



### 「サロン・あべの」5月の出会い

平成19年5月19日（土）「サロン・あべの」5月の出会いは、育

徳コミュニケーションセンター2階研

修室において、「障害と健康・障害

を持つ人に対する歯科的支

援」と題して、周山逸人先

生（元平野リハビリテー

ションセンター所長）には

「障害者の2次障害につい

て」、貴島徹彦先生（四天王

寺やわらぎ園・歯科医師）

には「障害者の歯科診療」

のお話を伺いました。

#### □障害者の2次障害について

障害者の2次障害には2通りある。動きすぎてその負担で関節や頸椎の破損率が高くなる場合と、動かせないままであることで筋肉が萎縮し動かなくなる場合。ま

た、心もストレスがかかると病気になるし、無関心だと痴呆症になる場合がある。

2次障害は、よく使う場所に

無理がかかり生じるもの。障害を

持つ人は、自分の障害をハンディ

節の破損が早く訪れる。自分の行動許容範囲がどこまでかを自覚してほしい。普段の痛みと違う痛みが出だしたら、すぐに診てもら

う。普段の健康が当たり前と考えたり、これぐらいの痛みは我慢できると思わない。痛みの初期段階では治せるものも、長引いた後では2次障害になっていく場合がある

るので気をつけてほしい。

いまの社会、体の病気だけでなく、心の病気になる人が増えている。統計によると、10人に1人がうつ病、小・中学校で10人のうち4人がストレスを感じている、という。

うつ病になると自由な思考ができなくなったりする。障害を持つ人が健常者の中に混じって働く場合、職場でガンバツテ働いていてもうるさく言われたりすると本人にとつてものごく負担に思える

ときがあり、うつ病の状態になったりする。早く診断を受けて薬を

□障害と健康

□障害を持つ人に対する歯科的支援

□障害者の2次障害について

□障害と健康

□障害を持つ人に対する歯科的支援

□障害者の2次障害について

□障害と健康

□障害を持つ人に対する歯科的支援

□障害者の2次障害について

□障害と健康

□障害を持つ人に対する歯科的支援

□障害者の2次障害について

□障害と健康

□障害を持つ人に対する歯科的支援

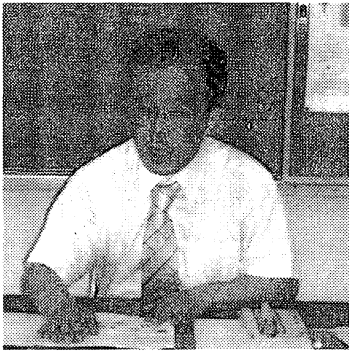
□障害者の2次障害について

□障害と健康

□障害を持つ人に対する歯科的支援



周山逸人先生



貴島徹彦先生

飲んで休養し、治療することが大切である。うつ病の症状としては、夜眠れない、環境を変えてもやる気がでない、趣味など好きなことでも興味が持てない、などの症状がある。「ガンバレ」と言われて、かえってストレスを抱え込むこともある。とにかく無理をせず、早く診断を受けて適切な薬を服用すること。最近では副作用の少ないよい薬があるので、安心して1〜2年継続すれば再発しなくなる。が、調子がよくなったからと途中で止めると再発し、治りにく

い率が高くなる。最初の1年間が勝負で、このときに自分の体を知りいたわることを自覚してほしい。体にしても心にしても無理をしないことが大切で、ガンバリすぎないことである。

□障害者の歯科診療

障害を持つ方が歯科を利用する場合、さまざまなバリアが存在している。物理的なバリアとしては、医院の玄関や診療室までのアクセスで、車いす通行の支障とな

る段差や階段などがあるところが多い。また、障害者に情報が伝わりにくいので、障害者を受け入れてくれる診療所が分かりにくい面もある。意識のバリアとしては、障害の正しい知識や対応がされないことがある。

