

DHとして生きる!

60過ぎても
まだまだやれる!
これからも地域に
貢献していきたい



name | 宮國 恵子さん 神奈川県 / 65歳

「うちの若いスタッフに、よく話しているんです。65歳でも元気に歯科衛生士できるのよって」
そう話してくれたのは宮國恵子さん。子育てのため長い間離れていた臨床現場に、50歳のときに復帰。
今は週3日地元の歯科医院で訪問診療の仕事をしなが、プライベートの時間を使って地域の高齢者に向けた
口腔ケアの啓蒙活動を行なっています。「いくつになっても歯科衛生士としてできることがある」。
想いを熱く語っていただくため、今回はページを増やしてお送りします!

私より年上の方が、
こんな頑張っているなんて!

60歳のとき、働いていた歯科医院が訪問歯科を始めることになったんです。「担当歯科衛生士」という肩書の名刺を10枚手渡されて、責任を感じましたね。挨拶のために、たくさんの方の介護事務所・介護施設をまわりました。

施設を訪ねると、ボランティア活動をしに来ている方がたくさんいました。そこで驚いたのが、世の中にはまだまだ現役で活躍している年配の方がたくさんいるんだ!ということ。手芸を教えている人、お花を教えている人、歌の会など。若い人ももちろんいるのですが、70代、80代の方がたくさん活動されていたんです。今までの私は町内会や地域の活動に全然関わってこなかったもので、その方たちを見て考えさせられました。私は何かやらなくていいの?と。そして、「せつかく歯科の専門知識があるのだから、これを活かして地域に貢献したい!」と考えるようになったのです。

それから「健やかなお口で健康長寿を目指そう!」とスローガンをかけ、仕事とは別で地域の高齢者に向けてお口の情報を発信しています。主にやっているのは、高齢者施設やサロンを訪ねて機能訓練のためのお口の体操を伝えること。みなさんに楽しんでもらうために、替え歌をつくってリズムやフリもつけました。たとえば、「バタカラ体操※」はアルゼンチンタンゴ調、サンバ調のリズムでノリノリに、とっても好評なんですよ。

※「ハ」「タ」「カ」「ラ」とハッキリ発音することで、お口のまわりの筋肉や舌の動きが悪くなるのを防ぐお口の体操。

やっていることはささやかだけど、
お役に立てていると思います

音楽を取り入れると、みなさんすごく喜んでくださいます。奥さんに連れられてしびしがやって来たような男性が、途中から一緒にフリつきで歌ってくれたり。高齢のおばあちゃんが立ち上がった「もつと早く知れたかったー!」って叫んでくれたこともあるの。このような反応をいただけるのが私の喜び。やってよかったな〜と思います。

それに、何回も呼んでくださる施設さんに向かって、うれしい報告をいただけるんですよ。「テレビ見ながらお口の体操をしているよ〜」ほづれい線が気になるから、あの体操続けているの!って。ちゃんと生活に取り入れてくださっているんですよ。これにまたうれしくて! やっていることはささやかですが、お役に立っているんじゃないかな。ちょっとずつですが、みなさんのお口を健康に導いている気がします。

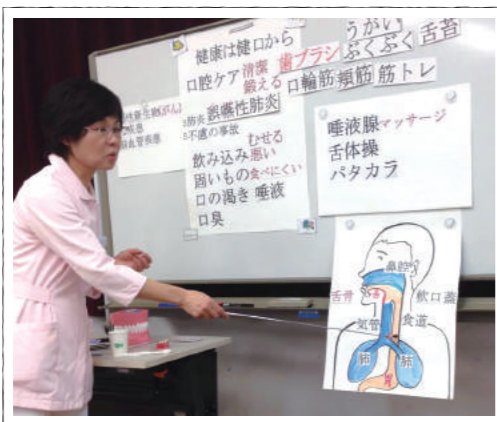
振り返ってみると、60歳のときに医院の外でも何かしてみようと思ったのは本当に大きな転機でした。ボランティアつながりで知り合いが増えましたし、なにより「私、60過ぎていけどまだまだやれるんだ!」とわかったのが大きな励みになったんです。

人生の後半に、こうしてやりがいのある活動ができて幸せです。これからも、お口の情報を発信していきたい。悔いなくいろいろなことをやっていこうと思います!

50歳で復職したときは、わからないことだらけで本当に落ち込んだという宮國さん。それでも若い衛生士さんに助けてもらいながら、バキュームや超音波の使い方を覚えていきました。



60歳を過ぎて、地域の方と関わるようになってからお口の体操以外にもさまざまな活動をするようになりました。現在はボランティア活動で知り合った方が主催のエッセイの会で文章を書いたり、新聞の読者リポーターとして取材も行なったりしています。



「仕事以外でもDHの資格を活かして、こんな予防活動をしています!」という読者DHを募集!

カンタン
ご連絡
方法

☎
お電話の
場合

☎0120-500-418

オペレーターに「いつでもどこでもDHの件です」とお伝えください。
氏名・電話番号・折り返し希望日時・活動内容の概要をお聞かせいたします。

※折り返し希望日時は、平日9時~17時の間でご指定ください。

✉
メールの
場合

✉tuftclub@oralcare.co.jp

件名に、「いつでもどこでもDH」と記入し、
本文に氏名(フリガナ)・電話番号・折り返し希望日時・活動内容の概要を明記のうえご送信ください。