

月刊ニュースレター

今日も笑顔でいきましょう！



6月

阿部歯科クリニック TEL : 0284-64-1110

こんにちは！！院長の阿部です！

■6月。梅雨入りで知られる月ですが、6月にはもう一つ、祝日がないという特徴があります。10日の「時の記念日」や21日前後の「夏至」を祝日にしようという動きもあるようですが、まだ実現していません。

■嫌われがちな梅雨ですが、『宮本武蔵』で知られる作家・吉川英治は、「晴れた日は晴れを愛し、雨の日は雨を愛す。楽しみあるところに楽しみ、楽しみなきところに楽しむ」と語っています。いろいろ工夫して、できるだけ雨を楽しみたいものです。

■最近傘やレインコート、靴などオシャレな「雨の日グッズ」も多く出回っています。「雨の日グッズ」でオシャレに外出したいと思えば、雨が降るのも待ち遠しくなるかもしれません。



今月の特集

- ・1P…ニュース
- ・2P…今ドキ気になる歯の情報
- ・2P…院長のひとりごと
- ・3P…歯にいいレシピ
- ・3P…歯・メモ
- ・4P…園芸おもしろ話
- ・4P…今日って何の日
- ・5P…九星占い
- ・5P…今月のワンポイント風水
- ・6P…スマイルビューティー
- ・6P…パパッと掃除術
- ・7P…ママと私の相談室
- ・7P…今月の「知っ得」情報
- ・8P…映画のある生活
- ・8P…編集後記



“梅雨明け前に「熱中症」対策を”

■暑い夏に注意が必要な熱中症ですが、熱中症対策は梅雨明け前から行うのがおすすめです。医師や運動生理学の研究者らが集まる日本生気象学会では「日常生活における熱中症予防指針」を公表していますが、その中で、健康な人は本格的な夏を迎える前に暑さに強い体をつくることを勧めています。

■「暑さに強い体づくり」への取り組みとして挙げているのが「インターバル速歩」。早歩きとゆっくり歩きを3分間ごとに繰り返す、これを30分間続けるものです。早歩きは、しばらくして汗ばみ、ちょっときつと感じる



くらいが目安で、高齢者や体力に自信がない人でもできます。

■歩き方ですが、背筋を伸ばし、25メートルほど先を見ながら、腕を大きく振り、できるだけ大きな歩幅で歩きます。時間帯は比較的涼しい朝夕を選びましょう。1週間に4日以上、1カ月ほど続ければ、熱中症になりにくい体になるとしています。

■ポイントは、運動が終わって30分以内に、たんぱく質と糖を含んだ食品をとること。牛乳ならコップ1杯が目安となります。





★今ドキ★

★気になる歯の情報★

§ 「虫歯」の原因と予防法 §

虫歯の原因は大きく分けて、感染性のものと生活習慣によるものの2つがあります。感染性のものとは、病原性の細菌が口の中で増殖して歯にダメージを与えるものです。具体的には、口の中の細菌が食べかすを養分にして増殖し、酸を出します。この酸が歯を溶かし、虫歯となります。

ただ、口の中に虫歯の原因となる細菌がいても、必ずしも虫歯になるとは限りません。虫歯になる、ならないは、生活習慣が大きく関わってきます。細菌が増殖しないような生活習慣であれば虫歯にならず、細菌が増殖するような生活習慣をしていると虫歯になります。



虫歯を予防するには、虫歯菌の感染そのものを防げばいいこととなりますが、これはなかなか難しいことです。むしろ、口の中に虫歯菌がいても、虫歯にならないように生活習慣を見直すことが大切となってきます。

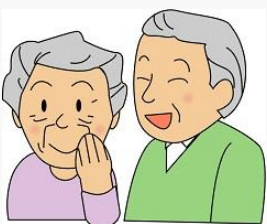
虫歯菌はプラーク(歯垢)の中で活動して酸を出し、歯を作っているリン酸とカルシウムを溶かします。これを脱灰(だっかい)と呼んでいます。一方で、唾液中に含まれるリン酸とカルシウムが歯の脱灰した部分に働きかけ、元の健康な歯の状態に戻す作用もあります。これを再石灰化と呼んでいます。脱灰の方向にばかり進むと虫歯になるので、できるだけ再石灰化の方向に進むような生活習慣をすることが重要となります。