障害のある人の歯

科の問題は、虫歯、歯周病（歯槽膿漏、歯肉炎）、歯肉肥大（主に薬の副作用による）、コウ耗（歯の磨り減り）、その他、発作で転倒して歯を折ったりする、などがある。

・虫歯

プラーク（歯垢）はただの食べカスではなく、細菌の塊で、この細菌が糖を分解して作る「酸」が虫歯の主な原因である。

虫歯は、口の中にある虫歯の原

因菌となるミュータンス菌が、歯に残った糖分を摂取し、その糖分を栄養としてネバネバしたプラークを作りだし、その酸が歯のエナメル質を溶かして虫歯になる。

予防としては、歯を磨くのが一番。お茶をたくさん飲むのも予防のひとつ。歯磨き粉はあえてつけなくてもよいが、付けても米粒くらいで十分。

虫歯になりやすい人は、①歯の

**\*好評のエッセイ\***

岡 知史著

知らされない 愛について 700円	ほんの少しの 神に近い部分 700円
-------------------------	--------------------------

お知らせ

<サロン・あべの>7月の出会い

日時…7月21日(土)午後1時~4時

内容…メタボリックシンドローム  
について

お客さま…渡辺明子さん

栄養士

社団法人日本冷凍食品協会

冷凍品コンサルタント

場所…育徳コミュニティセンター2階  
研修室(スロープ・車いすトイレ有)

大阪市阿倍野区阪南町5-15-28

TEL.06-6621-1901

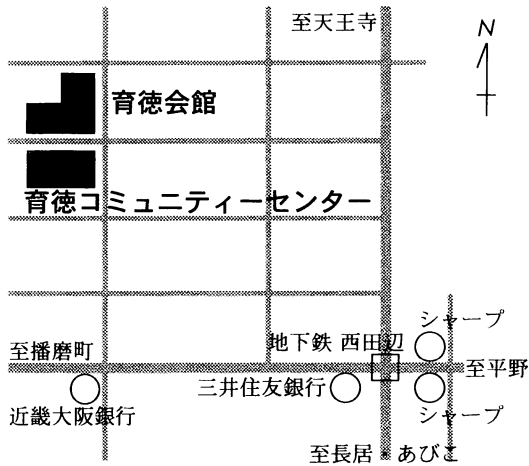
最寄り駅=地下鉄御堂筋線「西田辺」

赤バス「育徳会館」下車すぐ

会費…なし

問い合わせ先…

TEL06-6691-1028(富田慶子)



体や心の健康と、われわれにとって大切な歯に、ついてのおふたりの話は、参加者にとって、身近なことだけに貴重なものでした。あつという間に終わった(サロン・あべの)5月の出会いでした。

(参加者14名 山村貴司)

質が弱い人、②歯の形、歯並びがブランクのつきやすい状態になっている人、③葉、その他の身体的な理由で唾液が少ない人。

・歯周病

歯周病・歯槽膿漏・歯肉炎も虫歯と同じ感染症である。歯周病は特殊な細菌により引き起こされている。その細菌を媒介するのがブランク。だから歯の周りにこのプ

ブランクが付いていないこと、あるいは歯石がついていないことが歯周病を起こさないためには重要である。それ以外にも歯周病・歯槽膿漏を起こす原因がある。それは「歯にかかる過大な力」「ストレス」「タバコ」「糖尿病」などだが、それらが複合的に関与して、歯周病の発症と進行をもたらしている。この中で最も歯周病にとって

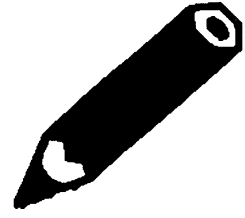
問題なのがブランクとタバコである。

・ブラッシング

虫歯や歯周病を引き起こすバイキン(細菌)の固まりであるブランクをためないためブラッシングをすること、たまっているブランクを取り除くことが大切。細菌の増殖を防ぐために、細菌への栄養を与えないようにする。そのために

は、食後すぐに歯を磨く。間食など3度の食事以外に食べる回数を減らす。歯にくっついたり挟まりやすいものは避ける。基本は歯ブラシなどで口腔内のヨゴレを落とす。できるだけ口腔内の細菌を減少させること。ヨゴレの残りやすい部分は、歯のかみ合わせの部分、歯と歯の境目、歯と歯の間、さらに歯並びが乱れている部分。歯ブラシの動かし方は、一言でいえば、細かく動かして、歯を一本ずつ磨くような感じで、力をあんまりいれないで、なるべく時間をかけて磨くこと。

38



# 邦子、 ..ん歳の手習い。

## バークレー旅行③

バークレーでは障害者自立生活運動の中から、地域で障害者の自立を援助するためにバークレーCIL(自立生活センター)が、1972年に設立されました。また、1974年に設立されたポストンCILは、施設から地域に移行するための住居とアテナントケアを始めたことで知られています。ポストンとバークレーは地域を拠点とした自立生活センターを設立した最初の都市であり、特にバークレーは常に自立生活理念の生誕地であると考えられています。今回の旅行でお会い

