

ハッピートウース



第94号

1月発行

今日も笑顔でいきましょう！

岡本歯科医院

TEL : 0738-63-3883

皆様、新年明けましておめでとうございます！

■新しい年の始まり、1月。旧暦では「睦月（むつき）」。正月に家族や親戚が集まって睦（むつ）みあう「むつぶ月」が「むつき」になったといわれます。

■2日の夜に見る夢が「初夢」。初夢に見ると縁起が良いものを表すことわざに「一富士（いちふじ）、二鷹（にたか）、三茄子（さんなすび）」というものがあります。富士は「無事」、鷹は「高い」、茄子は事を「成す」というかけ言葉になっています。

■年神様が降りている1月7日までを松の内といい、松の内が明けた11日に「鏡開き」（4日や15日、20日に行く地方も）を行い、お供えしていた鏡餅を下げてお雑煮やおしるこなどで食べます。「鏡」は円満を、「開く」は末広がりを意味しており、今年1年の一家の幸運を願う行事となっています♪



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…暮らしの知識百科
- ・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



“中高年の大腿骨骨折は「西高東低」”

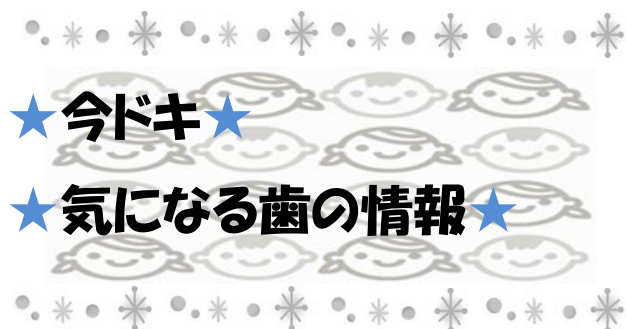
■骨粗鬆症（こつそしょうしょう）によって起こりやすくなる中高年の大腿骨骨折ですが、人口あたりの割合は西日本で高く、北海道や東北地方で低いという調査結果が明らかになりました。

■これは骨粗鬆症財団や近畿大などの研究グループがまとめたものです。具体的には、厚生労働省のデータベースを利用し、2015年に大腿骨骨折をした40歳以上の男女15万2千人（男性3万2千人、女性12万人）を都道府県ごとに振り分け、人口10万人あたりの発生率を男女別に算出しました。

■その結果、都道府県別に比較すると「西高東低」の傾向が浮かび上がりました。全国平均を100とすると、患者が多い女性の場合、最高は兵庫の

120、次いで和歌山と沖縄（118）、奈良と大分（116）でした。男性で発生率が高いのは沖縄（144）、和歌山と長崎（126）、佐賀（124）など。これに対し男女とも低いのは秋田（男性63、女性65）、青森（65と68）、岩手（70と68）、宮城（73と71）、北海道（78と75）など。男性の場合、最も高い沖縄と低い秋田では2・3倍近い差がありました。

■原因ははっきりしていませんが、研究グループでは食生活が影響する可能性も考えられるとしています。玉置淳子・大阪医科大教授は「気になる人は骨検診の受診、カルシウムやビタミンD、ビタミンKの摂取、運動の習慣づけなどを心がけてほしい」と話しています。



★今ドキ★

★気になる歯の情報★

§「オーラルフレイル」に要注意 §

口の中（オーラル）の機能が低下することで体の衰え（フレイル）につながっていく「オーラルフレイル」。日々の生活で(1)滑舌が悪くなっている(2)食べこぼしが増えている(3)かむことができない食品が増えている(4)むせてしまう(5)口が渇くなど、かむ力の衰えを示すサインがあれば要注意です。

オーラルフレイルは放置すると悪化していきます。「かめない」→「軟らかい食べ物を選ぶ」→「さらに衰え、いっそうかめない」という悪循環に陥り、食欲が低下することで栄養状態が悪化していきます。ただ、日ごろから注意していないと本人も周囲の家族らも兆しに気づきにく



く、単なる加齢によるものと軽視しがち。本人や周囲がフレイルの兆しに気づき、早い段階で対処することが大切です。高齢者に症状が出てきたら、家族がかかりつけの歯科医に相談するよう促しましょう。

問題はひとり暮らしの高齢者。家族や知人と食卓を囲む人は、多様な食品を口にしたり、会話も弾んだりして唾液も出て、フレイルになりにくいとされます。ひとり暮らしだと、同席者もなく好きな物だけを黙々と食べがち。かかりつけの歯科医で定期的に口の健康チェックを受け、メンテナンスをしっかりと続けるのが大事です。

