

2011年

9月号

発行先: 城北やの歯科クリニック
住所: 松山市山越1-3-9
電話: 089-917-7878
http://www.jydental.com/

昔～もに～



- 院長の独り言
- セルフケアではつらつ生活
- 世界のおまじない
- 今月のお占い
- インプラントQ&A
- 暮らしを守る防犯対策

- 身近にある日本のかたち
- 楽しく簡単クッキング
- ペットがいる暮らし
- 日本のおいしいを丸かじり
- 世界の楽器
- 遠い国から
- 編集後記



院長: 矢野 正敏

院長の独り言

■9月になりましたが、まだしばらくは残暑が続きます。でも、暑さ寒さも彼岸まで、もう少しの辛抱です。

■さて、9月と言えばお月見。今年の十五夜(仲秋の名月)は9月12日です。5日の上弦の月(半月)から1週間かけて満月になるので、週間天気と相談しながらお月見の日を決めるといいと思います。

■中国では昔から月には神様が宿っていると信じられていました。夜空で神秘的な光を放つ月を見てみると、たしかに願いを叶えてくれるパワーを持っているような気がします。皆さまも仲秋の名月に願をかけてみられてはどうですか



世界のおまじない

幸せのシンボル“てんとう虫”



草むらなどで、よ～く見かける“てんとう虫”。愛らくなじみ深い昆虫ですね。

実はこの“てんとう虫”、ヨーロッパでは古くから、「てんとう虫が体にとまると幸せがやって来る!」と言い伝えられているのだそう。

だから“てんとう虫”のモチーフを身につけると、その人は成功し財をなし、病気さえも治るのだそうですよ♪



セルフケアで

はつらつ生活

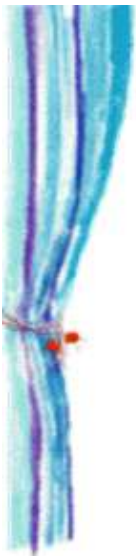
天気と健康

そろそろ台風季節になってきましたね。雨風の被害も心配ですが、台風通過の前は気温や気圧の激変で体調を崩しがち。特に喘息や生活習慣病などの持病がある人にとって、要注意の時期なのです。そこで、予報にあわせて調節しやすい服装にしたり、薬を携行するなど健康管理を。天気予報で事前予防しましょう!

★今月の占い★

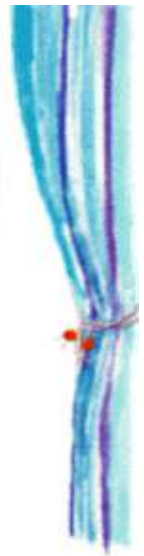
2011年9月

おひつじ座 3/21~4/19	ガマンが大の苦手。衝動買いで出費がかさむ心配も。	てんびん座 9/23~10/23	友人運が好転。悩み事は友だちに解決のヒントをもらえるかも。
おうし座 4/20~5/20	親しい異性の友達がいきなり恋愛対象になりそうな予感。	さそり座 10/24~11/22	オフタイム充実のとき。仲間との小旅行や食べ歩きが楽しめそう。
ふたご座 5/21~6/21	人間関係充実のとき。色んな人と関わって世界を広げて。	いて座 11/23~12/21	アートへの関心が増し、コンサートや美術館巡りで運気がUP!
かに座 6/22~7/22	ドラマチックな恋の暗示! 少し大胆にふるまってみても。	やぎ座 12/22~1/19	思い込みが激しく思わぬ失敗も。深呼吸して冷静に対応を。
しし座 7/23~8/22	パワフルな行動力に恵まれるとき。新しい事にチャレンジすると◎。	みずがめ座 1/20~2/18	職場や学校で気になる人が現れそう。さりげなく接近してみて。
おとめ座 8/23~9/22	旅行やドライブなどの刺激がラッキーなツキを呼び込みそう。	うお座 2/19~3/20	今月は些細なことにカリカリしがち。時には“いい加減”さも大切。



A: はい。禁煙をお願いしております。喫煙は術後の治癒を遅くしたり、インプラントと骨が結合するのを妨げてしまうためです。ほかに、喫煙は、歯肉の抵抗力を弱めたり、歯周病のリスクを上げるなど、「百害あって一利なし」の習慣です。ひどくすれば、せっかく入れたインプラントが抜け落ちるなんてことにも。インプラント治療がうまくいかない場合、その原因のかなりの部分を喫煙が占めるという報告もあるほどです。ガンなどの全身への悪影響を考えても、術後もできるだけ禁煙を続けるのが好ましいですね。

Q: インプラント治療中は禁煙しなければいけませんか？



喜ばしを守る 防犯対策

～もしもの時の護身術～

力の弱い女性をねらった卑劣な犯罪が後を絶たない昨今。そんな時、映画や小説のように「エイヤッ」と犯人を投げ飛ばせれば良いのですが、普通の女性にはまずムリ。異性にいきなり抱きつかれた場合、女性の力では抵抗しきれませんし、あまりの恐怖に

声を上げることさえできない…なんてことも。でも、ちよつとしたコツでそんな状況を打開できるかもしれません。

例えば、後ろから抱き疲れた場合、腕をはずそうとするのではなく、かかとで犯人の足を思いっきり踏みつけます。犯人がひるんだ空きに一目散に逃げ出し、大声で助けを呼びましょう。応戦なんて考えず、まず逃げることです。また、一番拘束力の弱い小指を思いっきり逆方向に折りまげるのも効果的です。

そんな、最悪の状況にならないように、外出の際は周りによく気を配って行動することが肝心!

自分の身は自分で守りきる覚悟が必要ですね!



