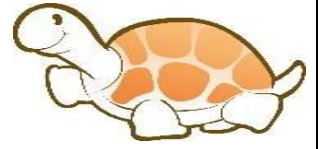


のこのこたより

令和 2年11月 第67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

「千の風になって」 <前編>

「千の風になって」作曲・日本語訳の新井満先生と弁護士の上川耕さんは幼なじみ、川上耕さんは同級生の桂子さんと結婚され、3人のお子様にも恵まれた。桂子さんは明るく活発な女性で、命を守ろうと呼びかける社会貢献活動のリーダーをつとめられていた。36歳で乳がんを患い手術を乗り越えるも9年後脳腫瘍を発症、48歳の若さで永眠された。その後桂子さんを慕う人々の文集が発行され、その中で川上耕さんは「私は今、新潟の二人でよく歩いた道を一人で歩きながら桂子がこの世のどこにもいないことの恐ろしさに絶望したり、逆に青空にすくっと立つ木々を見ながら何か桂子の存在を感じ、魂の不滅を信ずる心はこうした心なんだと思ったり、一方では桂子と暮らした日々が何か幻だったような気がしたり、私の心は大地から離され不安定な空中を漂い浮いたままです」とつぶやいていた。

新井満は自分のことを深く恥じた。ふるさとの幼なじみが、これほど悲しんでいるのに、お前は一体何をしているのか、自責の念が耳の奥でこだました。沈黙しうなだれるのみで言葉が見つからなかった。

そんな時、その文集に山添明子さんが「1000の風」という作者不明の西洋詩を紹介された。その詩は死者が書いた詩であることに驚いた。なくなつた桂子さんが、今、光や雪や雨や風になってゆうゆうと空をこびまわっている。そのように考えることができればどれほど楽になるだろうか。この詩には不思議な力がある。ギターを持って何度も作曲にチャレンジするがうまくいかずあきらめた。数年後、再び英語原詩を何度も朗読し、ゆっくりまぶたをこじ、表面の奥にかくれている本質、作者が属する世界と宇宙のかたちを知りたいと思った。「答えは風」やっとたどりついた。風とは息、大地のいぶき、地球の呼吸、千の風とは大地の地球や宇宙と一体化すること。人間が死ぬとまず風になり、そして生まれかわる。いのちに対する作者の態度は、地球上に共存する生きとし生けるすべての命に対して「良し」と叫ぶこと。絶対的に肯定するのだ。作者はいのちは永遠に不滅、死と再生の話をかこうとしたのだ、と。

30枚作つた千の風になってのCDを川上耕さんに送り、新井満は役目を終えた。その後、天声人語で新井満が紹介され、「千の風になって」は世の中に出た。

次号に続く

「今日ご馳走やね」「松茸ごはんは、香りが良くて美味しいわ」等ご利用者様同士笑顔でお食事を楽しまれ、和やかな敬老の日となりました。

9月16日に一足早い敬老会を開催しました。ご利用者様には旬の松茸ごはんや松花堂弁当、紅白饅頭を召し上がっていただきお祝いさせていただきました。

園よりお祝いのお品として毎年恒例のハンドタオルのプレゼントがありました。



秋の防災訓練を開催！宝のスタッフの避難誘導により、ご利用者様全員が安全に避難されました。今回は、コロナウイルス感染拡大防止のため、ご利用者様同士距離を保って集まっていただきました。

職員研修して、水消火器を使用して初期消火活動の訓練を行ったり、近年の「集中豪雨」「土砂災害」などについて、災害から身を守るためどうすれば良いか「深刻化する気象災害」のDVDを視聴しました。



いつもご協力、ご支援ありがとうございます。新型コロナウイルスの影響により、11月は園内行事のみとさせていただきます。

11月の行事予定
19日：誕生日会 15:00
手作りおやつ
(各ユニット)

第43回 TCHをご存じですか？

「咬むと歯が痛む」、「冷たいものがしみる」といった歯の不調を感じて歯科医院を受診しても、別段問題となる箇所が見つけれず様子をみましょう、と言われた経験はありませんか？

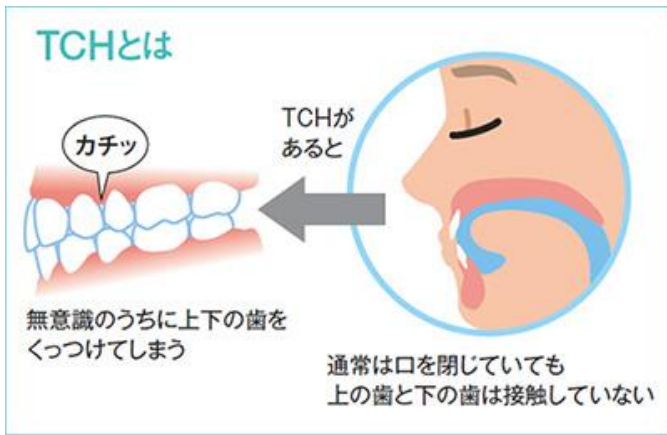
その原因は顎にかかる「力」かもしれません。力というと歯ぎしりや食いしばりを思い浮かべる方も多いでしょう。ですが、そのような強い力ではなく、上下の歯が接触している弱い力でも、その時間が長ければ不調の原因となることから、近年わかってきました。

TCHとは、Tooth Contacting Habitの略称で、「上下歯列接触癖」のことです。

通常、人は安静時には上下の歯が離れるもの。発音、咀嚼(そしゃく=食べものを噛み砕くこと)、嚥下(えんげ=食べ物などを飲み込むこと)などによる正常な歯の接触時間は、**1日おおよそ17分30秒**とされています。これらのタイミング以外も、上下の歯が無意識のうちに接触することで不調をきたすのがTCHです。

どうしてTCHが不調につながるのでしょうか

歯に加わる力には「歯ぎしり」や「食いしばり」といったものがありますが、これらはTCHとは全く別のもの。強い力がかかる歯ぎしりや食いしばりは、力のかかり具合が強い一方で、短時間でも不快感や違和感があるため自覚する方も多くないです。ですが、TCHは本人も気づかないような弱い力が継続してかかります。これによって起こる不調とはどんなものがあるのでしょうか？



TCHの有無をチェック

準備

- 1 正面を向いて、上下の唇を軽く閉じる。
- 2 その状態で上の歯と下の歯が接触しないように軽く離す



CHECK!

- 口の辺りに違和感がある
- そのまま数分間維持できそうにない



改善するには・・・

- ① 歯を離そうと気付く紙を10カ所以上にはる
(パソコンの周囲、スマートフォン、マグカップ、車の中、冷蔵庫など)
- ② 紙を見たら脱力し、歯を離す



生活上の注意点

- パソコン作業をする時は、1時間に1回は休憩をとる
- 猫背、頬づえ、うつぶせの読書はやめる