したスーザン・オハラさんは、「障害者自立生活運動は同時期に全国で起こっていたが、ポストンとバークレーの運動は力強く、顕著であった」と語ってくれました。

当時、アメリカのリハビリテーション法の主要な目標は、日常生活動作の自立とそれをベースとした職場復帰、職業的自立の回復でした。職業リハビリテーションには、職業的自立のための障害者の大学教育まで含まれ、大学や大学院までの費用が奨学金として提供され、軽度障害者にとっては有益な制度でしたが、バークレー大学のような重度障害学生には適用されてはいなかったようです。そういう事情もあり、大学付属のコーウエル病院を寮にして大学生活を送っていた重度障害者のエドロバーツに触発され、全国から後の障害者のリーダーたちがバークレーに集まってきたともいえます。

スーザン・オハラさんも1971年の夏の約1カ月間をコーウエル病院に居住し、障害学生のための居住プログラムを体験しました。オハラさんは1950年にポリオの障害者となった電動車いす使用者ですが、イリノイ州の大学と大学院を卒業し、シカゴで高校

一枚の薬書きを君に書くための旅かもしれない旅をつづける

俵 万智  
(もうひとつの恋)

サロンの一筆箋

一冊一〇〇枚綴り一五〇円

の歴史の先生をしていました。当時、バークレー大学の学生であった妹さんが、スーザンさんにバークレーでは障害者のすばらしい運動が起こっているということを教えてくれたのが、コーウエル病院での自立体験のきっかけでした。このコーウエル病院居住の障害者学生からバークレーの自立生活運動は始まったのですが、オハラさんはまさにその時に遭遇したといえます。居住者の仲間たちは、活発な議論を繰り広げ自立生活運動の気運も高まっていたのでしょう。それまで、運動などとはほとんど無縁だったオハラさんにとって、男の人たちの少し粗野な言葉遣いなども含め

て、1カ月の経験はまさに驚きの連続であり、彼女の生き方を変えるようなすばらしい経験だったと語ってくれました。この頃の病院居住者にはもともと障害者運動に積極的な考えをもって自立生活運動を牽引していたリーダーもいましたが、スーザンさんのように運動の盛り上がりの中から、障害者自らの学生としての権利や生活を守るために徐々に運動に参加していった人たちも多かったです。

障害者学生のための寮がコーウエル病院から一般の学生寮に変わった1975年に、スーザンさんは、障害者の学生寮居住プログラムのディレクターとなり、その後、障害者学生プログラムのディレクターを務め、1992年に退職するまで、多くの障害者学生の自立を支援してきました。私の夫も1987年にバークレーに留学した時に、スーザンさんから自立生活をしている重度障害者学生や卒業生や障害者運動家を紹介していただき、インタビューすることによって、留学後の夫の研究生活を大きく方向づけられました。

(定藤邦子)

## 晴れのち晴れ-105-

稲垣恵雄

### □時刻に思う

6月10日は、「時の記念日」である。なぜこの日が時の記念日になったかと言えば、671年6月10日に漏刻を新設し、時を知らせたのに基くからだ。一説には天智天皇が漏刻を発明されたとも言われている。なお漏刻とは水時計の一種である。

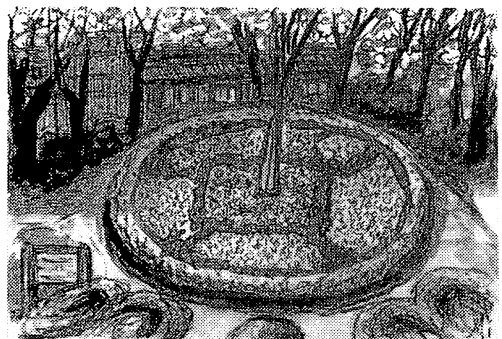
このように水時計の他に日時計、砂時計、柱時計、置き時計、腕時計、懐中時計、目覚まし時計などいろんな種類の時計があるが、今では携帯電話で時刻を知らせてくれるので便利になったものである。

