岩井歯科クリニックかわら版

No.39　　2019.07.

ご挨拶

語感涼しげな「令和」最初の夏も暑さがこたえる日々ですが、お変わりございませんか？元号が意味する「美しい調和」のように、心身ともに健やかな夏となりますようお祈り申し上げます。

視点を変えて･･･

「子供が嫌がって歯磨きさせてくれない」･「介護中の親が口を開けようとせず、ご飯を食べない」･･･どちらも口を開けなくて困っているというご相談、つながりがないように見えて解決方法は似ています。それは、今春引退されたイチロー選手が教えてくれました。

身長 180 ㎝・体重 77 ㎏。筋力などの数値は野球選手としては平均以下、体も硬い部類でけっして体格に恵まれているとはいえない。そのハンディを補うために生み出したのが「振り子打法」。一打席ごと、一球ごとにアレンジを加え進化し続けたからこそ高打率を維持できた、というのはあまりにも有名な話ですが、イチロー選手には「ほかの選手にはみられない」ある特徴があったそうです。

その秘密とは、一体何だったと思われますか？

ヒントは、かつてイチロー選手の打席登場曲だった「天城越え」を歌う、石川さゆりさん直伝のアレです。･････ますますナゾが深まりましたか？（笑）

その答は、「呼吸法」です。イチローが打席に入った時、相手投手を悩ませたのが『いつ息を吸って、いつ吐くのか分からない』＝呼吸が読めない選手だったことだそうです。

新聞紙でも丸めて（バットに見立てて）ご自身でも試してもらいたいのですが、「息を吸う」瞬間にバットを振っても力はなく、ボールは打てません。ですから、打者はボールを打つ瞬間に、「息を吐く」よう呼吸の調整をしています。

逆を言えば、投手は相手が「息を吸う」瞬間にボールが当たるよう、計算して投げているというわけです。【呼吸を読む】＝いかに大事かが分かりますね。

それでは、冒頭のお悩みの解決策は･･･？

スポーツ選手とは逆に、「呼吸を合わせる」ことを行います。歯磨きにしろ、食事の介助にしろ、少しでも嫌な体験があると、なかなか応じてもらえなくなります。まず、和やかな雰囲気が前提ですから、呼吸のたびに体が動く様子をみてみましょう。そして、相手が「息を吐いている」時に、ゆっくり優しく話しかけると落ち着いていくようです。

その後、歯ブラシやスプーンなどの器具を見せたり触ったりしてもらってから、口元にもっていく動作も大事なことの一つです。何をするのかされるのか、分からないと怖くなります。その方が、受け入れてもらいやすくなりますよね。

また良かれと思って、いきなり奥まで器具や食べ物を入れようとするのもＮＧです。歯磨きをされる側・介助される側にとって、「もしかしたら、苦しい歯磨きや食事になっていないかな？」･･･そんな視点で観察されるといいかもしれません。

実は、歯科治療の際にも「呼吸」が大切です。治療者は、細かい処置の際には一瞬息を止めていますし、それこそ演歌ばりにメリハリのきいた呼吸法で診療しています。患者さんも、歯科医院で「口を開けてください」と言われたら、器具などを入れられるタイミングを見計らって、まず息を吸い込みますよね。

皆さん、阿吽（あうん）の呼吸で歯科治療を行っていたのですね。(=^・^=)

お知らせ

当院では以下の期間が休診となっております。ご迷惑をお掛けいたしますが、どうぞよろしくお願い申し上げます。

◆院長出張　：　8 月　9 日（金）午後　～
◆夏季休暇　：　8 月 10 日（土）～ 8 月 18 日（日）

＊8 月 19 日（月）より通常通り診療いたします。

（このニュースレターに関する皆様からのご意見・ご感想などをお寄せいただければ幸いです。）