「初月」なのかもしれませんね。



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…パパッと掃除術
- ・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



## “短時間運動で高齢者の認知機能向上”

■高齢者が短時間の運動をすると、認知機能が高まることがわかりました。筑波大の征矢英昭教授と自治医大との共同研究グループが突き止めたものです。向上した機能は、自分の注意や行動を適切に制御する脳の働きで、正式には「実行機能」と呼ばれています。

■研究グループは 70 歳前後の 16 人を対象に、10 分間の自転車こぎ運動の前後で、色と文字を正しく判断させるテストを行い、実行機能を比較しました。テストの結果は、運動前は反応時間が平均で約 250 ミリ/秒だったのに対し、運動して 15 分後には約

210 ミリ/秒と 16%短縮、実行機能が向上しました。

■脳の活動を詳しく測定すると、左脳の衰えた部分の代わりに右脳の別の部分が運動で活発になり、バックアップしていることがわかりました。

これまで、若い成人では実行機能が高まることはわかっていたましたが、高齢者でわかったのは今回が初めてです。

■研究グループでは、今後、認知症の予防につながる運動プログラムに役立てたいとしています。





★今ドキ★

★気になる歯の情報★

## § 酸性飲料が原因の「さんしょくは酸蝕歯」 §

「酸蝕歯」という歯の症状をご存知でしょうか。飲食物などに含まれる酸により、歯の表面が溶けてしまうものです。進行すると、冷たいものが歯にしみる知覚過敏や、虫歯のような痛みを引き起こします。

原因となる酸性飲食物は、炭酸飲料や柑橘類など、私たちの食生活にあたりまえのように存在しているものばかりで、知らず知らずのうちに「酸蝕歯」が進行している可能性もあります。

酸性の飲食物を摂取しても、通常は唾液が酸を中和し、口内を中性(pH7.0)に戻す

とともに、唾液に含まれるカルシウムなどが溶けたエナメル質を修復(再石灰化)するので、歯の健康が維持されます。ところが、酸に触れる時間が長い場合や頻度が高い場合などは修復が間に合わず、酸蝕が進んでしまうこととなります。エナメル質が薄くなって歯が欠けたり、象牙質が露出したりして、知覚過敏や痛みなどの症状も現れます。

具体的な pH 値で言うと、エナメル質は 5.5 を下回る酸に触れると溶け始め、象牙質はそれより酸性度が低い 6.4 でも溶けてしまいます。一方、市販飲料の pH 値を調べると、コーラ飲料 2.2、栄養ドリンク 2.5、黒酢飲料 3.1、スポーツドリンク 3.5 など、7 割以上の製品が 5.5 を下回っています。

予防には、食生活の習慣を見直して、過剰摂取や不適切な飲み方、食べ方を改めることが大切。

対策としては、①酸性飲食物の摂取後は水やお茶で口をすすぐ ②軟化した歯が削れるのを防ぐため摂取後 30 分は歯磨きを控える ③デンタルガムやフッ素入りの歯磨き剤で歯質を強化するなどが、有効のようです♪



## 院長のひとりごと…



皆さん、牛乳を飲んでいますか？

日本人は骨の材料となるカルシウムが慢性的に不足しています。大人で 1 日 600mg 必要なのに対し、実際に取っているのは 540mg くらい。ほぼ 1 割不足しています。このカルシウム不足を補ってくれるのが牛乳です。

牛乳 100g 中には約 110mg のカルシウムが含まれています。コップ 1 杯(200g)で 1 日に必要な量の 3 分の 1 が取れる計算です。骨密度は 20 歳代でピークとなり、その後少しずつ減少期に入りますが、特に女性の場合、更年期後は急減して骨粗しょう症になりやすくなります。牛乳を毎日飲んで骨粗しょう症を予防しましょう♪



