

# コラムの部屋



心がほっとする時間。。。

## 近頃の出来事 「物騒な世の中」

上海酒家  
店長 廣田 麻美



広報部長 太郎くん

中国料理 上海酒家  
久留米市六ツ門町2-16 第5泉屋ビル6F  
TEL.0942-39-8139  
営:11:30~14:30、17:00~21:00  
休:水曜

shanhaishuka



こんにちは、廣田です。やっと思ひ〜なり、冷え性のウチは辛い季節に突入してきた。して、10月20日の「削ろう会in久留米」の出店も無事終わり、沢山の大王さんの職人技は遠くながら、見学したよ。しかもばい、なんと全国大会でも、滅多に出せない「3ミクロン」の削り節じゃなかった、鉋屑が、出たそうです。是非、来年もやってほしい、思ってます。んで、近頃、老人を狙った物騒な事件のニュースが、目につく。しかも、しょうもない、やさ男の犯人ばっか、情けない。で、昨日の夜、23時頃帰宅。マンションの前に町の水道屋さんの、軽自動車が進まなかった。福岡ナンバーやったけん、こげなん夜遅そーに、ばさろ高っかろー思いながら、エレベーターを降りたら、お隣さんの部屋の前に、工具箱が。何か壊れたちやろうね、ち思い家は開けると、目の前に母ちゃんが、猫の琳ちゃんを、小脇に抱え、隣に作業員はいるか?と何でかわからんちゃけど、小声で聞いてきた。「ん?」思いうと聞くと、琳ちゃんが、落ち着きなく、リビングと玄関を徘徊しよったけん、おかしちおもて、琳を小脇に抱え、杖を付き、玄関を開けると、隣に作業員がおったけん、こげなん、夜中になにしてるんですか?と聞き、して、何でかわからんちゃけど、大声で「私は杖を持ってるとよー!!」おらんだらしい。向こうは、ゲラゲラ笑いながら、給湯器の修理です。とかわされたらしいちゃけど、普通隣の作業員さんに、聞かんめーもん。猫もびっくしたろ。近頃は物騒やけんねーち、言い訳しよった(-\_-); ウチの母ちゃんは、道端バスの中やらで、知らん人に突然ブチ切れして、喧嘩吹っ掛けるけん、こっちん方が、物騒で仕方がない。

## 宮原先生の

# むし歯のキモチ④

宮原歯科医院  
院長 宮原 猛



※今月のお話は医院にて11/27(水) (出張依頼もお受けします)

歯や口の悩みは人に打ち明けにくいものです。歯を失って悩んでいる人はあなたの想像より多いのです。あなたは不幸にも歯を抜いた後にどんな治療を選びますか?ひと昔前であればブリッジか入れ歯が主でした。最近では選択肢としてインプラント治療が優位になっています。ご存じの方も多いと思いますが、失った歯の代わりにチタンを母体にした人工歯根を顎の骨に埋め込む手術です。自分の歯のようにしっかり噛めると注目を集め、その材質や術式も昔より洗練され、安全性も高いと評価されています。しかし当院はインプラント治療を行っておりません。「なぜその歯を失ったのか?」をまずは大事に考えるからです。突発的な事故で歯が折れたり抜けたりのか?長い年月の中、何度も治療を繰り返した末に抜歯になったのか?もし後者であれば、歯がなくなったのは日常の噛み癖や歯ぎしり食いしばりなどの生活習慣の結果。自ら歯を破壊した可能性大です。

硬い歯は硬い骨の中に植わっています。天然の歯と骨の間には「歯根膜」という柔らかいクッションが存在して強い力でも歯の負担を軽減しています。しかし、インプラントは硬いチタンが硬い骨に直接接しているためクッションが効いていません。噛んだ力は歯の表面で受け止め、チタンを介して骨に直接伝わります。あるいは、かみ合わせの相手の歯に強い衝撃を与えます。もともと噛む力の強い人に、歯よりも硬いインプラントが入ると経年的にどうなるでしょう?人は歳を重ねると身体のおちこちが変化します。ケガや不調で身体のバランスが変わると歯並びやかみ合わせも同様に変化します。着脱可能で作り変えも自由な「入れ歯」は、インプラントより身体にやさしい治療法だと私は思います。

