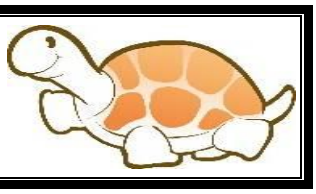
のこのこたより



令和8年1月　　第129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

謹賀新年

旧年中のあたたかいご支援とご協力に厚く御礼申し上げます。

令和7年11月14日、奈良県老人福祉施設職員研究会議がホテル日航奈良で盛大に行われました。基調講演は「月亭方正」さん、20歳からお笑いタレントとしてご活躍でしたが、身体をはった芸人はとてもつらかったそうです。それでもみんなに笑ってもらうためには身体をはるしかないと考えたからです。40歳から落語をはじめましたが「こんな素晴らしいものを神様がくれた」と、やるべきことがみつかって心から幸せを感じ、落語とのご縁に感謝したそうです。

方正さんが人生で大切にされていることは、まずは「うそをつかないこと」。みんなうそはついてしまいます、ですが、自分に対してうそをつかないと、小学生の時に決めたそうです。自分にしかわからないうそをつかないという意味らしく、例えば、年齢をごまかす、とかですが、うそはすべてを崩し、すべてをなくす、うそはどれほど怖いかを例をあげて語られました。

「一生懸命やる」これも意外と難しい。死に物狂いで頑張っても結果がでないこともあります。それでも一生懸命すると、キラキラ青春の輝きを感じることができる、と。

人間の1番のぜいたくはなんですか？という問いの答えは「人間関係」で、好きな人といることが1番のぜいたくとあらためて納得しました。運を良くするにはどうしたら良いか、テレビ業界にいるとそういう事がよく見えてくるらしく、方正さん流の運をよくする方法は、自分に入ってきた情報は惜しまずドンドン人に伝えて回して行くことだ、運という字は「はこぶ」と書きます、と。

その後は本物の落語、お腹を抱えて笑ったり、人情落語で涙を流したりしました。最後のお言葉は「落語に親しんで楽しまないともったいないです」そして「奈良は今あついです。せっかくですのでやってください」と激励をいただきました。

研究会議の分科会では、あじさい園部長の「BCP業務継続計画について」あじさい園宝ミャンマーからの技能実習生の「これまでとこれから」の2題を発表。たくさんのおほめの言葉をいただき、ますますのサービスの質の向上のモチベーションになりました。

一歩前進を常に意識して、令和８年度も法人全体で精一杯努めてまいります。

あじさいサロン開催！創作劇「ポツンと一軒家」に参加させていただき歌を唄ったり、手指の運動をしたり楽しまれました。

本末先生(けんぞう倶楽部)の健康体操開催！ご利用者様は、できる範囲で身体を動かして楽しまれました。

今年も美味しそうなさつまいもがたくさん収穫できました。芋ごはんを召し上がっていただきました。

極楽坊あすかこども園の園児さん達が来園して下さり、動物体操や元気な歌声を披露してくれました。ふれあいでは、「やきいもじゃんけん」や「かまきりマッサージ」をしてくれました。ご利用者様は身体も心も癒され楽しい時間を過ごされました。

秋の昼下がり宝のお庭でGHのご利用者様と柿の実を収穫しました。

1月の行事予定

1日：新年のお祝い(昼食)
17日：誕生日会　15:00
20日：あじさいサロン　14:00

新年あけましておめでとうございます。いつもご協力、ご支援ありがとうございます。事前予約での面会を行っております。お寒い中お越しいただきありがとうございます。

第１０４回　歯磨きの歴史⑩

歯痛を嘆く芭蕉、養生訓の益軒は落歯知らず

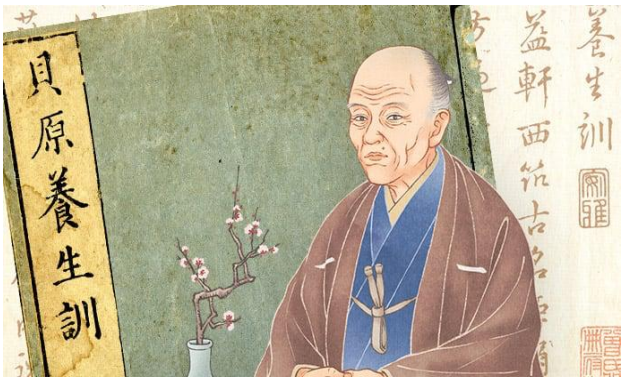
悩む芭蕉とあきらめた一茶江戸時代後期に描かれた芭蕉
（原義胤ほか著『先哲像伝』）

むすびより　はや歯にひびく　清水かな

これは、松尾芭蕉の俳句です。おそらく、41～44歳ごろの作。「手で清水すくい口に入れようとすると、その冷たさが歯にしみる気がする」という意味です。「あれあれ、芭蕉は歯周病？」と疑いたくなりますね。さらに、48歳のときにはこんな句も詠んでいます。

衰ひや　歯に喰いあてし　海苔の砂

海苔に混じっていた砂をかんでしまい、歯の痛みに衰えを感じるという句です。歯周病の疑いはいよいよ濃厚です。
じつは、江戸時代の人骨を調査すると、老年期になると歯を維持することができず、ほとんどすべての歯を失ってしまっていることが多いのだそうです。その原因は歯周病にほかなりません。
芭蕉のみならず、晩年にはすべての歯が抜け落ちてしまった小林一茶は、「歯が抜けて　あなた頼むも　あもなみだ」と、南無阿弥陀仏と念仏を唱えようしても「あもなみだ」になると、おもしろおかしく詠んでいます。さぞや不自由だったことでしょう。入れ歯は使っていなかったようですね。



益軒は83歳にして抜歯なし

一方、『養生訓』などの健康に関する本を著した儒学者・貝原益軒は、83歳で歯を1本も失っていなかったそうです。本の中でこんなことを書いています。
「温湯で口をすすぎ、乾いた塩で上下の歯と歯ぐきをみがき、温湯を含んでもう一度口をすすぐ。毎朝行えば、老いても歯が抜けず、むし歯にもならない。若いときに歯が強いからといって硬いものをかみ割ると、老いてから歯が早く落ちる。楊枝を歯ぐきに深く刺してはいけない。歯根が浮いてしまう。熱湯で口をすすぐと歯を損なう」
ずいぶん具体的で詳細ですが、その効果は、本人の健康が証明済みですね。
ところで益軒は、口をすすぐ、歯をみがくに加えて、第三の方法をすすめています。それは「毎日、時々、歯をたたく事三六度すべし。歯は硬くなり、虫くはず、歯の病なくなる」
これは、たたくというより、歯をカチカチと何回も噛みあわせる方法で、中国伝来の健康法でした。ただし、効果はわかりません.

あじさい園宝　歯科医師