便利と言えば、かなり以前からテレビでも朝と夕方に画面の上方に時刻を映してくれるので有難い。だがこのことでちょっと気になることがある。それは4チャンネルはコマースルの時でも時刻は映っているが、6チャンネルはコマースルになると

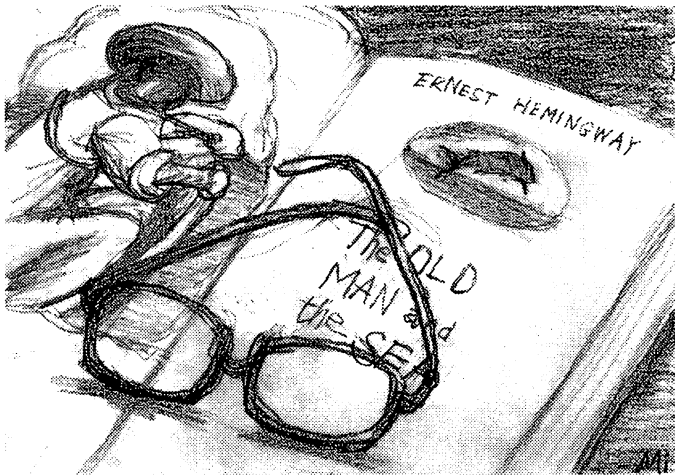
時刻が消えてしまうのである。各局それぞれの方針があるので一概にどちらが良いとか悪いとかは言えないが、コマースルの時に時刻が映っているのと映っていないのではコマースルに何らかの影響があるのではないか。でもこれまで何の問題もなさそうなので私の杞憂かも知れない。

ところで同じ時計でも四季折々の花で造られた花時計は、時刻を知らせてくれると同時に見ているだけで楽しいし、人の心をなごませてくれる。私は花時計が大好きである。

いずれにしても時の記念日を迎えて改めて時刻(時間)を大切にしなければいけないと思った。



## 腰痛に悩む



どうも痛くて仕方がないので、長く座ってられない。歩くこともできない。したがって短時間でこれを書かなくてはいけないので駄文を許していただきたい。だいた

い今回はお断りしてもいいのだが、それでは編集者に迷惑をかけてしまうし、そう考えれば埋草(うめくさ)を代筆するつもりで書けばいいと思っている。

五十歳直前の私には老化が著しい。先日は、子どもに鉄棒を教えてやろうと言っ

て、鉄棒にぶら下がると、ただぶら下がっただけで左腕に激痛が走り、思わずその場でうずくまってしまった。逆上(さかあ)がりを教えるなんていうどころではない。それ以来、左腕が上がらない。

それに目もよく見えない。つい最近まで、細かい字を読むたびに眼鏡をはずす人を見てなんだか奇妙に思っていたが、いまは自分がそうである。

髪の毛もかなり薄くなっているようで、家族の者とはときどき何か言うのだが、私はあまり気にしていない。髪(かつら)や育毛薬品のテレビ・コマーシャルでは、それが人生の一大問題であるかのようにさかん

に流しているが、バカバカしいと思う。髪の毛がなくて寒ければ帽子をかぶればいいではないか。

老化それ自身に、それほど良いことがあるとは思えないが、逆に考えれば、それがなくなってきたから衰えているのである。鉄棒にぶら下がれなくなったのは、その必要が、もう私にはなくなったということだろう。

極端な話、老化で死ぬということは、それは生きている必要が無くなったということだろう。もちろん当の本人は、まだ生きたいと思っているのかもしれないが、自然の摂理(そんなものがあるのかどうか知らないが)から見れば、その命の役割も終わり、もう必要では無くなったのである。

そういえば、このところ著名人の自殺が続いている。「生きていれば、何かきつといいことがある」というのは自殺を思いとどまらせようとする者の決まり文句のようだが、生きていても辛いことのほうが多すぎると思うから、自ら死を選ぶのだろう。たとえ生きていて良いことがあったとして

も、その何倍も悪いことがあると思えば、その決まり文句も勢いを失う。

人生のうえでの苦痛と快楽を計算して合計した学者がいたそうだが（どんな計算なのか、はなはだ疑問なのだが）、それによれば人生は苦痛のほうが多いらしい。そんなことは何千年も昔にお釈迦様が悟っていたことなのだが、「科学的に」言っても（この場合、科学的という意味が実に怪しいのだが）、そうなのだということだ。

