



うじ号健康だより

H21年6月号



6月4日の虫歯予防デーにちなんで、お口の健康や、全身の健康に関する情報をお届けしてきた健康だよりも、今年で3回目です。この健康だよりも、みなさん自身の健康について考えるきっかけになれば、私達もうれしいです！

レッツ・アンチエイジング！

今、注目を浴びているアンチエイジング（抗加齢）ですが、私達の身近な所でその効果を発揮できるものがあります。それは**唾液**です。唾液はどんな薬にも代えることのできない、最高の若返り薬です。唾液の中には消化酵素をはじめ、様々な成分が入っていることがわかっていきますが、素晴らしいのは**殺菌作用、抗ガン作用、抗老化作用**まであるということです。どんな高価な栄養剤やお薬でも補えない働きがあるのです。そんな唾液をたくさん分泌するために良く噛むことが重要です。そのためにも、**虫歯や歯周病の治療をきちんとする**、**これ以上歯を失わないようにしっかりと守る（定期健診を受ける）**、以上の2つを実践して、まずはお口からアンチエイジング対策は始めましょう！

患者さんいろいろ！

今回の患者様は、**仙田理一さん**です。仙田さんの健康の秘訣をみなさんに紹介させていただきます。

健康のために何をしていますか？

歩いています。家から吉備津神社へのコースと黒住教周辺のコースを日によって変えて、どちらも一時間ちよつと歩いて歩いています。

いつから、どのくらいの頻度で歩きますか？

十五年間、毎朝、雨が降っても歩きます。

その効果は？

歩き始めて、体重が増えなくなりました。歩くことでエネルギーを消耗するの、毎晩お酒を飲むのに太らないです。

続けるためのコツはありますか？

執念！執念のみ！

仙田さんはその他に、野菜、納豆、海藻類を多めに食べるようにしているそうです。

健康志向の高い仙田さんは、やはりいつも元気です。

健康のために日々続けることは大変ですが、体もお口も健康に毎日を送りたいですね。



お風呂で冷えを撃退!!



私が最近心掛けているのが「**半身浴**」です。というのも、私は極度の冷え性で、季節を問わず手先が冷たかったり、冬では足先が冷えて寝られなかつたりするので。ある日、外出先で自分の顔をふと見ると、顔色は悪く唇は真っ青!!「代謝を良くした方がいいよ!」という友人のアドバイスから、体を温める半身浴を始めました。それまでお風呂はシャワーで済ませていましたが、半身浴をすると、体が温まるのはもちろん、翌日の体の軽さが全然違う! 悩みだった肩こりも和らぎました。これからの季節は冷えとは無縁と思われるかもしれませんが、冷房の効いた室内と暑い所を行き来することによって体温調節が上手くできず冷えやすくなるようなので要注意です! また、冷えている人は、太りやすい・老けやすくなるなどの恐ろしいことも! そこで... 体を温める入浴方法を紹介します! **湯船に下半身だけつかります。心臓から遠く、血行が滞りがちな下半身を集中的に暖めると、溜まっていた血液が全身をめくりポカポカに。熱いお湯はかえって逆効果なので、ぬるめのお湯に長時間(20分くらい)つかるのがポイントです。お試しあれ~!**



6月おすすめレシピ

イカとさやえんどうの炒め物

6月の旬の食材を使ったこのレシピ。イカは低エネルギー・低脂肪で、少量で満腹になります。また、さやえんどうもビタミンB群が多く、糖質や脂肪の燃焼を助けて体内に脂肪が蓄積されるのを予防したり、食物繊維が豊富なので便秘予防とダイエット中の人にもオススメ! またイカには血中コレステロールを下げる働きがあると言われるタウリンが豊富に含まれ、さやえんどうもコレステロールを体外に排出する働きがあるため、メタボ予防にも効果あり!! イカはよく噛むので、お子様のアゴの発育を助けてくれるかも!? 安価なのでお財布にも嬉しいですね

*材料

- ・イカ 1杯
- ・さやえんどう 50g
- ・しいたけ 2枚
- ・しょうがのせん切り 1/2片分
- ・サラダ油 大さじ1
- ・醤油 小さじ1/2
- ・鶏がらスープ 少々
- ・砂糖 小さじ1/2
- ・塩 小さじ1/4
- ・酒 大さじ2
- ・片栗粉 小さじ1/2

