

春の足音と共に、花粉のシーズンがやっていきます。(もう飛びまくっています。)

薬だけに頼らず、食生活を改善して「アレルギーが起きにくい体質」を目指しませんか？

手軽にできる「春のムズムズ対策レシピ」をご紹介します。

美味しい  
春のムズムズ対策レシピ

## 旬の食材で、免疫力アップ！

身体の免疫バランスが崩れたときに起こるのがくしゃみや鼻のムズムズ。

そこでオススメなのが、旬の食材です。

体に四季のリズムをつくることで自律神経を整え、免疫力を高めてくれます。

これからの季節は、3月初めから店頭並ぶ

新じゃがいもがイチオシ♪

抗ヒスタミン作用と抗酸化作用で、免疫系が正しく働くのを助けてくれます。



### 新じゃがのバター風味煮っ転がし

材料(2人前)

新じゃがいも: 小さいもの8個前後

バター: 大きじ1/2

砂糖: 大きじ1/2

みりん、酒、醤油: 各大きじ1と1/2

- ① 鍋にバターを溶かし、よく洗った新じゃがいもを皮つきのまま炒める。
- ② 全体にバターがなじんだら、砂糖、みりん、酒、醤油を加える。
- ③ 落としブタをし、ときどき混ぜながら15～18分ほど煮る。
- ④ 煮汁が1/4くらいになったらフタを取り、焦げないように煮詰めて完成。



## はつらつ通信

平成25年春号



はつらつ会員の皆様

凍えるような寒さが去り、暖かい春がやって参りました。私は春生まれなので、四季の中では一番春が好きです。しかし、近年では「花粉」「黄砂」「PM2.5」が舞って体調を崩される方が増え、それに伴い春嫌いも増えているそうです。ちょっとマイナスな季節になってしまいましたが、春には新たな出会い、新生活、お花見、新緑など沢山の良い事もあります。

小学一年生が小さな背中に大きなランドセルを背負って、歩いているのを見ると気持ちが明るくなります。新社会人の真新しいスーツや作業服を着て、緊張しながらの仕事ぶりをみるのも微笑ましく感じます。



戸田歯科医院にも4月より3名の新入社員が仲間になります。慣れるまで皆様にはご迷惑をお掛けすると思いますが、温かい目で見守ってくださいましたら幸いです。きっと彼女らは笑顔で応えてくれると思います。(願望・・・)

これからも来院された全ての方が待ち時間が苦にならないような、楽しいイベントなどを考えていきたいと思っております。

事務員 岡村浩子

端午の節句: 春のうんちく

「端午とは、五の端(はじ)」

端は先端の「たん」であり「はじめ」を意味し、午は「ご」と読むため「五」と置き換えられ、五月最初の午の日が端午の節句になりました。

「端午の節句」は、女性が田植え前に厄払いを行う行事から始まったようですが、「3月3日」が女の子の節句と言われるため、強引に男の子の節句にされたような生い立ちです。

また、別名菖蒲(しょうぶ)の節句と言われるように、端午の節句では菖蒲を用いて、春から夏へと変わる時期を無事に乗り越えるためのお清めが行われていました。

武士の間では、菖蒲を尚武(しょうぶ: 武道や軍事を尊む)に置き換えて、尚武の節句として祝うようになり、男の子の節句へと変わっていきます。

春のうんちく: 「端午の節句」は「始まりは男の子とは関係ないですが、5月人形は菖蒲を尚武とかけたから鎧甲」です。



### 随筆リレー③ 歯科衛生士：河本昌代

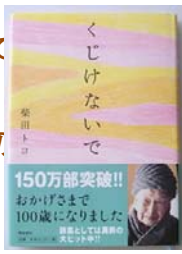
「今年は痩せるぞ！」と誓いをたてたはずなのに、気が付いたら3カ月が過ぎていました。日に日に月日の早さを感じる歯科衛生士の河本昌代です。

