

スタッフ リレー随筆②マネージャー：河本敏子

早いもので、もう12月、師走ですね。こんにちは歯科衛生士の河本です。

玄関入ってすぐ右側（トイレ入り口の棚）のスペースに夏から生花を活けるようになりました。1月に移転開院のお祝いに頂いた胡蝶蘭は8月まで元気で優美な花を咲かせ続けてくれ、その後は昔むかしその昔に杵柄を引っ張り出して胡蝶蘭からバトンタッチして生花を活け始めたのです。

華道の本をながめながら基本型から応用型、自由花はセンスがいるなあ・・・と。結局自分流に週一回程度活かしています。

12月ですのでクリスマスバージョンも活かしてみようと思っています^^治療やケアで来られた時に、チラッと見て頂けたら嬉しいです。

そしてご意見やご感想をお待ちしております。

またご指導もお願いいたします！



スタッフ リレー随筆③はつらつ実行委員長：川崎桂子

第3回ははつらつクラブ交流会いかがでしたでしょうか？

早いものですね。もう3回目になるんですね。

参加して下さる方も、年々増えて、今年は約60名の方に来て頂きました。雨の降る中、本当にありがとうございました。

皆さまの沢山の笑顔が見られて、スタッフ一同、感謝しています。混声合唱に落語、スタッフによる喜劇など、年々ハードルは高くなりますが皆さまに楽しんでいただけるように色々と考えていきたいと思います。第4回も、どうぞ期待ください！



# はつらつ通信 平成24年冬号



はつらつ会員の皆様へ

12月になり、冬らしく寒くなってまいりました。寒くなると出不精になったり、背中を丸めてコタツでぬくぬく・・・なんてなっていないませんか？

何かとおっくうになる冬。栄養のある物を食べて、適度に運動をしてはつらつと冬を乗り越えていきましょう！

冬は温かい食べ物が欲しくなりますよね？野菜は室内の暖房によって鮮度が落ち、ビタミン類やミネラル類などが不足がちなので、鮮度の良いうちに食しましょう。風邪をひいているときは消化が良く胃への負担をかけずに栄養が補給できる温めた牛乳、半熟ゆで卵などがおすすめです。

## ・冬野菜

大根、かぶ、白菜などの冬野菜は体を温める働きがあるとされています。野菜に含まれるビタミンCやビタミンEは冷え性に効果があるとされています。

## ・香辛料など

にんにく、唐辛子、ショウガ、ねぎなども血行を促進して体を温める働きがあります。身体の中からぽかぽかして、食欲増進や腸の活性化が期待できるでしょう。

## ・やっぱり冬は鍋！

鍋ものは、身体を温めていろいろな食品を摂取できるだけでなく、室内の乾燥予防にも役立ちます。また土鍋は保温力が強く、火を止めたあとの余熱で材料を煮ることができます。忙しい方は、日中土鍋に材料入れてひと煮立ちさせて、火を止めて出かけ、帰宅してから材料を温め直していただくこともできます



## 冬の言葉

「冬将軍」・・・よく冬将軍の到来！とニュースなどで耳にするとお思います。冬将軍の語源はナポレオンがロシアに遠征したとき冬の寒さで敗れたことから、寒い地方の寒さを人格化して言ったのがはじまりだそうです。私は鍋将軍到来！の方がいいですねえ～(^^)



## 噛むことの大切さ

はつらつの劇のテーマが「食は元気の源」でした。食事は良く噛んでね。と言われたことありませんか？今回は、噛むことの効果をテーマにしたいと思います。

私たちはとくに意識することなく、毎日歯で食べ物を噛んでいます。噛むことはもちろん食物を細かく砕くための行為ですが、単にそれだけにとどまらず、噛むこと自体が、体の健康に、豊かな食文化のために役立っているのです。今回は美味しく食べるための「噛む」という行為にスポットライトをあててお話ししましょう。

### ◎痴呆症にならないためによく噛む

物を食べる際によく噛むことは、食べ物を味わうためにも、胃から腸にかけての消化器系の負担を少なくするためにも大切なことです。日常生活においては、噛むことに慣れてしまい、噛むことは当たり前のことと誰もが思っています。しかし何かの理由で歯がなくなると、噛めなくなり、その結果、食べ物はおいしくなくなり、胃腸への負担も大きくなってきます。また血液の循環も悪くなり、脳の働きが鈍くなります。

例としてよくあげられるのにアルツハイマー症候群(痴呆症)があります。この痴呆症に患っている人をみまると、女性より男性に多く、特徴として「総入れ歯」「無趣味」な人が約半数あったというデータがあります。これは男性は女性と比較して社交性が乏しいため、特に定年退職などで会社を辞めると近所との付き合いがなくなり孤独になることが多いとする考え方もあります。さらに「総入れ歯」が物を噛むためによく機能してくれませんか、食べ物を十分に咀嚼することができません。そのため血液循環が悪くなり脳への刺激が働かなくなります。また栄養も十分に摂れないため活力がつかないで、精神的にも無気力になりがちになります。また、社交性と関連しますが、趣味のないことは何もすることがなく、一日中テレビなどを受動的にみていることになります。すると頭を働かせないだけでなく、体の運動もしないので、足腰が萎えてきます。



### ◎プロポーションの為に噛む

フレッチャーという人は、大変太っていた人ですが、毎日よく噛んで食べることにより、体重が減少し、体調が大変よくなったということです。現在痩せる為にエステやフィットネスクラブに通うことが盛んに行われていますが、わざわざ痩身法などをやらなくても十分に時間をかけて噛むことにより、ダイエットもできることとなります。日本も世界の中で豊かな国と言われる現在、早食いも芸のうちなどといわずに、ゆっくり、噛んで食生活を楽しみたいものです。

### ◎噛んで食文化を享受する

このように物をよく噛まないということは、単に食物の味が分からない、おいしく食べられないということだけでなく、全身的にいろいろな病気の誘因となります。逆にいえば歯があってよく噛めるということは、健康で文化的な生活が送れるということにもなるでしょう。プロ野球・相撲・プロレスなどの選手が瞬間的にだすために歯をくいしばった時などの力は最大90キログラムであるといわれています。しかしこれは上顎と下顎の歯があってのことで、歯がない場合は半分以下の咬合力に低下してしまいます。

これからの高齢社会に向けて、単に生きているのではなく食文化を享受し、よく噛んで食物を美味しく食べることが大切です。



### 加藤Dr「一年を振り返って」

皆さんこんにちは。歯科医師の加藤千季です。  
年の瀬も差し迫り、電車での通勤時間にふと、1年を思い返したりしております。2012年は皆さんにとってどんな1年だったでしょうか？  
私は当院に4月から勤めるようになり、発見の連続の1年でした。新しい環境での日々、しかしそこに不安はほとんどなく、患者様やスタッフの皆様にご支えられて、楽しい1年となりましたこと、心より御礼申し上げます。  
そして、2012年は医院にとっても発見の連続でした。1月に現在の場所に移転。今までいらして頂いていた患者様に加えて、まだまだたくさんの『お口の悩みを持った方』がいらっしゃることを体感いたしました。  
12月からは歯のホワイトニングをはじめ、皆さんの様々なご要望にお応えできるよう、日々研鑽を積んでおります。  
2013年も、皆さんの声をもっとも身近に聞ける、そんな歯科医院・歯科医師を目指して頑張ります！  
最後になりましたが、空気が乾燥し、体調を崩しやすい時期です。こまめな手洗い、うがい、そしてお口のケアをお忘れなく。元気な身体で新年を迎えましょう。

**それでは皆さん、よいお年を。**