

アンチエイジングクラブニュース

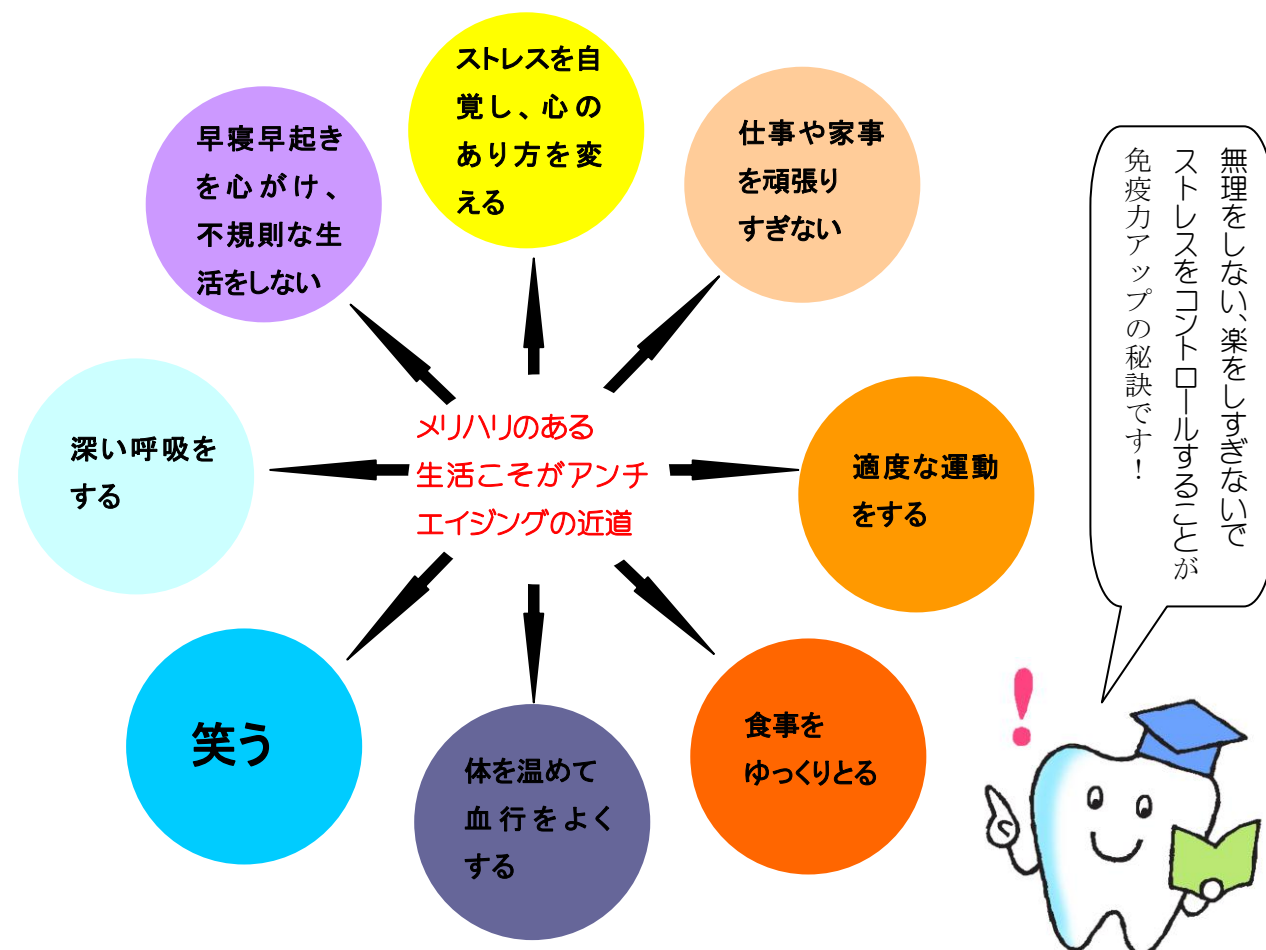
平成23年2月発行 VOL.1

こんにちは！院長の丸子健二です。年齢を重ねても、老化による心身の衰えを防ぎ、生活の質を高く保つことが可能となってきました。このような、新たな医学の実践のために丸子歯科では、お口の中と共に全身のアンチエイジング(抗加齢)に関する一連の検査や対処法を情報提供していきたいと考えています。



今日からできるアンチエイジング習慣

まずは、自分の生活を見直してみましよう！そして、出来ることから改善していきましょう！！



免疫は、私たちが生きていくうえで欠かせない体を守る重要な働きです。病気にかからずに健康で快適な毎日を過ごせるのは、まさに免疫のおかげです。免疫力を高めるには、体と心へ働きかけるちょっとした生活術こそが大切です。

免疫力をアップさせるには…

毎日、笑っていますか…？笑うことで、免疫力が上がります！！ストレスなどいろいろあると思いますが、まず笑う事を始めませんか？

体の中からアンチエイジング

カルシウムとビタミンDで骨と歯を丈夫にする

寝たきりの原因の第一位は骨折です。つまづいたり、転んだりしないように気をつけると同時に、骨を丈夫に保っていつまでもいきいき元気に過ごせたらいいですね！特に女性の方はホルモンの関係で、骨粗しょう症になりやすいと言われていいますので、カルシウムやカルシウムの吸収を助けるビタミンDを多く含むものを摂りましょう。

カルシウムを多く含むもの

ひじき いわし ちりめん
じゃこ 高野豆腐 小松菜
切り干し大根 ごま など

ビタミンDを多く含むもの

鶏レバー モロヘイヤ
うなぎ にんじん ニラ
ほうれん草 春菊 など