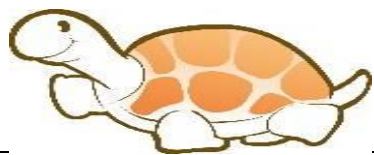




のこのこたより

平成30年11月 第43号



社会福祉法人晃宝会

特別養護老人ホームあじさい園 宝

住所：奈良市南肘塚町99番1

電話：0742-24-0878 fax：0742-23-0373

先日、オレンジカフェすいもんピアノコンサートの後、茶話会で「意志の強くなる薬がほしいわ」とすてきな女性がおっしゃった。継続の場面で必ずおこるマンネリ化には、善玉マンネリ化（面倒なことでも慣れて苦でなく続けられる）と、悪玉マンネリ化（あきてしまつて刺激が減る）があり、「意志が強い」とは善玉マンネリ化だと思ひ、池谷裕二先生の淡蒼球のお話を思い出しました。

淡蒼球は、やる気・気合い・モチベーションなど、日常生活において大切な基礎パワーをうみ出す脳の部位で、そこを活性化することで「やる気」に結びつけることができます。淡蒼球は無意識のところであり、自分の意志で動かすことはできませんが、次にあげる連動する4つのスイッチを意識することで、活性化することができます。脳は頭蓋骨の中にあるため、外のことがわからず身体に刺激があつてはじめてうごき出し、やる気がなくても身体を先に動かすことで、脳はだまされてやる気になります。これが1つめのスイッチ「からだを動かす」です。

2つめのスイッチは「海馬」です。私達の経験したことは海馬を通じて脳にたくわえられ、記憶や知恵になります。海馬は脳の社長といわれ、ちよつとくらの情報では海馬まで届かず、海馬のスイッチを入れようとするといつもと違う情報が必要となります。そこで常に物事を新鮮に感じる柔軟な心や、感動する心でいると海馬まで届きやすくなるのです。

3つめのスイッチは「テグメント」です。ごほうびをもらつてうれしい時に入り、目標達成時のごほうび（好きな食べ物・品物）です。親孝行やボランティアも相手のよろこぶ顔をみて自分が役立ったという、一石二鳥の気もちとなり、「ごほうびといえます」。

4つめのスイッチは「前頭葉」、なりきることで入ります。たとえば受験の時のハチマキや貼り紙、高校野球の応援などは意識を通りこして淡蒼球に働きかけ、ねむっている力がよびさまされ、強い思いこみにより合格やホームランをも導きます。

以上ですが、「意志の強くなる薬」が開発されるまで、池谷先生の淡蒼球のお話がお役に立てれば幸いです。

自衛消防訓練を開催
ご利用の皆様は、全員安全に避難されました。



11月の行事予定

- | | |
|---------------|-------|
| 1日：保育園との交流会 | 10:30 |
| (極楽坊保育園) | |
| 9日：音楽療法 | 15:00 |
| 12日：大正琴(琴友会) | 14:00 |
| 16日：体操教室 | 10:30 |
| お誕生日会 | 15:00 |
| 19日：のこのこ喫茶 | 13:30 |
| 明治地区民生・万寿施設見学 | 14:30 |
| 26日：日本舞踊 | 14:00 |
| 28日：書道教室 | 14:00 |
| 30日：音楽療法 | 10:30 |
| 運営推進会議 | 15:00 |

のこのこ喫茶開店(第9回) 秋晴れの爽やかな気候の中、ご利用の皆様は、ボランティアさんやスタッフと一緒に午後のひとときのティータイムを楽しみました。

秋の収穫祭 さつまい芋掘り大会を開催!

大勢のご利用様が参加して下さい、美味しそうなさつまい芋(鳴門金時)がたくさん収穫できました!