虫歯菌が好む砂糖の多い食品や、歯を溶かす酸っぱいものをだらだらと食べると、歯が再石灰化する時間がなくなってしまいます。また、あまり噛まなくても食べられる柔らかいものばかり食べると、大切な作用をする唾液が出にくくなります。もちろん、食べた後は歯みがきをして歯の汚れを落としましょう。

院長のひとりごと…



昔から「笑う門には福来る」と言われますが、確かに、よく笑う人には自然に福運や長寿がやって来るように感じます。周りを見ても、元気で長寿の方は健康そうな顔にニコニコ笑みを浮かべています。元気な高齢者に食生活を聞いてみると、自然な形でカルシウムの多いものを取っていることがわかります。カルシウムは骨や歯を丈夫にするだけでなく、脳の健康を守るという大きな働きもあります。



カルシウムは「食べるトランキライザー(精神安定剤)」とも言われるように、心にゆとりと幸福感を与えます。カルシウムが不足すると、脳の中の神経伝達がスムーズにいかなくなり、異常に興奮したり、いらいらしやすくなります。笑うどころか、怒りっぽくなり、血圧も上昇。長生きすることは難しくなるかもしれません。



大豆とひじきの炊き込みご飯

栄養価の高い大豆とひじきを使った、炊き込みご飯です。大豆には良質のたんぱく質、ひじきには豊富なカルシウムが含まれており、栄養バランスのいい組み合わせ。歯や骨も丈夫になります。

歯にいい
レシピ



作り方



- ① 米は洗って炊飯器に入れ、調味料分を差し引いた量の水を入れて、30分以上、水に浸しておく。
- ② ひじきは水に20～30分程度つけてもどし、水で洗ってから水気をよく切る。
- ③ 油揚げは熱湯にさっとつけて油抜きし、水分をよく切って干切りにする。
- ④ ニンジンも干切り、大豆の水煮は水気をよく切っておく。
- ⑤ 水に浸していた米に調味料を入れてさっと混ぜ、具をすべて加えてから、普通に炊く。

※中に入れる具は、いろいろと工夫してみてください。

材料(4人分)	
米	3合
ゆで大豆	1袋(180g)
乾燥芽ひじき	20g
ニンジン	80g
油揚げ	1枚
しょう油	大さじ3
酒	大さじ2
だしの素	小さじ1

歯・メモ

『6月4日から「歯と口の健康週間」』



日本歯科医師会が1928年から1938年まで、「6(む)4(し)」にちなんで6月4日を「むし歯予防デー」としていたことから、1958年、厚生労働省・文部科学省・日本歯科協会が6月4日から10日までの1週間を「歯の衛生週間」に制定し、2013年からは「歯と口の健康週間」に名称を改めました。

「歯と口の健康週間」の目的は、歯科疾患の予防処置の徹底と早期発見、早期治療を励行することによって歯の寿命を延ばし、健康の保持増進を図ることですが、残念ながら高齢になるに従って歯を失う人が多いのが現状です。「歯と口の健康週間」をきっかけに、歯を長生きさせるための口腔ケアを実践するようにしましょう。





ねえ知ってる？ 園芸おもしろ話



☆ 花も楽しめる健康野菜の「オクラ」 ☆

スーパーで売られているオクラからは想像もできないほど、オクラの花はきれいです。栽培は簡単なので、花と実の両方を楽しんでみませんか。

オクラはアオイ科トロロアオイ属の植物で、同じアオイ科トロロアオイ属のトロロアオイによく似た花をつけます(右上の写真参照)。トロロアオイの実を食べられませんが、花は「花オクラ」として食用にされています。

オクラはアフリカ原産で暑さに強く、食物繊維をはじめ、βカロチン、ビタミンB、ビタミンC、ビタミンE、カルシウム、鉄分などを豊富に含む夏の健康野菜です。

栽培は簡単で、初心者向きの野菜です。種まきの時期は5月末までですが、園芸店で売られている苗を買って移植する場合は6月下旬まで大

丈夫です。収穫は9月いっぱいできます。育てやすいオクラの種類としては、実の切り口が五角形になる「アーリーファイブ」や「グリーンスター」が有名。また、切り口が丸形の「エメラルド」も育てやすい品種です。