自分の喜びのため、自分の快楽のために生きるということは採算の合わないビジネスであり、帳尻を合わせれば赤字になるに決まっているのである。生きるためには自分の喜び以外にも何らかの目的が必要であり、老化はそれをある程度果たしてきたという報酬と考えられなくてはならない。

とすれば、老衰というのは喜ばしい終末であり、それにつながる老化も嬉しいことだ。寿老人（じゅろうじん）のお姿に近く一歩として、私もこの腰痛を受け入れたと考えている。

（知）

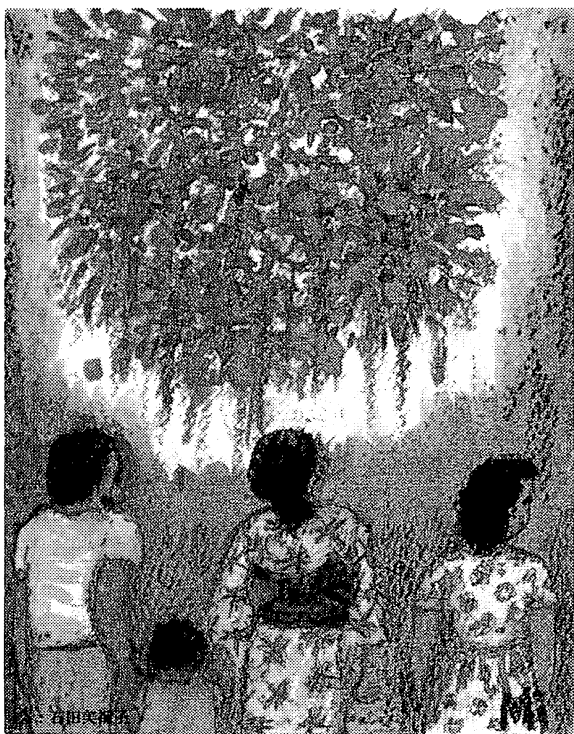
## 夏が来た

ころころが  
気持ちいい 夏が来た  
ころころ  
ふくらむ 夏が来た  
うれしい水へ  
会いに行こう  
ただ、ただ  
うれしい夏が来た

.....

「童謡♪絵はがき」

- ・夏は来ぬ
- ・蛙の笛
- ・たなばたさま
- ・花火
- ・金魚の昼寝



## 童謡♪絵はがき・夏

■ 5枚1組 ¥180

# Mai スウェーデン 留学記 9

## 夏の喜び・夏至祭

日本は6月といえば、梅雨でジメジメとした空気が体にまとわりつき、なんとなく嫌な季節ですが、ヨーロッパは、ようやく長い冬から解放され、光溢れ、カラツとした爽やかな空気が広がる最高の季節です。「ジューン・ブライド（6月の花嫁）」なんて言葉は、欧米のそんな素敵な季節をよく表している言葉だと思います。

さて、日本人にとっては、夏は暑くて死にそうですが、スウェーデンの人にとっては、

「夏」といえば、旅行、バーベキューパーティー、湖で泳いで、森をハイキングでき、美味しい野生のブルーベリー、ラズベリーをたくさん食べられる、これ以上素晴らしい季節はないというくらい素晴らしいのです。そんな彼らにとって、夏が来たことを祝うお祭りはとても大切で、クリスマスに次ぐ大切な行事が、この夏至祭です。実は、私がスウェーデンの行事の中で一番好きなのも夏至祭です。スウェーデンに来て、初めて経験した行事であること、そして何より緑と光が溢れ、草花が勢いよく咲き、生命の強さを感じられること、行きかう人たちと「グラッド・ミッドソンマル！（ハッピー・ミッドサマー！）」と挨拶を交わす、その人たちの笑顔が素敵だったこと、とても印象的で今でも鮮明に覚えています。

夏至祭の日程は、毎年変わりますが、だいたい6月24日前後。今年は6月23日が夏至祭、22日は夏至祭のイブです。このお祭りは、イブから始まるので、金曜日から日曜日の後夜祭まで続くので、その間、すべてのお店はお休みです。お店だけでなく、交通機関も間