田代先生によります音楽療法に大勢のご利用様が参加され「ちいさい秋見つけた」等16曲を熱唱されました。



いつもご協力、ご支援ありがとうございます。音楽療法、体操教室、日本舞踊等を開催いたしますので地域の皆様、ご家族どなたさまもお気軽に参加いただきますようお願いいたします。ホームページ (<http://www.ajisaien.or.jp/>) フログも含めて御覧ください。

あなたは大丈夫？

11月8日は「いい歯の日」

30代でも約8割が歯周病

日本では成人の大半が歯周病を患っており、若い人もまた例外ではないことをご存じですか？「自分はまだまだ大丈夫」と油断していると、取り返しのつかない事態になってしまうかもしれません。そこで、歯周病の実態や適切なケアの方法について、日本歯科医師会に聞きました。

セルフケアのポイント

- 1 歯周病菌の巣の内部まで殺菌**
強力なバリアをまとう歯周病菌の巣には、有効成分を配合したハミガキ剤や洗口液なども効果的。
- 2 歯周ポケットの汚れを除去**
毛先の細かいブラシを使用すれば、歯周ポケットの奥の汚れを除去しやすくなります。
- 3 歯周病菌をよせつけない**
歯周病菌の付着を防ぐ効果があるハミガキ剤や洗口液を使うのも、有効な手段です。

歯周病菌が増殖しやすい歯周ポケットを意識し、ケアを行うことが大切。各種アイテムを活用して、歯ぐきの炎症を抑えましょう。「セルフケアのポイント」(左図)に加えて、ハブラシの毛先が屈みにくい「歯垢が残りやすいところ」(下図)も把握しておいてください。



Q 自分でできる対策は？

A 歯周ポケットを意識して歯ぐきの炎症を抑えましょう

自分に関係ないと思っていませんか？
今日からしっかり対策を！

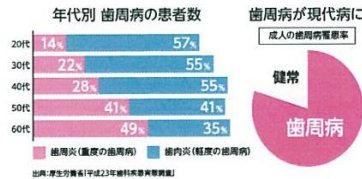
Q 歯科医院にも行った方がいい？

A 歯周病は自覚しにくい病気。定期的にプロケアを受けて

Q 若くても歯周病になるの？

A 30代の約8割は歯周病。年齢を重ねるほど重症化

歯周病は「中高年からの病態」と思われがちですが、厚生労働省の調査では30代の約8割が歯周病を患っており、そのうち3割近くが歯周病の中でも深刻な歯周炎だということも分かっています。そして、50代からは歯周炎の割合が急激に増えていくのです。歯周炎になって病状が進行すると、最悪の場合には歯が抜けてしまうケースもあります。



Q 歯周病を発見するには？

A 歯ぐきの状態を観察してみよう



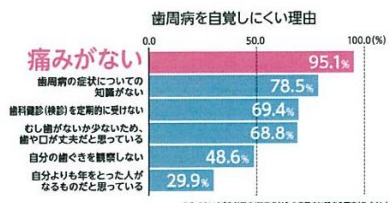
歯周病は、歯と歯ぐきの隙間の「歯周ポケット」に歯周病菌がたまり、歯ぐきの内部で炎症が起こる細菌感染症のこと。「ハリ

が足りない」「色が気になる」「むずがゆい」など、歯ぐきがおどろろえきたら、それは歯周病のサインかもしれません。一つでも当てはまっている人は注意が必要です。

一つでも当てはまったら歯周病のサインかも



初期段階で痛みをほとんど感じないことから、歯周病は自覚しにくい病気だといわれています。そのため、毎日のセルフケアだけでなく、年2回以上は歯科医院でプロケアを受けることが欠かせません。歯や歯ぐきの状態のチェックはもちろんです。歯並びなど、一人ひとりの口内環境に合ったセルフケアの方法を指導してもらえます。



日本歯科医師会

守ろう歯の健康！年に2回は、歯医者さんでチェックを受けましょう。

日本歯科医師会

検索



毎年11月8日は「いい歯の日」です。歯周病は50代から急激に増えると言われていますが、若年者でも発症します。毎日の歯磨きを正しい方法で効果的に行うことで歯周病を予防することができます。これを機会に歯周病の実態や適切なケア方法を知っていただければと思います。

あじさい園 宝 担当歯科医師