オーラルフレイルの予防には、食事の際に口の筋肉をしっかりと使うなどの顔の筋肉トレーニングも有効。体の筋肉と同じで、食べる力も意識して使わないと衰えるからです。口の体操も効果的。千葉県歯科医師会では「パ」「タ」「カ」「ラ」の4音を入れたフレーズ「パンダのタカラモノ」を口に出して繰り返すことを勧めています♪

院長のひとりごと…

1月1日の「大正月」に対し、1月15日は「小正月」と呼ばれます。昔から、小正月の朝に小豆粥（あずきがゆ）を食べると一年間無病息災で過ごせるといわれています。日本では古来、小豆の赤には福を呼び込み邪気を払う神秘的な力があると信じられ、おめでたい色とされてきました。今日でも祝い事があると赤飯を炊くのは、同じ風習を受け継いだものです。

小豆の赤い色素は「アントシアニン」。細胞の老化を促進させる活性酸素を除去する力が強いポリフェノールです。アントシアニンのほかにも、現在では小豆の健康効果が科学的に実証されています。良質なたんぱく質やビタミンB群、食物繊維、ミネラル類などが多く含まれており、小さな粒でも栄養の宝庫。日々の食卓にもっと取り入れていただきたい食材です♪





歯にいい
レシピ



材料(2人分)	
ホタテ	8~10個
小麦粉	大さじ1
油	大さじ1/2
ジャガイモ	大1個
タマネギ	1/2個
塩・コショウ	適量
バター しょう油、酒	各大さじ1

ホタテとジャガイモの炒めもの

ホタテは年中売られていますが、一番おいしい時期は冬と言われています。新鮮なホタテはお刺身にしても、ソテーしてもおいしい食材ですが、今回はジャガイモとのバター・しょう油炒めです♪



作り方



- ① タマネギは繊維を断ち切るように1センチ幅に切ります。ジャガイモは1センチの薄切りにして、600W2分レンジで加熱します。
- ② ホタテは、キッチンペーパーで水気を拭いて小麦粉をまぶしてから、油を熱したフライパンできつね色になるまで焼き、バットに取っておきます。
- ③ フライパンにバターを熱してタマネギを炒め、しんなりしたら①のジャガイモを加え、塩・コショウで下味をつけます。②のホタテを戻し入れ、しょう油、酒を加えてたれをからめて出来上がりです。

※ホタテをしっかり噛んで、歯を丈夫にしましょう。

歯・メモ

新年も「歯牙春色」な毎日をお過ごしください



歯と口に関する故事や熟語は多くありますが、「歯牙春色（しがしゅんしょく）」もその一つ。出典は不明ですが、意味は「ほがらかに大笑いすること」です。もともと中国では、「春」は正月や晴れの日を意味します。中国の伝統文化に憧れを抱いた芥川龍之介の短編小説「春服」の、「春服」も正月の晴れ着のことです。「歯牙春色」も春を迎える晴れやかな正月のごとく、歯が輝くほどに笑みを浮かべる様子を表しているのでしょう。

笑顔は周囲の人々に対して癒し効果があるだけでなく、自分自身の免疫力をも高めるとされています。どうか皆様、新年も旧年に倍して「歯牙春色」な毎日をお過ごしください♪





ねえ知ってる？ 園芸おもしろ話



☆水につけておくだけで簡単にできる野菜の再生栽培☆

調理の際に切り落とした大根やニンジンの頭、ネギや豆苗(とうみょう)の根などを水につけておくと、再生栽培ができます。捨てずにチャレンジ♪

ふだんは捨ててしまう野菜の頭や根元も、水につけておくと芽が出て伸びてきます。さわやかなグリーンを観賞用として楽しむこともできるし、収穫して食べることもできます。楽しみ 2 倍というわけです。

育てやすく、短期間で収穫できるものとして、おススメは豆苗です。根の上 2~3 センチで切り、根の部分を実物の空きパックなどに入れ、根がつかくらいの水を注ぎます。明るい場所に置いて、1 日 1 回水を替えていくと、4~5 日で伸び始め、2 週間ほどで収穫できます。同じように、ネギや三つ葉なども根元を水につけておけば伸びてきて収穫できます。

バジルやミントなどのハーブ類は、茎をそのまま水にさしておくと根が生えて発芽してきます。大根やニンジンのは頭の部分を切って、5 ミリ~1 センチ程度の深さの水につけると数日で芽が出てきます。2~3 週間で葉が 10~15 センチになるので、それまでに適宜、収穫します。