引きされ、多くの人達が一斉に移動するので、電車の予約も取ることができなくなってしまうのです。

スウェーデンの夏至祭では、メイ・ポールと呼ばれるポールを建て、民族衣装を着て、伝統的なダンスを踊り、歌を歌うとても楽しいお祭りです。また夏至祭のイブには、女の子達は7種類の花を摘み、それを枕元に置いて寝ると、夢に、将来結婚する男性が現れるという伝説もあつたり、夜0時に井戸や水を張ったバケツを覗き込むと、自分の未来の姿が映し出されるといふ不思議な言い伝えもあります。

夏至祭が近づくと、街はイチゴが売り出されるので、街中イチゴの香りが漂い、楽しい気分になさしてくれます。みんな夏至祭に食べるため、輸入ではなく、国産イチゴを買いためます。ニンジン、サーモン、新ジャガイモ、ソーセージ、ミートボール、そしてイチゴが伝統的な夏至祭のお料理です。

スウェーデンで有名で盛大な夏至祭は、スウェーデンから車で約3時間の場所にある、ダーラナ地方ですが、私の夏至祭での思



い出は、夏至祭のイブにみんなで行ったウブサラ南部にあるハンマシユコグという小さな町にあります。

小さいけれど、すぐ後ろに湖があり、天気が良いと、澄んだ空気、緑の眩しさと空の青色、菜の花の黄色は、まるでスウェーデンの国旗を思い出させるような、そんな色のコントラストが印象的でした。イブのお祭りは、たいてい午後から始まります。このときも、メイ・ポールが建てられるのが、お昼の2時でした。でもその前からたくさんの人達が集まり、屋台も出て、小さな女の子達は、草花を集め、せっせと花冠を作っていました。メイ・ポールが建てられると、その周りで音楽が奏でられ、民族衣装を着た人達がダンスをします。

帰ってから、私達も、夏至祭のパーティーをしたのですが、そのときに小さなメイ・ポールを建てようということで、たくさん草花を摘んで、メイ・ポール作りとそれぞれ花冠を作りました。「花冠を作る」というこの作業、まったく経験もなくて、時間はかかるし、苦労しているのに、あまりキレイとはい

えない冠が出来上がったのは、私や日本人の友人達。でも、ヨーロッパの人達にとって、花冠を作るのは、小さいときから作りなれてるもの。彼らが遊び感覚で、たくさん花を入れて、きれいに作っていくのを見ると、羨ましいというか、文化の差というか、私達の知らない素敵な文化を持っている彼らに尊敬の思いを抱いてしまいました。

スウェーデンに来て初めてのイベントで、文化の違いを感じた瞬間でしたが、ここはスウェーデン。「郷に入れば郷に従え」で、他のヨーロッパの友達が楽しんでるように、同じようにメイ・ポールの周りで踊り、歌い、もちろん、伝統的なお料理もたくさんいただきます(さすがにスウェーデンのお酒、スナツプスはいいただきませんが)、これが私にとって、一番の思い出と同時に一番好きな行事になりました。

スウェーデンの夏はとても短いです。暑いと感じる日は、その年にもよりますが、せいぜい10日ほどしかありません。でも、人々は、短い夏を思いっきり楽しむ方法を心得ています。さあ、夏の始まりです!

スウェーデンの人達には、日本の暑さは「羨ましい」そうで、よく「日本に引越したい」といわれ、苦笑いです。日本の暑さを知っていて、いつも心配してくれているギリシャの友人からは、「日中は外出しないほうがいい」なんて素敵なアドバイスをいただいています(ここは日本、ヨーロッパのペースとは違います!)、この夏を耐え切れるか不安を抱えています。でも、今年は、スウェーデンの人達を見習って、暑さを乗りこえ、有意義に夏を過ごしたいと思います。皆様も、体調に気をつけて、ジメジメとしたこの季節をうまく乗り切ってください。(清原 舞)

ありがとうございます。

カンパ、お茶の寄贈、また、サロングッズの  
お買い上げなどありがとうございました。

貴島徹彦、杉山蔦枝、周山逸人、小西京子、  
高濱吉増、永堀厚子、野村嘉寿子、平岡太、  
松本妙子、道川内喜美子、吉岡克彦、

その他の方々。(敬称略)