今回私から1冊の本をご紹介しますと思います。皆さんもご存じの方が多いと思いますが、今年の1月に百歳の詩人、柴田トヨさんが亡くなりました。

柴田さんは70歳から日本舞踊を始められ、90歳から詩を書き始めたという方です。柴田さんの書かれた詩は、とても温かく優しい言葉の中にも重みを感じるものがあり大好きでした。

2冊の本を出しておられますがその中から私を元気にしてくれた詩を1つだけ紹介させてください。

自分に	どんなに辛く	思いきり
ぽたぽたと	悲しいことがあっても	蛇口をひねって
蛇口から落ちる涙は	いつまで	一気に涙を
止まらない	くよくよしては	流してしまうの
	だめ	さあ 新しいカップで
		コーヒーのみましょう
		「くじけないで」より



### 随筆リレー④ 歯科助手：江口麻亜理

こんにちは！歯科助手の江口麻亜理です。最近私は、母や周りの人に花を送ることが好きです。花には一つ一つ意味があり、色々な花言葉の面白さを知り、そのおかげで花にも興味を持つようになりました。例えば、桜には「心の美しさ」、菜の花には「小さな幸せ」という意味を知り勉強になりました。

また、皆様とお話する中でも勉強になることがあります。日々、学ぶことが増え、楽しい毎日を送っています！これからも、皆様と色々なお話が沢山できることを楽しみに仕事に励みます♥



### 随筆リレー④ 歯科医師：武田恵理

こんにちは。あんなに毎日寒くてカイロとヒートテックが手放せなかったのに、急に暖かくなり桜の季節がやってきました。昔から桜の花は大好きで、この時期はわくわく楽しくなります。（決してお花見の宴会だけが目的じゃないですよ・・・）島のあちこちピンクになる大島も素敵ですし、広島城や平和公園の周りの川沿いの桜もゆっくり散歩するととても気持ち良いですが、私には特に気に入りの桜があります。通勤途中にあるので、車の中からみるだけなのですが、坂の途中の道路の脇に1本だけあるソメイヨシノの巨木。

おそらくそこでお花見をする人もいないだろうし、ライトアップしてある訳でもないけど、でもやっぱり私はその桜が一番のお気に入りです♪

そっか、今年は愛犬まるんちゃん連れて木の下まで行ってみようかなあ・・・まるんちゃん、きっと花よりダンゴだろうなあ・・・（ん？私も？）



## 歯みがき Q & A

Q

### 正しい歯みがきの方法とは？

A

歯並びは一人ひとり異なるので、万能の歯磨き方法はありません。歯科で自分の歯に合う方法を相談するのが確実です。理想は全ての歯の表面・裏側に歯ブラシが直角にあたること。歯ブラシを縦横に動かし、それぞれの歯の表面がツルツルするまで磨きましょう。



デンタルフロスや歯間ブラシも併用するとより効果的

Q

### 歯ブラシを選ぶときのポイントは？

A

〔形〕柄がまっすぐで、毛の部分は長すぎず、2列6毛束くらいが標準的。素材は豚毛などよりナイロン製を。変形しにくく、清潔に使えます。



〔毛の硬さ〕柔らかすぎず、硬過ぎない毛のものを選びましょう。炎症があるときは、やわらかい毛のものでやさしく磨きます。

Q

### 歯磨き剤を選ぶときのポイントは？

A

歯みがき剤をつけると、舌にピリピリした刺激を感じるため歯みがきの時間が短くなってしまいます。プラークを落とす為には歯みがき剤をつける必要はありません。しかし、歯の表面についた着色汚れを落としたり、口臭予防には歯みがき剤が役立ちます。仕上げに使うと良いでしょう。



Q

### 歯が少なく磨きにくい場合は？

A

毛先が小さい歯ブラシ（ワンタフトブラシ）や子供用歯ブラシを使用したり、歯ブラシの毛を切って毛束を小さくするなどして磨きやすい形に工夫しましょう。ぐらぐらしている状態なら、ガーゼを小さく切って歯の周りを拭く方法もあります。力の弱い方・介護の方の場合は電動歯ブラシが便利な場合もあります。なお、入れ歯は細菌が繁殖しやすいので、一日一回洗浄しましょう。