注意点としては、又メリや腐敗を防ぐため、水を替えるたびに野菜と容器をさっと洗うことです。また、一度収穫したら捨てましょう。

芽が出てしまったイモ類は、切って水につけておくと芽が伸び、1 カ月ほどで葉が大きく育つので、観賞用に向きます♪

今日って何の日



1 月 5 日は「魚河岸初競りの日」

1 月 5 日は「魚河岸初競り(うおがしはつせり)の日」です。「魚河岸」とは、魚市場のある河岸の意で、江戸時代に東京の日本橋から江戸橋にかけての河岸に魚市場が開かれたことに



由来します。「初競り」は新年最初の競りで、日本各地の魚市場で競りが開始されます。新年の初物としてご祝儀相場がつけられることで毎年、話題を集めます。「ご祝儀相場」とは景気付けの縁起かつぎとして、高値で取り引きされることをいいます。2013 年に東京・築地市場で行われた初競りでは、青森県大間産のクロマグロが 1 匹 1 億 5540 万円の史上最高値で競り落とされました♪

九星占い

今月の吉方位・色・日は？ (1月5日～2月3日)

九星	吉方位 (開運の方角)	ラッキーカラー (幸運を招く色)	ラッキーDAY (運が味方をしてくれる日です)
一白水星	東北、西が吉	白、青	7、8、9、16、17、26、27、2/3
二黒土星	東北、西が吉	オレンジ、桃	8、9、10、11、14、17、18、26、27、28
三碧木星	特になし	銀、ラベンダー	9、10、17、18、19、27、28、2/1
四緑木星	特になし	金、銀	10、11、12、19、20、21、28、29
五黄土星	東北、西が吉	金、オレンジ	11、12、13、15、20、21、22、23、26、29、30
六白金星	東北、西が吉	金、緑	5、13、14、16、21、22、23、29、30、31、2/1
七赤金星	西が吉	白、ベージュ	5、14、15、22、23、24、31、2/1、2/2
八白土星	東北が吉	桃、オレンジ	7、10、11、19、20、21、28、29、30
九紫火星	西が大吉	白、金	11、12、13、20、21、22、25、30、31、2/2

[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 ★

「余分な食器を捨てる」と金運がアップ」

キッチンには理財の能力を司る場所。
キッチンが整理整頓されていないと金運は低下する。
使わない食器、キッチン用品はきちんと収納。
そして、3年以上使わなかった食器は思い切って処分する。
収納スペースにも余裕が生まれる。



「土の気を高めて結婚運アップ！」

結婚運アップのインテリアは土の気がポイント。
土の気を持つ陶器製やフルーツ柄がおススメ。
ガーデン風景を描いた絵画、写真を飾るのもよい。
タイルを互い違いに飾るのも吉。

スマイルビューティー

『肌のしみやたるみを引き起こす「糖化」に注意！』



老化や病気を引き起こす一因といわれる「糖化」が注目を集めています。食事の作り方や取り方で予防できるので、糖化のしくみと老化のスピードを遅らせるコツを学びましょう♪

糖化とは糖とたんぱく質が結びつき、熱が加わったときに起きる現象。人間の体内に限らず、食品の調理でも起きます。人の体内では、食事で過剰摂取した糖質が血中で余り、体の組織や細胞を構成するたんぱく質にベタベタとくっつき、これが体温で温められて糖化が起きます。高血糖状態が長く続くほど糖化は進み、AGE（終末糖化産物）という悪玉物質に変わってしまいます。

体内の様々な組織に AGE が長い間蓄積すると、老化を早め、体内機能を低下させます。例えば肌のコラーゲンが糖化し AGE が増えると、茶色いシミやしわ、たるみの原因になります。AGE は体内で作られるだけでなく、AGE をたくさん含む食物を取ると一部が体内に蓄積されます。AGE は焼き菓子や肉の加工品など、糖分とたんぱく質を高温加熱した食品に多く含まれます。

糖化と AGE の蓄積を抑えるには、まず甘い菓子類や清涼飲料水など糖質の取り過ぎに注意。食べる順番に気を配るのも有効。糖質の吸収をゆるやかにする食物繊維を含む野菜料理を食事の最初に取ります。AGE は加熱温度が高いほど多く発生するので、調理法は生、蒸す、ゆでる、煮る、いためる、焼く、揚げる順がおすすめです。



暮らしの知識百科

★隣家の火災で延焼したら補償は？★



■隣の家火災で延焼した場合、火元である隣家の人に損害賠償を請求できるのでしょうか。民法では、過失によって火事を起こし、隣家に延焼させた場合、損害を賠償しなければならないことになっています。

