

こんにちは。皆様いかがお過ごしでしょうか？今回も、アンチエイジングに役立つ情報をお伝えしますので、参考にしてくださいね！

## ダイエットでアンチエイジング

年齢とともにお腹が出てきていませんか？

毎日の運動を続けるのは、なかなか難しいものですよ…。

そこで、だれでもすぐに始められる「ちょっと」のお腹ダイエットを2回にわけてご紹介します。お腹ダイエットは歯周病予防にも効果があります。歯周病も肥満の人がなりやすいと言われていています。肥満になると免疫機能が低下する可能性が高く、歯周病に対しても抵抗する力が衰えてしまいます。歯周病に対して免疫力をアップさせるためにも、次のステップ 1~2の習慣を是非1つずつ生活に取り入れてみてください。 (文: 宮崎)



## ドライマウス(口腔乾燥症について)...

最近口が渇くと感じることは、ありませんか？もしかしたら

ドライマウスかもしれません。(唾液の減少により慢性的に口の中の乾きが3ヶ月以上続く場合)

### 主な症状

1. 食事がしづらい
2. 喋りづらい
3. 口唇、口角が割れる
4. ネバネバ感がある
5. 舌がヒリヒリする



### 乾燥が原因で...

1. むし歯、歯周病になりやすい
2. 義歯で傷つきやすい
3. 味覚が鈍くなる
4. 口臭がおきやすい
5. 風邪をひきやすい



### <原因として>

ストレス、常用している薬(例: 降圧剤、睡眠導入剤、抗アレルギー剤など)副作用、病気(糖尿病、高血圧など)や加齢などがあります。

### <対策について>

- 常用されている薬のうち、ドライマウスの原因となるものがあれば、薬の種類の変更が可能か担当の先生と相談します。
- 何らかの病気が原因と考えられる場合、口腔外科等を紹介します。
- 対症療法として、洗口剤、口内保湿剤の使用も検討します。
- 歯並び(出っ歯など)に原因がある場合、矯正相談、筋機能トレーニングをします。

(文: 加藤)

### ステップ 1

## いつもの歩き方を ちよつと変える

背すじをのびして歩く

まずは歩き方を見直すだけでも効果大。「頭とお腹をまっすぐに」「足のつけ根から踏み出す」を意識すると、腹筋を使った歩き方になります。

大また・早歩き

駅までの道犬のさんぽ、ちよつと大またの早足で歩いてみましょう。習慣になれば意外に運動量が増え、気持ちまで爽快に。

### ステップ 2

## 呼吸法を ちよつと変える

呼吸法を

お腹の脂肪の上の横隔膜を大きく使って呼吸を。腹筋に圧力がかかって鍛えられ、酸素を多くとりこむことで代謝のアップも期待できます。

頭を下げ、お腹をひっこめながら息を吐く。

身体を起こし、胸をはりながら息を吸う。横隔膜の動きを意識して。



## 院長の独り言

先日、友人の歯科医と話している時に、こんな事を言われました。「そんなに夜遅くまでの診療と、休みもなく学会やセミナーに出ているストレスたまらないの？」多くの歯科医仲間は、ストレス解消の為にゴルフに行ったり、飲み会をやったりしています。でも、考えてみると私は診療や学会に行くことがつらい事では全くないのです。毎日の診療は、ゴルフ好きの人が毎日ゴルフに行ってもつらくないのと同じで、学会も映画好きな人が休みの日に毎週新しい映画を見て楽しくなるのと同様感じでしょうか。だから、仕事や学会がストレスにはほとんどならないのです。

以前は、今ほど歯科の治療が好きだったわけではなかったと思います。しかし、臨床を重ねるごとに、今までやってきた治療に対して、患者さんから「おかげで毎日の食事が楽しくなりました」「自分の歯で10年間問題なく過ごせました」など感謝の言葉を頂いているうちに自分の仕事が楽しくなり、その言葉が自分のエネルギーになっていると感じています。

なんとなくそんな感覚だった時に今月紹介本の斉藤一人さんの「幸せの道」を偶然立ち寄った書店で見つけました。著者の「天国言葉をつぶやくといいよ」の教えで毎日つぶやいてみると、不思議なほど今まで以上に心が軽くなりました。是非だまされたつもりでやってみてください。最近の私はこんな独り言を言っています。

「ハッピー、ついてる、絶好調！」

「うれしい、楽しい！」 「ありがとう、感謝してます、許します」  
今、ストレスがたまっている人はそう思えなくても良いのです。でも声に出して言ってみてください。

これを読んでくれた人の心が、1%でも軽くなればうれしいです。



## おすすめの本

## 「幸せの道」

著者 斉藤一人 K K ロングセラー

斉藤一人さんは「銀座まるかん」(日本漢方研究所)の創設者で事業所得が1993~2004年連続全国高額納税者番付10位以内にただひとり入っていた方です。納税日本一になった一人さんは時々、「幸せになりたいんだけど、幸せになる方法を教えてくださいませんか？」と聞かれるそうです。



そうすると「いいよお、幸せって言いな」って言うそうです。そして、「何かうまくいかない人は他人の機嫌をとっていませんか？人の機嫌をとっちゃダメですよ。天国言葉を言って自分の機嫌をとるんだよ！」って教えてください。もっと詳しく知りたい方は、是非読んでみてください。

(文：浅利)

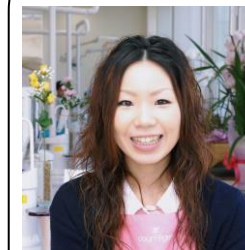


## スタッフ紹介



こんにちは。  
小出です。

こんにちは。  
私は、最近体を動かすことの大切さを本当に感じています。なので、なるべく歩く！動く！  
歌うことも大好きなので、カラオケや歌の教室などで大声で歌う！そして、何事も楽しむ事！  
体の中から元気が湧いてきます！



こんにちは  
大鹿です

こんにちは。  
私が最近心がけていることを紹介します。  
一つは12時までに寝ること！もう一つは体が少しずつ硬くなってきたので、毎日ストレッチしてから寝ています。  
これからも元気に仕事をしたいと思っています！