

義母の自宅介護中は多くの学びがありました。すっかり自分自身の口のケアを怠ってしまい、先生と出会った時はかなりひどい状態でした。先生には、自分が治すこと、毎日のハミガキを心がけるようにとの宿題を出され、今日に至っています。また、私の大病後も親身に対応して頂いて心身ともに元気を取り戻し、もっと前にお目にかかりたかったと話したこともあります。

サークルは市民公開をモットーにしているところが身近に感じ、会員になりました。以来、健康講座など欠かさず参加しています。毎回有名な講師を迎え、解りやすい、ユーモアたっぷりなお話を楽しみながら学べるのが気に入っています。

3.11震災後、被災地へのお見舞い歯ブラシは、不自由な生活の中、口に不安を持つ方にはきっと役に立てたのではと心温まる思いでした。

今回の勉強会「IgA腎症と口呼吸」は、義父が30年前、74歳で人工透析を受けていたこともあり、興味深い内容でしたので出席しました。IgA腎症は早期発見が大事で、口呼吸に重大な原因があることに気づかされました。

私のパワーアップに山登り、ヨガ、水泳があります。ヨガの腹式呼吸は体調にも良いので、おすすめです。花粉症の私は、何年も早めの点鼻薬で症状が軽くすんでおりますが、今後鼻うがい健康法も取り入れ、薬に頼らないよう心がけたいと思いました。



### 朝日新聞にサークルの活動が掲載されました。

年月 日 曜日 2011年(平成23年)10月13日 木曜日

#### 口腔と健康学ぶフォーラム 横浜・青葉区で16日に開催

地域の住民と歯科医師らが「口腔」を健康点検し、心身の発達や健康について共に学び、支え合う取り組みが横浜市青葉区を中心に行っている。16日、免状学の第一人者を講師に招き、「病気になる仕組み自分で治す仕組み」と題したフォーラムが開かれる。

2008年発足のNPO法人「口腔健康推進協会サークル」代表の沖野さん(64)は青葉区で歯科医院を開業して35年になる。出身大学の仲間と勉強会を開いてきたが、「患者さんにも情報を公開し、「健康の輪」を広げたい」と地域密着の活動を志した。

考えに共鳴した歯科医師らが出身大学の垣根を越えて集まった。会の顧問や理事、会員には歯科医師だけでなく医師や一般市民もいる。年に数回開く勉強会や

講座に、多くの人が集まるようになった。

口の中と心身の健康は切っても切り離せないばかりか、命にかかわる場合もある。心臓の病気や糖尿病は歯周病との関係が指摘され、かむことと認知症の関係も無視できない。

沖さんは、東日本震災を機に改めてコミュニティの大切さを痛感していた。これからは支会という社会、歯科と医師、患者さん、行政が連携していかなければ、と言った。

フォーラムは16日午後1時から青葉区市ヶ丘町の青葉公会堂、新橋大学学院の安原徹教授らが「免疫力」について語る。会費900円。申し込みは速記などを書き添え、045-9622-1900とかメール(linfo@circle-for.jp)で。当日会場でも受け付け。

掲示板



### 予告

3月24日(土) 勉強会を開催します。講師にはヨーグルト研究の第一人者である森田英利教授(麻布大学獣医学部教授 食品化学研究室)をお招きし、乳酸菌の謎についてお話を伺う予定です。どうぞお楽しみに