

さらさら

Quality of your life 心も身体も心地よく
<http://www.saradent.com/>

加古歯科医院

〒478-0053 知多市清水ヶ丘 1-1801
tel(0562)33-4180
fax(0562)33-4188



『スポーツと健康』

歯科医師 渡辺智久

涼しくなってきた、食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋となってきた。ふと疑問に思ったのですが、サマースポーツやウィンタースポーツと言うのになぜスポーツの秋なのでしょう。どうやら秋雨前線の去り、晴れの特異日であった日が東京オリンピックの開会式の日となり、その後体育の日となったためです。

いずれにしても爽やかな秋は、運動不足解消にウォーキングやジョギング、テニス、ゴルフ、ゲートボールなど、楽しく体を動かして、スポーツの秋を楽しみましょう。スポーツをする事が目標になり、日常生活の精神的な前向きさにつながることも多いかと思えます。スポーツや運動することでストレスが解消され、体力的にも精神的にも健康促進につながります。活発な身体活動を行うと、消費エネルギーが増え、身体機能が活性化することにより、糖や脂肪の代謝が活発となり、内臓脂肪の減少が期待されます。その結果、血糖値や脂質異常、血圧の改善により生活習慣病の予防につながります。また、運動による消費エネルギーの増加と体力の向上も生活習慣病の予防に効果があるとされています。

分の身体状況やライフスタイルに合った活動量を設定してみるとよいでしょう。また、運動の前後には、ストレッチ体操をお忘れなく。目標設定はさておき、四季のある日本、せっかくだから秋を感じながらのしく運動をしてみませんか。『健康づくりのための運動指針2006』に関しては厚生労働省ホームページへ
(<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/undou.html>)

『歯の咬み合わせ』

歯科技工士 園田頸子

健康に気をつけている方はたくさんみえると思います。しかし、思いがけず病院や薬に頼ることもあると思います。

先日、仕事中に左手が震え出してびっくりしたことがあります。それを見たスタッフがマッサージをしてくれたり、当院の院長がいるいる調べてくださり、次の日にカイロプロラクテックに行くことになりました。手の震えは一時的なものでしたが、背中・首・腰と所々ズレていました。施術が終わった後、首のほりや握力に大きな差が出たことにビックリしました。骨がずれているかは自分では分からないのですが、体の他の部分に支障が出るのが不思議です。

せん。当院には咬み合わせの専門知識と熟練した技術を持った歯科医師がいます。たくさんある歯科医院の中から、当院へお越しいただいた方で、咬み合わせが気になる方はご相談下さい。少しでも皆様の健康の手助けができればと思っております。

『毎日三〇分ウォーキング』

歯科衛生士 下條仁美



どう運動不足を解消するか！を悩みながら、体を動かさない。なかなか続かない。という方は意外と多いのではないのでしょうか？私もその一人でした。もともと人間は太古から栄養不足に悩むことはあっても、運動不足に悩まされることはありませんでした。しかし現代では簡単に食料が手に入るようになり、車や交通機関の普及で運動をしなくても生活が営めるようになっていきます。そこに食の欧米化、喫煙、アルコールなどが加わり、がん・高血圧・脳卒中などの生活習慣病が増加しました。糖尿病も運動不足が大きく関係しています。やはり健康にいつまでも元気に過ごしていくためには食生活、休養に加えて適度な運動も必要になってきます。

運動と一言に言っても様々ですが、私はウォーキングをしています。毎日ではできなくても夕食後に三〇分～一時間くらいなるべく歩くようにすると、その夜は歩けなかつた日に比べてとてもよく眠れます。気分もとても爽やかです。

『ウォーキングの効果』

生活習慣病予防
有酸素運動で脂肪を燃焼させます。特に内臓脂肪に効果がありあます。ストレス、肥満の解消効果により血圧も安定します。

心肺機能の強化
心臓や肺に負担をかけずに心肺機能を高めることができます。心肺が元気に働き、全身に新鮮な血液を送り出します。

美肌効果
新陳代謝が活発になり、血液循環も良くなるのでお肌の調子がよくなります。

骨の強化
カルシウムの摂取のみではなかなか骨は強化されません。生活に合わせて自然と強化されるので、運動習慣を身につけてお天気のよい日には少し日光を浴びながら歩けば、カルシウムの吸収を助けてくれるビタミンDが体内で作られるのでより効果的です。

ウォーキングにはこのほかにも様々な効果があります。少し飽きやすいので、音楽を聴きながら、おしゃべりをしながら、たまには山へトレッキングにも出かけるなどの工夫をして続けていきたいと思えます。まだウォーキングの習慣がない方は是非初めてみてください！