歯にいい  
レシピ



## しらす入り豆腐バーグ

しらすはイワシ類の稚魚の総称で、春先から旬を迎えます。ご飯に乗せるだけでも美味しいのですが、今回は豆腐とのコラボレーションに挑戦です♪



### 作り方



#### 材料(2~4人分)

しらす	150g
サラダ油	大さじ2
木綿豆腐	1丁
ポン酢	適量
青じそ	10枚
一味唐辛子	少々
片栗粉	大さじ3

- ① 豆腐は手でくずしてからザルに入れ、水気を切っておきます。
- ② しらす、青じそはみじん切りにします。
- ③ ①と②に片栗粉を混ぜてよく練ります。
- ④ ③を4等分してハンバーグの形に整え、両面を強火でこんがり焼きます。
- ⑤ ポン酢に一味唐辛子を加えて混ぜたタレをかけて、できあがりです。

※崩れやすいので表面をしっかり焼いてから裏返します。

## 歯・メモ



### 噛んで平家に勝った源氏

よく噛んで食べると、①消化の促進 ②食べ過ぎの予防 ③脳の血流促進など、様々な点でプラスになることがわかっています。

源氏が平家に勝ったのは、噛む力の差だったという説もあります。鎌倉時代には貴族と武士の食べ物にはかなりの差があり、武士の食事は玄米強飯、イワシの干物、ゴボウの汁物など質素で硬いものが多かったのに対し、貴族の食事は白米炊飯、ブリの水煮、ナスのしょう油漬けなど豪華で柔らかいものが多かったと言われています。

この食事を食べ比べた実験で、噛んだ回数は平家が約1,300回、源氏が約2,500回だったそうです。噛む回数で歴史が変わる？！





## ねえ知ってる？ 園芸おもしろ話



### ☆ 4月は花壇作業が本格化する季節 ☆

3月から少しずつ気温が上がり始め、4月は本格的に春の陽気になってきます。春まき草花の種まき、宿根草や球根類の植えつけなど、花壇作業も本格化する季節です♪

気温が高くなる4月は春まき草花の種まき時期となります。ただ、春まき草花の多くが発芽適温15～20度なので、あわてて行う必要はありません。種まきはゆっくりでいいのですが、1、2度移植した後に定植する花壇は、3～4週間前に石灰や元肥を施すなど早めに地ごしらえをしておきます。

気温の低い地域で早く花を咲かせたければ、室内で鉢やプランターに種をまいて苗を育て、それを花壇に植えると開花時期が早くなります。

アサガオ、オシギソウ、サルビア、コリウス、ヨルガオなどは、発芽に高い温度が必要なので、

下旬から来月に入って20度を超す時期になってからまきます。また、秋咲きのコスモスは日が短くなってから花を咲かせる短日植物なので、早くまいても伸び過ぎて倒れやすくなります。7月になってからまくと、まとまりのある姿で花を咲かすことができます。

草花には植えつけや種まき後、一定の日数がたつとほぼ確実に花をつける性質を持ったものがあります。早咲きコスモスは種まきから約60日、グラジオラスは植えつけからほぼ100日で花が咲きます。この性質を利用して、何日かおきにまいたり植えつけると、長期間にわたって花を楽しむことができますよ♪

## 今日って何の日



・・・ 4月10日は「女性の日」



4月10日は「女性の日」です。1946年4月10日に戦後初の総選挙が行われましたが、日本ではこの時に初めて女性の参政権が施行され、39人の女性が当選しました。このことにちなみ、労働省(現在の厚生労働省)が1949年、この日を「婦人参政権記念日」=「婦人の日」としました。

その後、1998年に「女性の日」と改称されました。また、この日から16日までが「女性週間」となります。このほか女性に関する記念日としては、3月8日の国際婦人デー、6月23日～6月29日の男女共同参画週間があります。