初心者が失敗しやすいのは、苗の植え付け時です。園芸店で売られているオクラの苗は通常2〜3本立てになっていますが、その株を分けて植えると根が切れたり傷んだりしてしまい、成長が悪くなってしまいます。そのまま植えて、定植後に育ちの良い苗だけ残して、後はハサミなどで切るようにします。露地栽培では株間を40cm以上離すと良く育ち、収穫量も増えます。

今日って何の日



6月23日は「オリンピックデー」

1894年6月23日に国際オリンピック委員会(IOC)が創設されたことを記念し、IOCが1948年の第42次総会で、6月23日を「オリンピックデー」にすることを決めました。

同時に、各国のオリンピック委員会に対し、オリンピックムーブメントの一環としてオリンピックデー記念行事を実施するよう呼びかけました。

オリンピックムーブメントは選手やオリンピック関係者だけのものではなく、スポーツを愛する誰もが楽しみながら参加できるものです。日本では日本オリンピック委員会(JOC)がオリンピックコンサート、オリンピックデーランをはじめとしたイベントを毎年行っています。



九星占い

今月の吉方位・色・日は？ (6月6日～7月6日)

九星	吉方位(開運の方角)	ラッキーカラー	ラッキーDAY (運が味方をしてくれる日です)
一白水星	西が大吉	桃、薄紫、白	4、5、12、13、14、21、22、29、30、7/5
二黒土星	東北、南が大吉	金、黄、橙	6、13、14、15、17、30、7/1、7/4
三碧木星	南西が大吉	白、緑、橙	6、10、15、18、28、29
四緑木星	南西が大吉	金、緑、橙	6、7、15、16、17、25、26、27、28、7/5、7/6
五黄土星	東北、東、南が大吉	桃、赤、茶	7、8、16、17、18、22、25、26、7/4、7/5、7/6
六白金星	東北、南、南西が大吉	桃、白、青	7、8、9、10、17、18、19、24、25、7/4、7/5
七赤金星	東、南、西が大吉	橙、白、金	9、10、11、18、19、23、24、25、28、30、7/3、7/4
八白土星	東北、東、西が大吉	金、薄紫、黄	10、11、12、13、16、19、20、22、23、24、7/1、7/2
九紫火星	東が大吉	黄、赤、白	6、11、12、13、20、21、22、30、7/1、7/2

[自分の九星の探し方] 生まれた年(西暦)の下2桁の合計が9以下の人は、10から下2桁の合計数字を引く。1961年生まれなら、 $10 - (6 + 1) = 3$ となる。生まれた年の下2桁の合計が10以上の人は、まず下2桁の数字を足す。足した数字の10の位と1の位をさらに足し、10から引く。1968年生まれなら、 $6 + 8 = 14$ 、 $1 + 4 = 5$ 、 $10 - 5 = 5$ となる。ただし、節分までに生まれた人は前年の生まれとなる。

これで得られた数に対応する星はつぎのようになる。1＝一白水星、2＝二黒土星、3＝三碧木星、4＝四緑木星、5＝五黄土星、6＝六白金星、7＝七赤金星、8＝八白土星、9＝九紫火星

★ 今月のワンポイント・風水 ★

「落ち込んでいるときは白いシーツで寝る」

気分が落ち込んでいるときは、
シーツと枕カバーを白に替えて寝るとよい。
白はリセットする色。
気分を一新、まっさらにしてくれる。
寝室に観葉植物とサブライトを置くと効果がアップ。



「良い気を呼び込む5つの要素」

良い気を呼び込むために不可欠な5つの要素。
光、風、水、音、香り。
この5つがきちんとあれば良い気に恵まれる。
この5つを住まいで満たすには掃除、採光、換気。

スマイルビューティー

『 コラーゲンで、たるみを防ぐ 』



真皮や軟骨などの結合組織の主成分であるコラーゲン。このコラーゲンを含む食品やサプリを摂取すると、美肌やたるみの予防に効果があることがわかっています。コラーゲンでたるみを防ぎましょう♪