入れ歯という表現はどうしても「古い・衰え」をイメージさせるものです。しかし、眼鏡や補聴器、杖、歩行器等、生まれながらに身体機能が弱く若くして使っている方も多いことを考えれば、入れ歯だって決してお年寄りだけが使うものではありません。若い格闘家で前歯がなく入れ歯を使用する人も多く聞きます。つまり、入れ歯は身体の機能を都合よく補ってくれる道具の一種なのです。やはりここは「義歯」と表現したいものです。当院では、目立たないオリジナル義歯の装着が即日可能です。受診をお悩みの方は、お話会でとってもいろんなお話をいたしますのでお問合せください。

宮原歯科医院 福岡県久留米市大石町338 TEL.0942-32-9199 m Miyahara\_dc@yahoo.co.jp

当院は自由診療のみ行っています。診療の前にあなたの悩み・望みをまずはじっくりお聞かせください。お話会も毎月開催しています。詳細はHPをご覧ください。

## 家具屋の思い出話

Cozy Flat  
オーナー 仲 洋史



## 「昔々の オールナイトニッポン」

Cozy Flat  
筑後市四ヶ所菅原460-1  
TEL.0942-52-3480  
営:10:00~18:30 / 休:水曜、第2・4木曜  
cozyflat5252



「はい、そうCCRもあるし〜」「そう、クリーデンス クリアウオーター リバイバル!」「今日も素敵な音楽を〜、そこで、はい、今聞こえてきたのは山本リンダの〜どうにも止まらない!ゴーズオン!」ディスクジョッキー糸居五郎の名調子。DJとは普通スタッフがやる選曲やターンテーブルを回す作業を一人でこなすパターン。最初からこのおじさんを知ってたわけじゃないが、この人がオールナイトニッポンに復活した時に聞いたこの自由過ぎるフレーズは今でも忘れられない。僕が聞いていたオールナイトニッポンはユミンとか中島みゆきとか笑福亭鶴光とかいわゆる芸能人がパーソナリティーをやるより前。局アナニッポン放送のアナウンサーがやってた時なんだ。深夜放送1時スタート。こんなのを聞いてるリスナー、ましてや中学生なんて昼間眠くて勉強に身が入らないのは当たり前なことだと今更ながら思ってしまう。遅い!実に気が付くのが遅い!しようがないんだ済んだことだし、とても楽しかったんだから。九州はラジオ電波の関係上ニッポン放送のオールナイトニッポンしか満足に聞けなかった。「TBSのパックインミュージック」や「文化放送のセイ!ヤング」はなかなか聞きづらかった。その頃のオールナイトニッポンと言えば曜日ごとに亀淵昭信・斎藤安弘・今仁哲夫・天井邦夫・高島

秀武などアナウンサーやプロデューサーが番組をやっていた。亀淵と斎藤は「カム&アンコー」とか言ってレコードまで出したし、今仁哲夫は春日部のでっちゃんとか声を張り上げて、天井邦夫は自分の名字を天井の、「(てん)のないやつとか静かに言ってそれぞれいい味出して、高島秀武は狭いブースの中で馬の名前を書いた紙ヒコーキを投げて競馬中継みたいなものをやってリスナーを寝かせようとした。そんな自由を邪魔されないために彼らはスポンサーを最初つけなかったらしい。最も何だかわからない深夜番組にスポンサーも付きようがなかったとは思いますが…。だから最初は以上各社の協賛で…番組内容に口出ししない協賛の形にしていたそう。自由と反骨精神。そんなこんな僕の兄ちゃんみたいな人たちは、実は時を経てニッポン放送の社長や副社長になっている凄いな人達だった。VIVA YOUNG! 若者万歳!とオールナイトニッポンは声高に言っていた。「君が踊り僕が歌うとき、新しい時代の夜が生まれる。太陽の代わりに音楽を、青空の代わりに夢を。フレッシュな夜をリードするオールナイトニッポン」番組冒頭のこのフレーズはテーマ曲「ビター・スイート・サンバ」とともに僕の心に今も刻まれている。