# 九星占い

## 今月の吉方位・色・日は？ (4月4日～5月4日)

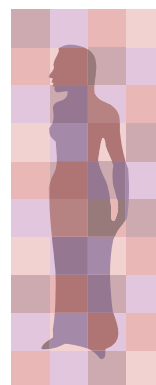
九星	吉方位(開運の方角)	ラッキーカラー	ラッキーDAY (運が味方をしてくれる日です)
一白水星	東北、南西が吉	白、緑、赤	4、11、12、13、20、21、22、29、30
二黒土星	東北が大吉、南西が吉	桃、白、黄	5、12、13、14、16、21、22、23、24、27、5/1
三碧木星	北が吉	白、青、緑	4、5、9、14、17、22、23、30、5/1、5/2
四緑木星	南西が大吉、東北が吉	白、緑、黄	5、6、15、16、23、24、25、5/2、5/3、5/4
五黄土星	北、東北が大吉	桃、黄、赤	6、7、15、16、17、24、25、26、28、5/3、5/4
六白金星	北が大吉	桃、青、赤	6、7、8、9、16、17、18、26、27、29、5/4
七赤金星	東北、南西が吉	白、橙、赤	8、9、10、17、18、27、28
八白土星	東北が大吉、南西が吉	白、橙、赤	9、10、11、12、15、18、19、27、28、29
九紫火星	北が大吉	黄、白、茶	5、10、11、12、19、20、21、28、29、30、5/3

**[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・ ★

### 「幽曲(ゆうきょく)で幸運を招く」

「幽」は趣(おもむき)、「曲」は変化の意。つまり「幽曲」とは、住まいに常に変化をつけること。優れたインテリアでもずっと同じでは気が停滞してしまう。空間に変化をつけて気の流れをよくすることが必要。季節に合わせてカーテンを変えるだけでも効果がある。



### 「窓ガラスをきれいにするとビューティー運がアップ!」

窓は住まいと外部を結びつける重要アイテム。出会い運、ビューティー運に深くかわる。窓がきれいだと見通しが良くなり運氣もアップ。汚れていると気が淀み運氣がダウンする。

# スマイルビューティー

## 『腸からはじめる美肌づくり』

腸は美肌にも深くかかわるアンチエイジングのための大切な器官。腸を若く健康に保ち、体の中からキレイになりましょう♪

最近の研究によると、腸は消化吸収だけでなく、腸の調子いかんで肌の保水量やハリに変化を生じることがわかってきました。つまり、腸は美肌にもかかわるアンチエイジングのための器官だということです。そして、腸の若さと健康を保つためには、腸内細菌のバランスを良好に保つ乳酸菌とビフィズス菌の摂取が良いことも明らかになっています。

腸内にはさまざまな細菌がありますが、腸内環境が悪化して「善玉菌」より「悪玉菌」が勢力を伸ばすと、腸の中で有害な物質が作られ、肌や血管の老化を引き起こします。腸の中には 9,000 兆個も細菌がいるものの、善玉菌はほんの一握り。腸の健康を保つには、いかに少数派の善玉菌を維持するかが重要になってくるわけです。

善玉菌を一定のレベルに保つ方法の一つが食事で補うこと。生きたまま腸まで届く乳酸菌やビフィズス菌を含む発酵食品を摂取すれば、これらの菌が腸で働き腸内環境を整えてくれます。

乳酸菌やビフィズス菌は、人の相性もあるようです。自分に合った菌を見つけるには、1 週間ほど同じものを試し、便の調子が良ければ合っている証拠になります。毎日の食生活で上手に乳酸菌とビフィズス菌をとって、体の中からキレイになりましょう。



## パパッと掃除術

## ★ トイレの床 ★



トイレがキレイだと家族全員が爽やか気分になります。トイレをキレイにするコツは、汚れに気がいたらさっと拭き取る習慣をつけることです♪

汚れたら  
拭き取る習慣を！



■ふだんのトイレの床掃除は、ペーパーモップを使ってホコリを取り、その後で水拭きするだけでOKです。

■汚れが気になりだしたら、いつもより丁寧に掃除します。まず、ホコリを取り除き、布に住宅用中性洗剤をつけて床を拭きます。便器と床のすき間は、割り箸に布を巻いたもので、細か

い汚れや水分を取り除きます。次に水拭きをし、最後から拭きをします。

■タイル床なら、よく絞った布かウェットぞうきんでホコリやゴミを取り除きます。タイルの目地に黒ずみができているときは、歯ブラシにクリームクレンザーをつけてこすり落とします。水拭き、から拭きで仕上げます。