*作り方

- ・イカはわたを除いて皮をむき、胴は表面に浅く切り込みを入れて短冊に切る。足は2~3本ずつに分け、さっと湯通しし水気きる。
- ・さやえんどうは筋をとり、しいたけは軸を取って薄切りに。
- ・フライパンにサラダ油を温めてしょうがを炒め、えんどうとしいたけを炒めて、イカも加えて混ぜる。
- ・調味料をすべて入れて全体に味をからませる

マラソン

三月十五日(日)に、スタッフで一人当たり二キロの大阪城リレーマラソンに挑戦してきました。皆さんも、マラソンが**有酸素運動**の一つで、**生活習慣病の予防や疲労回復**など健康に良いと言われてい

ることはもうご存知の事かと思えます。ただ、続ける事が難しいですよ。あなたの気持ち、すこく良く分かります。**そんな方に必見です！**

初めてマラソンに参加し、どっか2キロを完走することができたというスタッフに、話を聞きいてみました。ぜひ、参考にして下さい。

その1 絶対に無理をしない！

苦しくなったら、ウォーキングへペース配分をしつかりと。短時間から始めましょう。

その2 絶対マイペース！

その3 呼吸は鼻呼吸で深くゆっくりと。

その4 楽しみを見つけて下さい！

“マラソンは苦しい”という印象を受けやすいですが、実は、違って苦しいほど頑張らなくて良いのです。マラソンは続けてこそ効果を発揮します。マラソンに苦手意識のある方、これを参考に思い切って始めてみてはいかがですか？楽しく健康美人になれること間違い無いです！

うじごうスタッフもこの方法で全員、完走する事ができました



岡山市日応寺自然の森スポーツ公園

子供だけではなく、大人も一緒に楽しめる公園を紹介します。子供広場には大きな木製遊具があり、子供たちも、めずらしい遊具に驚くでしょう。高い展望台にのぼればスリル満点！岡山空港の滑走路に隣接しているのでは飛行機の離着陸も見ることが出来ます。大人の方は、十種類以上ある体力作り器具で、日ごろ鈍っている体を鍛えることができますよ！お弁当を持って家族で遊びにいかれたらいかかでしょうか。



8020 運動達成を目指せ！！

80歳で20本の歯を保つ事を目標に頑張られている「藤井嘉代子さん」をご紹介します。藤井さんは、H14年から、歯のケアの為に、うじごう歯科へ、定期的に来られています。現在67歳にして27本と、ほとんど、ご自分の歯を保たれています。定期的に歯医者に通うことも大事ですが、家での**フッ素洗口、電動ハブラシの使用、キシリトールガムの使用**といったホームケアも、とても頑張られている事にスタッフも驚いています。8020を目指して、明るく楽しい一生を送るには、いつも心を穏やかにして、毎日規則正しい生活をし、バランスのよい食事にも気を配り、健康でいる事だと考えられているそうです。8020達成を目標にして皆さんも頑張りませんか??

目指せ健康な体☆

ここでは衛生士田中が健康目指し、行った事を紹介します。医療現場で働く者として、自分の健康について振り返ってみました。

その 矯正治療

なぜ、今になって矯正治療をしようと思ったかというところ『キレイな歯並びと口元を手に入れたら』という単純な思いからでした。矯正を実際に行うと大変な事が沢山ありました。それでも、歯並びがよくなったおかげで、左右の奥歯でバランス良く噛めるようになりました。しっかりと噛む事の大切さを身を持って体験し、そして自分が矯正治療を経験したからこそ出来るアドバイスも増えました。患者さんの気持ちに分かる！それが矯正を行って一番の収穫でした。

矯正中



ほぼ理想的な歯並びになりました。来月にははずれるかな!?

その 目の手術(レーシック)

視力がもともと悪かったので近視の手術を行いました。レーシックとは、眼球にレーザーをあてて、屈折矯正というものを行い、視力を回復させるものです。0.05以下だった視力も今では1.5近くになり、みなさんのお口の中がよく見えるようになりました。

かかった総額100万円。それでも健康であるからこそ、いろいろな事にチャレンジできるんですよ