

1月号

第209号 2016年1月1日  
発行 / 医療生協さいたま

## 生協歯科

〒336-0926 さいたま市緑区東浦和 6-16-1  
(外来予約受付) TEL: 048-810-6100  
(2階事務室) TEL: 048-810-6101 Fax: 048-810-6103

Eメール [sika-j@mcp-saitama.or.jp](mailto:sika-j@mcp-saitama.or.jp)  
ホームページ <http://seikyo-shika.com/>

# 新年あけまして おめでとうございます

昨年もたくさんの方々のご協力をいただき、さまざまな行事・催し物を開催することができました。

本年も、『口から始まる健康づくり』を合言葉に組合員のみなさま・地域のみなさまとともに楽しく活動していきたいと思っております。

本年もどうぞよろしくお願いたします。

## は 歯ッピーマウス教室

お口の2大トラブルといえば**むし歯**と**歯周病**ですが、  
その効果的な予防法はどちらも**歯磨き**です。

この教室では、お口の健康を守るために必要な、ご自身の歯磨き(セルフケア)や、歯科医師・歯科衛生士がおこなうケア(プロフェッショナルケア)について、わかりやすくご説明いたします。



日時・・・**1月18日(水)午後2時～3時**

場所・・・**生協歯科 1階 会議室**

講師・・・**生協歯科 歯科衛生士**

参加費・・・**無料**

申し込み締め切り・・・1月16日(月)まで



## フランス映画と歯科治療

歯科技工士 森谷 聡



昨年は戦争法の問題、年末にはアメリカ大統領も変わることになり、沖縄ではオスプレイが落ちるなど、不安要素が拭えない年でしたね。

今年も、平和・社会保障の運動が重要になるでしょう。みなさん、健康に気をつけつつ、ともに頑張りましょう。

**憲法第25条** **すべて国民は健康で文化的な最低限度の生活を営む権利を有する。**の实践として、昨年夏に、話題になった『君の名は』という映画を観ました。人気もあり、観客はいっぱいでしたが周りはほとんど小・中学生でした。そんな中で不覚にも涙してしまいました。人が一生懸命に取り組んでいる姿は感動するものです。自分もまだまだ頑張りなきゃ!と思いました。

みなさんはどのような映画が好きですか?

昔はよく映画を観たのですが、最近のはたまに観に行く程度です。ちなみに『サウンド・オブ・ミュージック』『ウエスト・サイド・ストーリー』など、ミュージカル調の映画が好きです。突然歌い出すあの意外性が面白いですね。特に『ウエスト・サイド・ストーリー』はラストが衝撃的でした。あそこまで盛り上げておいてハッピーエンドでないなんて!忘れられない映画です。



映画といえば、フランス映画を観ると、部屋の中から窓を通して外の風景が見えていて、風にカーテンが揺れている場面がよくあります。なんだか後ろのほうから声が聞こえてきて、しばらくその場面が続き、突然画面が切り替わりストーリーが進んでいる・・・

これって**歯科治療**に似ているなと思いました。



診療ユニットに座り、天井を見ている間もしくは目をつぶっている間に頭上で歯科医師や歯科衛生士の声が聞こえ、一定時間経つと治療が終わっています。

映画と違うのは、緊張と時に治療時の痛みがあるところでしょうか。

現在でもTVモニターを見て説明や治療をしているところがありますが、近い将来さらに技術が進歩し、ハリウッド映画さながらの立体的でリアルな映像を取り入れた治療がおこなわれるようになるかもしれませんね。

## 診療時間

●矯正診療日・・・毎週木曜日の夜間、第2・第4土曜日  
●歯科往診もおこなっております

曜日	午前	午後	夜間
月・火・木・金	8:30～11:30	13:00～16:30	17:30～20:30
水曜日	8:30～11:30	第5のみ午後も診療(13:00～16:30)	
土曜日	8:30～11:30	13:00～16:30(第5は午前の診療のみ)	