■しかし、失火責任法では、故意または「重大な」過失があった場合においてのみ、損害賠償責任を負うと定めています。どのような場合に重大な過失が認められるかは、個別の

事案によって異なってきます。

■また、火災保険での対応ですが、延焼先の家の人が火災保険に加入していれば、この火災保険によって損害は補償されます。他方、火元の人加入する火災保険では、延焼については補償されないのが通常です。ただ、類焼損害補償特約を結んでいれば補償されることがあります♪



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！「こういう場合はどうしたらいいの？」というとき、参考にしてみてください。



Q.生後3カ月の長男。初めて寒い冬を迎えます。風邪をひかせないためにはどうしたらいいのでしょうか。注意や予防法があれば教えてください。

A.風邪の原因は9割近くがウイルスで、残りは細菌によるものです。風邪は、くしゃみやせきなどと一緒に排出されたウイルスが空気中を漂っているうちに、呼吸器に吸い込まれて感染します。

赤ちゃんの場合、家族からの感染が最も多いので、予防策のひとつとして、家族ができるだけ風邪をひかないようにすることです。家族が風邪をひいてしまったときは、マスク

をしてウイルスの飛散を防ぎ、できれば治るまで赤ちゃんとの密着をできるだけ控えるようにします。

また、風邪が流行している時期は、赤ちゃんをなるべく人混みに連れ出さないようにします。ただ、予防していても、まったく風邪をひかせずに育てるのは不可能です。あまり神経質にならず、かかってしまったらこじらせないことを第一に考えていきましょう♪

今月の「知っ得」情報

☆ 小口の荷物を預け、自宅に居ながら出し入れできるサービス ☆

▼小口の荷物を一つから預かってくれ、しかも自宅に居ながら出し入れできる預かりサービスが増えています。

▼預けられる荷物の形態は段ボール箱のほか、一つに梱包されているもの。荷物の保管料は箱に入れた場合のサイズで決まります。例えば、月島倉庫（東京・中央）の「Day 倉庫」は3辺の合計が120センチ以内で重さが20キロまでの段ボール箱なら、1日11円。

▼料金を抑えるため荷物のサイズを限定しているサービスも。寺田倉庫（東京・品川）の「minikura（ミニクラ）HAKO」は同社指定の3辺114センチの箱が月200円。月単位の契約ですが、1日換算で6円台になります。

▼荷物の出し入れには宅配便を使うため、自宅のほか指定した住所で受け渡しが可能。例えば、ゴルフバッグを保管倉庫から直接ゴルフ場に届けてもらうことができます。ただし、前日までにネットで手続きをする必要があるほか、1回ごとに800円ほどの配送料がかかります。



【タイトル】 ビリギャル
 【製作年】 2015年
 【製作国】 日本
 【監督】 土井裕泰
 【出演】 有村架純、伊藤淳史
 野村周平、大内田悠平、奥田こころ、山田望叶



■ 学習塾の塾長を務める坪田信貴の体験談を綴ったベストセラー『学年ビリのギャルが1年で偏差値を40上げて慶應大学に現役合格した話』を、TV「あまちゃん」の有村架純主演で映画化した青春ドラマ。監督は「涙そうそう」や「ハナミズキ」などの土井裕泰。共演は伊藤淳史。

■ 中高大一貫私立学校の高校2年生、工藤さやか（有村架純）は中学入学以来、全く勉強をせず、ついに成績は学年ビリに。心配した母親が学習塾に通わせると、なんと彼女の学力は小4

レベルと判明。彼女を受け持つことになった塾講師の坪田も困惑を隠せません。

■ それでも第一志望をノリで慶應大学と宣言したさやかに対し、坪田は巧みな指導でやる気を引き出し、徐々に本気にさせていきます。

■ 有村架純が偏差値30の金髪ギャルを熱演。落ちこぼれ女子高生が、人生の一発逆転を狙う笑いと涙の物語です。



■ お正月に無病長寿を願って飲まれる「お屠蘇（とそ）」。「お屠蘇」の由来は、「蘇」という悪鬼を屠る（ほふる=体などを切り裂く）という説や、邪を屠り生気を「蘇生」させるという説があります。日本酒の「お神酒（おみき）」と混同されることもありますが、お屠蘇は本来、薬酒です。

■ 「屠蘇散（とそさん）」または「屠蘇延命散」と呼ばれる5~10種類の生薬を配合したものを漬け込んだ薬酒のことです。もともとは唐の時代の中国の医者が風邪の予防薬として作ったのが始まりと言われています。唐の時代に中国から伝えられた日本では、平安貴族の正月行事に使われていたそうです♪

- 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