

さらさら

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

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



『私のwithコロナの過ごし方』 歯科医師 森田れみ

コロナが流行して、およそ二年半ほどたちますね。この二年半の中で、私達の日々の過ごし方は大きく変わってきたかと思えます。ステイホームの考え方から、最近ではwithコロナに変わってきており、少しずつ外出される方も増えてきたのではないのでしょうか。まだ車で行ける範囲でのお出かけが私も多いですが、意外と県内や地元でも行った事がないところが多く、新しい発見を楽しんでいます。最近では、常滑のやきもの散歩道に初めて行ったのですが、陶芸体験やおしゃれなカフェもあり、楽しいひと時を過ごす事ができました。

コロナが収まり、新幹線や飛行機に乗ってまた遠出できる日を心待ちにしながら、今は近場の発見を楽しんでおります。

皆さまはコロナが落ち着いたらどこに行きたいですか？一日でも早くコロナが収まり、皆さまが思いっきり楽しめる日がくる事を祈っております。



『過ごし方の変化から得た 熱中症対策』

チーフ歯科助手 石黒円香

私はコロナ禍の間に生活環境が変わり自炊を少しするようにになりました。しかし、とにかく早く

作って食べるばかりで栄養をしっかりと考えて作ることは全く出来てませんでした。

特に夏は暑いので、冷たくて体を冷やすようなものを摂取しがちになり栄養が偏ってしまっています。栄養のバランスが偏ると体力低下につながり、この時期は熱中症を引き起こしやすくなります。そこで熱中症予防に必要な栄養素を調べてみたところビタミンB・カリウム・クエン酸などがあげられてました。

ビタミンBは豚肉、大豆、モロヘイヤ、玄米などに含まれており疲労回復効果があります。

カリウムは豆や芋類、海藻類、果物、ほうれん草などの野菜に含まれおり、ナトリウムと共に細胞の浸透圧を調整する役目があります。不足すると倦怠感や食欲不振などを引き起こしやすいため積極的に摂取しましょう。

クエン酸は梅干しやレモンなどの柑橘類、酢に多く含まれています。酸味が唾液分泌を促進し、唾液中に含まれる消化酵素により胃腸の活動が活発になり、食欲増進し疲労回復に繋がります。

これらを踏まえてバランスの良い食事から熱中症予防をしてみてください。もちろん食事だけではなく、こまめに水分補給をしっかりしてください。

そしてみなさんで暑い夏を乗り切りましょう。



『夏の風物詩』 歯科衛生士 山口真穂

皆様暑い日が続いておりますがいかがお過ごしでしょうか。

今年は梅雨がいつもより早く明け、真夏のような暑さが続いております。熱中症にはお気をつけください。

最近少しコロナが落ち着いてきて以前に比べて過ごしやすくなってきました。コロナ禍でなかなか出掛ける事が難しい為、家族で過ごす時間が増えました。私は実家暮らしなので、コロナ禍で家族三人で食事する機会が多くなりました。

私はお酒を呑む事が好きなので家族で晩酌して、たわいもない会話などして過ごしています。なかなか家族で過ごす時間が無かったので、こうやって顔を見てゆっくり会話できる機会が増えてよかったです。まだまだコロナが続いて呑みの場に行けないのは残念ですがコロナが落ち着いたら、夏の風物詩ビアガーデンやみんなで飲み会などできるのが楽しみです。

ぜひ皆様もコロナが落ち着いたら行ってみてください！少しでも楽しく過ごせるように色々考えて楽しみを見つけに行きたいと思えます。

『新たなチャレンジ！』

歯科衛生士 竹内千瑛

こんにちは。歯科衛生士の竹内です。歯科衛生士になり八年目になりました。あっといいう間に時が

過ぎ、改めてこれからどんな歯科衛生士になりたいかなど考えるようになりまして。考えてみると更なるスキルアップと、人との関わりを持ちたいという思いがあることに気づきました。

コロナ禍でただ家でダラダラと過ごしてはもったいない！と感じ、このままではダメだなどの思いから勉強をはじめました。

もともと取りたいなと思っていた資格だったこともあるため、すぐに取りかかることができました！

仕事をしながら勉強との両立は大変で心が折れそうなの時もありましたが、勉強して得た知識を歯科衛生士として活かした時、患者様から感謝の言葉をいただいた時に、喜びや歯科衛生士になって良かったなと感じます。

沢山の学びがある仕事のひとつだと思ふので、いろんな患者様に寄り添える歯科衛生士を目指して頑張りたいと思えます。

これからも加古歯科医院をよろしくお願いたします。