**急患の方へ** \*電話をまずお願いします。

空いている時間帯と患者さんのご都合で時間のご案内をさせていただきます。

## 連絡バス

《 埼玉協同病院・東浦和駅・生協歯科 経由便 》

《 浦和民主診療所・生協歯科・埼玉協同病院 経由便 》

●土曜・日曜・祝日は全便運休です。

事情により運休日以外に運行をお休みする場合があります。





# 飲み込む力の大切さ

歯科衛生士 古川 美由紀

お茶や汁物でむせる、薬の錠剤が飲み込みにくい、固形物が飲み込みにくい、飲み込むときに食べ物がのどに引っかかる感じがする…など飲み込みで気になることはありますか？

ヒトは飲み込むときに一瞬呼吸が止まります。楽に飲み込むには、筋力をつけたり呼吸や姿勢を整えることが大切です。

今回は簡単な**飲み込みの筋力アップ運動**をご紹介します。

## えんげ 嚥下おでこ体操

額に手をあてて抵抗を加え、おへそをのぞきこみます。



## 頭部挙上訓練

仰向けで肩を床につけたまま、頭だけをつま先が見えるまでできるだけ高く上げます。



どちらも無理のない範囲でおこないましょう。首に痛みがある方、整形外科にかかっている方はかかりつけの医師に相談しましょう。

また、食事の時の姿勢も大切です。

椅子に深く腰をかけ、背筋を伸ばすと首が伸びて飲み込みがスムーズになります。さらに、足の裏がしっかりと床につくように、椅子やテーブルの高さを調節したり足を乗せる台を使用したりしましょう。足裏が接地していないと飲み込みがしにくくなります。



## 『虹の箱』から

= 生協歯科 事業所利用委員会 =



みなさまからのご意見・ご感想お待ちしております。

## ボランティア(真珠の会)活動日1月13日(金)9時30分~

集合：生協歯科 1階会議室 内容：草取り・本棚整理 など



♪ 11時からみんなで楽しくお汁粉を食べます  
たくさんの方のご参加お待ちしております ♪



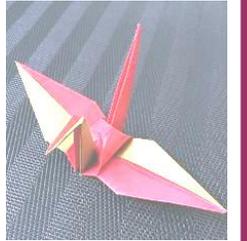
毎月第2金曜日午前中に活動しています。  
初めてののかた大歓迎です♪ ぜひご協力をお願いします!!

## 組合員活動だより

# 新年あけましておめでとうございます 生協歯科事業所利用委員より、新年のご挨拶を申し上げます

今年は酉年、鳥のごとく羽ばたきたいですね。

歯みがきも上手にできて痛みもなく、美しい歯並びでみな元気♪ お口の中の不具合時は急患対応してくれる生協歯科。今年は、経営も安定するといいですね。



事業所利用委員長：青景 雅子

ボランティア『真珠の会』は毎月第2金曜日の午前中に活動しています。また生協歯科を利用している支部サークル参加者も定期的にご協力いただいています。草花の植え替え、植木の剪定、草取り、待合室の本棚整理など。月に1回の活動を一緒にやりませんか。

ボランティア『真珠の会』委員長：米岡 淳夫

事業所利用委員になり早1年。ようやく委員は何をするのかが分かりかけてきました。大牧支部では、書道、ヨーガ、健康ひろばと、定期的に生協歯科を利用しております。ボランティアの協力はもちろん、増資なども頑張ります！

増田 久子

昨年4月からグランドゴルフを始めました。松芝支部では『かたつむり』『五行歌』といった活動もおこなっています。楽しみながら新しい出会いがあり、それが医療生協活動にもつながっていったら素敵だなと思っています。

北 邦子

事業所利用委員会では、たくさんの方に生協歯科を利用してもらうにはどうしたらいいのか、毎月話題になります。私はうるるんさら教室などの催しに参加して健康の大切さを学びました。生協歯科でおこなっている教室などの催しを多くの方に呼びかけ、そこから利用につないでいけたらと思います。

三上 マス子



昨年はお仲間と一緒に『戦争法』廃止の署名で、訪問行動ができました。今年も『アベ政治は許さない』の声をさらに大きくして、みなさんとともに活動していきたいと思っています。

松本 興子