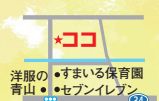
## 思い巡らす 心とカラダの コンディショニング 〜@カラダを動かす〜



あいうら接骨院・鍼灸院 院長 相浦 利孝

あいうら接骨院・鍼灸院  
佐賀県小城市三日月町堀江57-1  
TEL.0952-73-3228  
営:8:30~12:00、15:00~19:30  
8:30~12:00(水曜、土曜)  
休:日曜

aiura\_sekkostuinn\_sinnkyuinn



乙武洋匡さんの動きから学ぶべきは、「背骨」の高い柔軟性と操作性と使い方だと思います。なぜならば、私、あいうら、乙武さんのポジティブな思考と圧倒的な行動力の源も「背骨」の使い方であると捉えているからです。

まず、「背骨」を使えているのか?乙武さんは、ご自身に特色があるが故、日常的に「背骨」のポテンシャルを最大限に発揮させる必要があり、数センチでも先に手を伸ばす為には、「背骨」を使って上体を最大限に傾け、捻る必要があった訳で、そんな日常の中で、柔軟性と操作性が培われたのだと推察します。対して、「背骨」を使えていない者たちは、生まれてから五体満足だったが故、小手先足先が器用な大人になってしまったが故に、柔軟性や操作性は影を潜め、使い方を忘れてしまっています。ただ、「背骨」を使わず忘れていただけなので、動かし出し、使い出せば、柔軟性や操作性も思い出します。

では、どう動かすか?動かし方は簡単で、「背骨」の前後、左右、回旋運動です。スムーズにユラユラ、クネクネ揺らすだけです。この動きをしながら行う為には、下腹部は軽く力ませ、手はブラブラ、肩の力を抜くのがポイントで、下から上へ波打たせるように揺らします。「背骨」を動かす事で得られる現象として、「背骨」に付着する筋肉から周辺筋肉へ波打つように緊張がほぐれ出す、筋緊張の緩和です。結果、全身の「血流・血行」が良くなり、血液循環が促進され、各器官、各細胞への「酸素や栄養」の供給、「老廃物」の排出活動が活性化します。

続いて、「背骨」を動かす最大の意味は?「背骨」と頭蓋骨の中身、「脊髄」と「脳」へアプローチです。神経細胞が集まる「脊髄」と「脳」への血液循環を促進させる事で、神経細胞のパフォーマンスが上がり、「電気の流れ」が促進されます。この現象は、パソコンのCPU(中央処理装置)を乗せ換えて、性能が上がる事と同じです。「電気の流れ」が促進されると、「脊髄」と「脳」の情報の処理能力や処理スピードが上がり、快適で効率のよい動作が可能になります。人間の思考と行動も情報処理の観点で表すと、ポジティブな思考は、難解な思考を上手く処理が出来、問題がクリアになる事で出現し、行動力は、素早く行動を繰り返し継続する中で備わってくるのだと理解出来ます。つまり、「背骨」を動かす事による、柔軟性と操作性の獲得は、思考と行動の現実化に役に立ちます。

結論。乙武さんは、ただただ普通に、自分らしく「背骨」を使って生活する中で、「背骨」の柔軟性と操作性を獲得し、自然にポジティブな思考と行動力を発揮され、多くの人に気づきと思考機会を与える稀有な存在です。これからの様々なところでご活躍され、背中語り続けていただきたいです。「背骨」だけに。

まとめ。「背骨」を動かし、揺らすだけで、カラダの「血流・血行」、「電気の流れ」が良くなります。ただそれだけです。心身のコンディショニングに役に立ちます。私、あいうらが提案する「血流・血行」促進セルフコンディショニング法①温める②動かす③深呼吸④睡眠+塩水を飲むの(②動かす)の解説でした。