

組織現勢 (4月1日現在)

組合員数 19,451人
出資口数 163,364口
2・3月の新規加入 46人
2・3月の増資口数 466口

No. 454



発行所
城南保健生活協同組合
本部事務局 大田区大森東4-6-15-101
TEL (3762) 0266
振込銀行 さわやか信用金庫大森支店
口座(普) 0469459
発行 「城南の保健」編集委員会
年6回発行・定価1部 30円

第12回目となる「城南文化祭」には、110名が参加されました。
日頃の練習成果の発表や、作品展示で大いに盛り上がりました。
最後は、東都生協さんから野菜セットなどのご協力もいただき、景品抽選会も行われました。
次回は、皆さんの出演です！舞台出演、作品展示ご参加お待ちしております。

笑顔

2月22日(土)

感動

第12回城南文化祭

元気

(舞台出演12団体、出展24作品)

ちょっぴり緊張



下丸子健康体操班 体操・笑いヨガ



プルメリア班 フラダンス



展示作品



品川コーラス こすもす



「大森コカリナ班」と「しの笛の会」の共演

組合員さんの声

* 皆さん、毎回お便りありがとうございます。紙面の関係で一部の掲載となります。載らなかったみなさん、ごめんなさい(事務局)

- ・城南の保健は読み応えがあって良いと、転居した方も読んでくれます。いつもありがとうございます (Kさん)
- ・早いものでもう3月ですね。出会いと別れのこの季節は、ちょっぴり感傷的になります。でも、新しい嬉しいことがたくさん待ち受けていると考えて楽しみに生活していきましょう。個人的には絵手紙などにも興味があるので、お見せできるような腕前になれば、と思っています。季節の変わり目、どうぞご自愛下さい (Iさん)
- ・いつも楽しく読ませていただいています。たまご通信の星野弘子先生のお料理は簡単で美味しいです (Sさん)
- ・毎月の「まち歩き」に参加しておりますが、大田区に長く住んでいても、知らない場所が多いことに気がついて、新しい発見を楽しんでいます。いつも係の方には、それぞれの場所を説明していただき感謝しています (Iさん)
- ・「たまご通信」で冷凍食品を上手に使った料理が出ていましたが、スーパーをのぞいてみると外国産が多く手が出せませんでした。外国産の冷凍食品でも安心して買って良いかしら? (Yさん)

今年のNHK大河ドラマは、江戸中期、その頃の徳川9代将軍家重は周産期障害によるアテトーゼ型脳性麻痺と考えられ著しい発語障害と不随意運動があり遺骸の歯に食いしほり、歯ぎしりのためと思われる高度の摩擦が認められました。現代でも歯を失う原因として歯周病、虫歯、歯の破折等があげられます。歯冠、歯根破折の原因は様々ですが、歯ぎしりの影響もあります。就寝中に無意識に歯を強くこすりあわせ、歯に大きな負担がかかります。

日中にストレスを感じ無意識に歯を強く食いしほりる事もあります。かみあわせの問題で特定の歯に過度な力がかかることもあります。歯ぎしりという癖を改善することはできませんが、対処療法として気持ちをリラックスさせる効果のある腹式呼吸があり、就寝前の腹式呼吸は歯ぎしり緩和効果が期待できます。また、マウスピースを使うことが必要な場合もあります。気になった方は、ぜひ歯科受診をおすすめします。

歯ぎしり、くいしばりのお話

大田歯科 吉岡哲哉

大田歯科だより その42