## 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！「こういう時、どうした  
らいいの？」という時に参考  
にしてみてください。



Q. 2歳の長男です。風邪のときセキがひどいので診てもらったら、小児喘息(ぜんそく)の疑いがあると言われました。日常生活ではどういう点に注意すればよいのでしょうか？

A. 小児喘息は国内に100万人の患者がいると言われていますが、多くは3歳くらいまでに発症します。症状としては、風邪の原因ウイルスやホコリなどが気管支に作用し、呼吸が苦しく、セキが止まらなくなります。

喘息の発作を引き起こす原因としては、風邪ウイルスに加え、ホコリやダニ、たばこの煙、ペットの毛などです。

特にダニは大きな誘因で、家のダニを10

分の1に減らすと発作のおこりやすさは約3分の1に下がると言われています。ダニは布団に多く、縦50センチの範囲を掃除機で20秒かけて何度も往復吸引すると駆除効果があります。

喘息は依然として完治しにくい病気ですが、治療薬は進歩してきており、薬を短期間使用すれば日常生活には支障なく暮らせますので、あまり心配なさらないでください。

## 今月の「知っ得」情報

### ☆ カーシェアで車費用を節約しませんか！ ☆

▼複数の会員が自動車を共同で利用するカーシェアリング。拠点数の増加や料金プランの充実などから使い勝手が良くなっており、利用者も増えてきています。自分で車を保有するより経済的負担が少なく済むので、上手に利用してみませんか。

▼カーシェアは入会費、月額基本料、時間や距離に応じた利用料を払います。無人貸し出しが一般的で、ネットなどで予約してから拠点に向いて車を利用し、使った後は元の拠点に戻す仕組みです。

▼全国の拠点数が2,451と業界で最も多い「タイムズプラス」の場合、入会金1,500円、月額基本利用料1,000円(同額の無料料金を含む)、短時間利用料金200円(15分当たり)、6時間パック料金3,900円で利用できます。

▼首都圏ならスマートフォン無料アプリ「ご近所カーシェアマップ」で、事業者14社が首都圏1都3県に設けている拠点を調べることができます。



## 映画のある生活

【タイトル】 大鹿村騒動記  
 【製作年】 2011年  
 【製作国】 日本  
 【監督】 阪本順治  
 【主なキャスト】 原田芳雄、大楠道代  
 岸部一徳、佐藤浩市、松たか子、石橋蓮司



■『座頭市 THE LAST』『行きずりの街』に続く阪本順治監督の作品。「日本でもっとも美しい村」と言われる長野県の大鹿村で300年にもわたって受け継がれてきた「大鹿歌舞伎」を題材に、山村で生きるさまざまな人々の悲喜こもごもを、明るくコメディータッチも交えて描いたヒューマンドラマです。

■主演は阪本監督が「いつか主演映画を」と熱望していた原田芳雄。すでに大腸がんで死期宣告されていた原田芳雄は、この映画が公開された3日後、肺炎で死去しました。2011年7

月11日に都内で行われた同映画のプレミア試写会に、長女が車椅子を押して参加した姿が公の場に現れた最後。文字どおり彼の命がけの遺作となった作品です。キネマ旬報2011年日本映画ベストテンの2位でした。ほかに「人間失格」の大楠道代、「まほろ駅前多田便利軒」の岸部一徳などが出演しています。



■「ジュレ」と呼ばれるゼリー状の調味料が人気となっています。昨年、ハウス食品やミツカンがボン酢のジュレ商品を「のっけてジュレ」「ぽんジュレ」として売り出したのがヒットしたのですが、今年に入ってはキッコマンが「和風しょうゆジュレ」を発売するなど、各社がラインナップを拡充しています。

■かけたり、のせたり、からめたりと、簡単に様々なアレンジができる点がウケているようですが、「ジュレ」はフランス語の「gelée(ジュレ)」で、もともとは英語の「jelly(ゼリー)」と同じ意味。なんとなくオシャレなネーミングも良かったのではないのでしょうか。「のっけてゼリー」では、ここまでヒットしなかったのでは・・・。

- 発行：岡本歯科医院
- 担当：岡本 誠
- 住所：〒649-1213  
和歌山県日高郡日高町高家642-3  
(日高町役場となり)
- TEL：0738-63-3883
- H.P：http://www.okamotodental.jp/

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。

**0738-63-3883**