7月はどこのサロンの、  
どのテーマが  
お気に入りですか。  
いい出会いしませんか。

■「サロン淀川」7月の出会い

日時：7月15日（日）午後1時30分～4時

場所：淀川区民センター「やすらぎ」

大阪市淀川区三国本町2-14-3

内容：三線の魅力を満喫  
～青い空と蒼い海に似合う楽器～

パネラー：小林 成芳（なりよし）氏

鹿児島県大島郡喜界島出身。

平成19年度奄美民謡大会壮年の部初出場、  
優秀賞受賞

会費：なし

問い合わせ先：淀川区社協（ボランティア・ビュー  
ロー） ☎ 06-6394-2900  
E-mail : sorajii@iris.eonet.ne.jp

■「サロン北」7月の出会い

日時：7月21日（土）午後1時30分～4時

場所：障害者福祉作業所センター「たけのこ」

大阪市北区本庄東2-6-11 宝来堂ビル1階

本庄川崎公園北側緑色のテントのあるビル

内容：未定

会費：なし

問い合わせ先：サロン北・事務局、担当＝谷口政美  
☎ 06-6372-8074  
FAX 06-6372-8867

■「サロン・にし」7月の出会い

日時：7月14日（土）午後2時～4時

場所：西区在宅サービスセンター、第1会議室  
大阪市西区新町4-5-14 ☎ 06-6539-  
8075地下鉄＝西長堀駅4-A号 出口から  
すぐ 市バス＝地下鉄西長堀駅から徒歩すぐ

内容：囲碁を楽しもう！

会費：なし

問い合わせ先：関口 ☎ 090-4281-5641

■「サロン・にしよど」7月の出会い

日時：7月28日（土）午後1時30分～4時30分

内容：たこ焼きパーティー～たこ焼き、かき氷  
の他、工作もして楽しみます～

場所：西淀川子ども・子育てプラザ

申し込み：子どもは7月15日から開催場所へ直接  
申し込みしてください。

大人は各種催しのお手伝いをお願いした  
いので、中本まで連絡ください。

会費：なし

問い合わせ先：中本 ☎ 090-9864-9678

■「ウイズ東淀川」7月の出会い

日時：7月8日（日）午後1時30分～4時

場所：ギャラリーNOVA 自由空間

〒533-0032 大阪市東淀川区淡路5-10-7

☎ 06-6320-7036

内容：視覚障害者電話交換手の訓練と実際の業  
務の実演を拝見します。

会費：なし

問い合わせ先：鈴木昭二

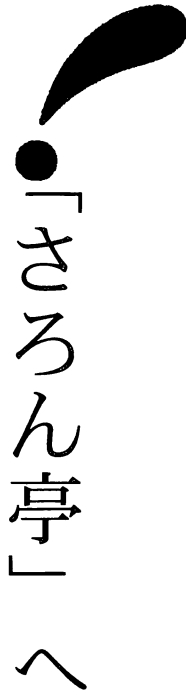
☎ 06-6340-3082

FAX 06-6340-3012

■「サロンいたみ」7月の出会いはお休みです。

連絡先：安藤れい子 ☎ 072-784-1718

# 品物の提供をお願いします。



<サロン・あべの>連絡先 富田慶子 545-0021 大阪市阿倍野区阪南町6-3-26 TEL/FAX 06-6691-1028

## 寄りみち



歯医者さんに行くたびに思います。最高の虫歯治療法は、ずばり「予防」だということ！ 歯科の世界では年々新しい材料や治療法が開発され、昔はどうにもならなかったような人でも、治療を行なうことによってある程度の回復が見込めるようになりました。しかし、どんなに腕の良い歯科医師が最高の材料を使って治療を行ったとしても、もとの自分の歯に勝るようなものは作ることができません。虫歯はガンや高血圧などとは違い、しっかりと予防をすれば確実に防ぐことができる病気です。そして、予防の主役は歯医者さんではなく自分自身だと分かってはいるんですが！（石）

<サロン・あべの>VOL. 252 発行：平成19（2007）年6月16日 定価¥100  
編集人：<サロン・あべの>運営委員会 表題：中西利香・筆 文中イラスト：石田美禰子  
事務局：〒545-0021 大阪市阿倍野区阪南町6-3-26 富田慶子方<サロン・あべの>  
TEL・FAX 06-6691-1028 郵便振替口座：サロン・あべの 00950-9-26941  
印刷：セルフ社 〒546-0044 東住吉区北田辺町4-23-2 ミスターDビル2F TEL06-6719-8212  
ホームページ：<http://pweb.sophia.ac.jp/~t-oka/salon/> 「サロン あべの」でも検索できます