

「学生部だより」

2015年 12月 VOL.33

会長挨拶

今年の6月から福島県歯科衛生士会の会長を務めております玉川春美です。
皆さんは、歯科衛生士という職業をどのようにイメージして入学されましたか。きっと学校で学ぶ専門分野の講義は、自分が思っていた以上に幅広いもので、口腔だけでなく全身の健康にも大きく関わっている業務に、やりがいと魅力を感じた人も多かったのではないのでしょうか。将来皆さんには、口腔の健康を通して“食べる幸せ”“話す喜び”の笑顔を守るスペシャリストとして輝いてほしいと願っています。
学生時代にしっかりと学び、コミュニケーション力を高め、「あなたに出会えて良かった」と言われる歯科衛生士になってください。一緒に活動できる日を楽しみにしています。

○一般社団法人福島県歯科衛生士会
玉川 春美会長



福島県歯科衛生士会 50周年の歩み



福島県歯科衛生士会結成総会
昭和40年5月23日



昭和40年代の刷掃指導



障害児・者入所通所施設への
口腔保健事業



会誌

創刊号 1966年 第60号 2015年



被災者支援活動



福島県歯科衛生士会創立50周年記念式典



プロフェッショナルの現場

私は、一般開業医そして病院勤務を経て出産育児の為一時歯科衛生士の仕事を休んでいました。その後、子供の成長に合わせてできるところから仕事を再開し、現在はフリーランスとして様々な仕事をしています。

昨年度の私の仕事内容は、乳児健診3市町村36回、介護予防事業6市町村計58回、福島県保健衛生協会人間ドックにおける歯科講話及び個別指導計24回、幼稚園・小学校・中学校での歯科講話37回、災害者支援25回、そして歯科衛生士養成校で講師として170時間の授業を行いました。その他にも事業所検診や各市町村・医療専門職・病院等の依頼により様々な講演などもおこなっています。

今私がこのように様々な仕事を行うことができているのは、歯科衛生士会で各種認定歯科衛生士の資格を取得し多くの知識や技術を習得できたことや、常に最新の情報を得ることができたからだと思います。

近年職業の拡大、社会から求められるニーズ多様化など歯科衛生士を取り巻く環境は目まぐるしく変化しています。歯科衛生士は自分のライフスタイルに合わせて生涯続けることができるやりがいのある素晴らしい職業です。仲間と支え合い励まし合いながら頑張る歯科衛生士を目指してください。

皆さんが歯科衛生士となり共に活動できる日を楽しみにしています。そして皆さんが生涯歯科衛生士として輝き続けてくれることを願っています。

○菅野 洋子さん (前会長)
(フリーランス)



私は介護老人保健施設で、入所・通所の利用者様の口腔ケアを行っています。専門学校の際に高齢者施設へ実習に行ったことがきっかけで、高齢者施設で働く歯科衛生士になりたいと思い、約4年歯科医院で勤務した後に、現在の職場に就職しました。

施設では一人の利用者様に医師、看護師、介護士、リハビリスタッフ、栄養士など様々な職種が関わっており、連携は難しいこともありますが、様々な角度から利用者様をみてその方に合ったより良いケアを提供できるよう多職種で考え、協力し合うことは歯科医院では味わえない仕事の面白さになります。

また、口腔機能訓練を兼ねたレクリエーションも定期的に企画し、利用者様と一緒に自分も楽しみながら行っています。

皆さんが歯科衛生士として歯科医院だけでなく、様々な場所で活躍できることを願っています。

○市川 有美さん (介護老人保健施設 プライムケア 桃花林)



プロフェッショナルの現場

私は現在、福島県庁で働いています。病院での勤務後、県庁に入りましたが、最初は仕事の内容が臨床とあまりに違うように感じ戸惑いました。

県庁では学校で習った診療補助や予防処置といったことはしませんが、県や地域の歯科保健の課題を見つけ解決策を考える、といった仕事をしています。

学生の頃に学んだことを基本にして、次々と出てくる新しい情報を取り入れながら事業を考えることはまだ慣れず、難しく思うときもありますが、形になってくるととても楽しく感じるようになってきました。

歯科衛生士として就職するにあたって、学校の勉強は基本となってきます。座学や実習、国家試験の勉強にと、いろいろと大変だと思いますが、きっと後から自分のためになるので頑張ってください。

○安齋 さや香さん (福島県庁健康増進課)



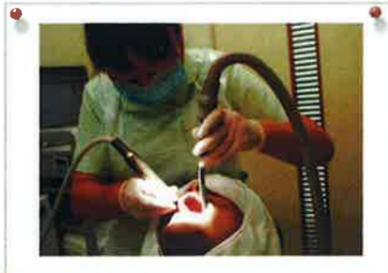
私は、郡山の南東北医療クリニック歯科に勤務しています。この病院には、主に外来患者を診察する歯科と口腔外科、入院患者の診療をする口腔ケア科、系列の施設で介護保険に基づき口腔ケアを行う訪問歯科と4つの科があり、歯科衛生士の業務が細分化されて、より専門性の高い仕事を行っています。

私は、歯科で一般の患者さんや有病者、車イスの方の一般歯科診療、系列の施設への訪問歯科診療に従事し、難しさの中にやりがいをもっています。

また、歯科衛生士会の会員として、郡山市休日歯科での勤務経験や歯の健康フェアへの参加など、多くの経験が日々の診療に役立っていると思います。

今までの成果を発揮し、国家試験を乗り越え、沢山の経験をし、患者さんに信頼される素敵な歯科衛生士になって下さい。

○鈴木 律絵さん (南東北医療クリニック 歯科)



ピラティス

○日常生活や仕事でおこる、筋肉のアンバランスな状態をリセットしましょう。

肩こりや腰痛の予防 + シェーブアップ
美しいボディラインを目指しましょう!!

【提供】 Natural Flow +

呼吸法

吸気 鼻から大きく息を吸い、肺に空気入れる



胸郭を横に広げるように吸う

呼気 口から深く吐く



へその下を軽く背骨の方へ近づける

姿勢や骨格の歪みを直して美しいボディラインに!!



胸式呼吸 肋骨を左右と背中側大きく広げるように空気を送り込みます。お腹は膨らまないようご注意ください!



骨盤を少し立ち上げ、背骨は1個ずつ立ち上げて肩は下げ、首の後ろを長くします。

スワン

猫背解消



足は肩幅に開き、肩甲骨を寄せるように上半身を上げる。(脊柱は引き伸ばすイメージ)



足は肩幅に開き、手は肩の脇に置く。鼻から息を吸って、上半身を起こし、吐きながら元に戻る。(脊柱を引き伸ばす様に)

スクワット

腰痛・膝痛の改善や予防
ヒップアップなどに効果的



足を肩幅に開き胸を張り脊柱をまっすぐに、お腹を引き上げ肩は下げる。息を吸いながら両膝を曲げ腰を下げ、椅子に座る要領でお尻を突き出すようにして床に近づける。大臀筋に力を入れ直立姿勢に戻る。



悪い例
背中丸めたり反らせたりせず真っ直ぐにする。つま先より前に膝が行かないこと。

発行/一般社団法人福島県歯科衛生士会
組織委員会
〒960-8015 福島市仲間町6-6
福島県歯科医師会館内