身近にある

日本のかたち

『ぼたもちとおはぎ』

『暑さ寒さも彼岸まで』とはよくいつたもので、お彼岸を過ぎると、それまでの厳しかった暑さ寒さもずいぶん和らいでくるものですね。

さて、このお彼岸によく食べるものといえは、「ぼたもち」と「おはぎ」です。でも何故、お彼岸に食べるのでしょうか？それは、アンを作る小豆の赤色には災難から身を守って邪気を払うという信仰があり、それが先祖供養と結びついたのだそうです。今まで何気なく食べていましたが、そんないわれがあったのですね。

ところで、この「ぼたもち」と「おはぎ」呼び名こそ違え、実は同じモノなのです。春の彼岸の時期に咲く「牡丹」と、秋の彼岸のころに咲く「萩」が名前の由来とか。季節に合わせ呼び名を変える日本人って、風流ですね！



楽しく簡単 クッキング

モヤシの和え物



日中はまだまだ暑いですね。そんな時は、酸味のきいた一品があると食欲も進みます！今回は冷蔵庫にある野菜で作る簡単和え物です。レシピの材料以外にも、キュウリやほうれん草などお好きな野菜を入れてどうぞ♪野菜をたっぷり摂れてヘルシーです！

【材料】(4人分)

- ・モヤシ 1袋 ・人参 1/2本 ・ワカメ 適量 ・ミョウガ 3~4個
- 〔調味料〕
- ・ポン酢 ・柚子ごしょう

【手順】

- ①モヤシ、千切り人参、ワカメはさっとゆがく。
- ②ミョウガ、湯がいたワカメは食べやすい大きさに切る。
- ③ボールに全ての具材と調味料を入れて、和えれば出来上がり！



「〇〇さんとこのワンちゃん、ガンで亡くなったって」。そうなんです…ペットにも人間と同じように、心臓病、ガン、糖尿病などの「生活習慣病」があるんです。ペットを取り巻く生活環境が変化したいま、「生活習慣病」を発症するペットが増えてきているのだとか。お宅のワンちゃんは大丈夫ですか？

「生活習慣病」を引き起こす大きな要因のひとつは“肥満”と言われています。「ペットが喜ぶので余計に食べ物をあげてしまう」…という飼い主さんは要注意！犬の年齢や体重、犬種などに応じて適正な食事を与えましょう。そして室内飼いのペットは運動不足になりがち。普段から適度な運動で肥満を防ぎましょう。生活習慣が要因となる「生活習慣病」、シッカリ予防してあげたいですね。

生活習慣病

ハットがいろいろくらし

日本のおいしいを まるかじり

秋の味覚は？といわれると、いろいろあって迷いますが、なかでもこの時期、特に食べたいものの一つが“戻りがつお”です。脂の乗った旬の“戻りがつお”を「たたき」などで楽しむのは最高ですね！

ところで、この鰹という魚、旬が2回あることはご存じでしたか？1回目の旬は春先から初夏にかけての“初がつお”。さっぱりとした味わいが特徴です。2回目は秋の“戻りがつお”。脂がしっかりと乗ったかつおは、“とろかつお”などとも呼ばれるそうです。

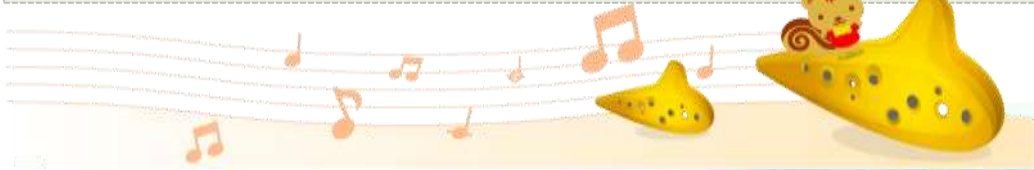
旬の“戻りがつお”で秋の味覚を堪能したいですね！

秋の味覚 脂の乗った“戻りがつお”



ちなみにオカリナの語源は「小さなガチョウ」(ocallガチョウ、rinnall小さい)。その可愛らしい姿にじっくりくするネーミングですね♪
手のひらに収まるコンパクトな楽器「オカリナ」。散歩や旅のお供に連れたいですね。

実はこの楽器、起源はマヤ文明にまでさかのぼり、後にヨーロッパに伝えられジュセッペ・ドナティという人の手により現在の形が確立したのだそうです。イタリアや日本では涙形のものや一般的ですが、世界には丸形や角形のものもあるそうです。



遠い国から

今年で第65回目を迎えるハワイ州最大の祭り「アロハ・フェスティバル」は、ハワイ各島で9月から2ヶ月に渡り300余りのイベントが開催される盛大なお祭りです。フラやハワイアンミュージックなど、ハワイの伝統文化を存分に堪能することができます。

なかでも見応えがあるのが、メインイベントのフローラルパレード。生のトロピカルフラワーで飾られたゴージャスな山車、レイや美しい衣装を着けて馬に乗る女性騎手「パウライダー」、学校や軍関係のマーチングバンドなどが、約2時間かけて練り歩きます。



編集後記

メタボ予防などで肥満に気をつけている方が増えていますが、最近の調査では、過体重(太り気味)の人が最も長生きするという結果が得られています。宮城県大崎市の5万5千人を対象に95年から12年間にわたって調べた結果、40歳時点の男性で最も平均余命が長いのは過体重(BMI25~30)の人で41.64年。最も短いのは痩せ(同18.5未満)の人で34.54年。普通体重(同18.5~25)は39.94年、肥満(同25以上)は39.41年でした。女性もほぼ同様。長生きを望むなら、ちょっと太めが一番、ということですね♪「予約お願いします」と、いつでも、お気軽にお電話ください。

電話:089-917-7878