コラーゲンは、肌では弾力や強度に関与する成分として、表皮の下の真皮層でバネのような働きをして真皮層を支えています。しかし、25歳を過ぎると、コラーゲンは減少していきます。そのため、肌の弾力性が衰え、表皮の厚みも薄くなることで、肌のたるみが生じると考えられています。

ハリのある、たるまない肌をつくるには、まずはバランスのいい食事をとることで、コラーゲンのもととなるたんぱく質や、コラーゲンの合成を助けるビタミンCなどを摂取します。その上で、コラーゲンが不足しているようであれば、サプリ(コラーゲンペプチド)で補うようにします。

最近の研究で、コラーゲンを摂取すると一部が体内に吸収され、血中のコラーゲンペプチドが増加することが明らかになっています。血中のコラーゲンペプチドは、たるまない肌に必要な材料を作る線維芽細胞を増やすことで、間接的にコラーゲンやヒアルロン酸などの産生を促し、肌の老化やたるみを防ぎます。



パパッと掃除術

★フローリングの手入れ ★



敬遠しがちなフローリングの手入れですが、ワックスをかけると見違えるように輝きます。今回は「米のとぎ汁」を使った簡単手入れを紹介します。

フローリングも
スッキリきれいに！



■ワックスをかけたフローリングの床はきれいですが、素足で歩くことも考えると、体に無害なものを使いたいところ。そこで、登場するのが「米のとぎ汁」です。

■とぎ汁の中には油分がたっぷり含まれていて、化学合成されたワックスに比べても遜色のない輝きが得られます。さらに、とぎ汁に

含まれる米ぬかがフローリングの傷の中に入り込んで隙間を埋め、よりツヤのある美しい仕上がりになります。

■コツは、一番初めに洗った米のとぎ汁を使うこと、そして、雑巾をよく絞って水分を取り去ること。最後から拭きをしっかりとしましょう。

ママと★
わたしの
相談室♪



このコーナーでは、子育てのお悩みについて、お答えしていきます！「こういう時、どうしたらいいの？」という時、参考にしてみてください。



Q. 半年後に出産予定ですが、実家の母が高齢で「里帰り出産」が難しい状況です。「産後ケア施設」というのは安心して利用できるのでしょうか？

A. 「産後ケア施設」は、出産直後の母親と赤ちゃんを預かり、助産師らがケアする施設です。母親の食事や入浴中のほか夜間に助産師が赤ちゃんを預かることで、母親が落ち着いて体力を回復する時間をつくれることに加え、授乳やお風呂の入れ方など育児方法のアドバイスも受けられるようになっていきます。

高齢出産が増加する一方、実家の両親も高齢化して里帰り出産が難しくなっているとい

う事情も背景に、産後ケア施設の利用は都心部を中心に広がっています。自治体の中にも、児童虐待の防止や育児不安の解消につながるとして、サービスの利用に補助を出すところも出てきています。

まずは、お住まいの地域に産後ケア施設があるのかどうか、自治体が補助制度を設けているのかどうか、自治体に問い合わせてみてください。

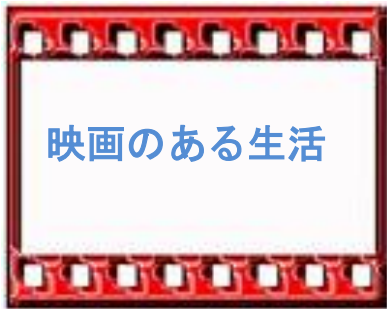
今月の「知っ得」情報

☆「家計簿アプリ」でムダを減らしましょう ☆

▼4月から消費増税となり、家計管理がより大切になってきました。家計管理の見直しに役立つのがスマホ(スマートフォン)の家計管理アプリです。うまく使ってムダを減らしましょう。

▼便利な家計簿アプリが増えていますが、主流となっているのはレシート撮影機能を持つアプリ。スマホのカメラでレシートを撮影するだけで購入品目や金額などの文字を読み取り、データとして記録してくれます。費目ごとに分類するとデータを自動集計し、週、月、年別の各費目の支出額や、毎月の予算に対する進捗率を表示します。

▼代表的なもの「ReceReco(レシレコ)」、「Zaim(ザイム)」、「ココマネ」で、それぞれ特徴があります。レシレコは買った物の画像を保存でき、ザイムは複数のスマホで一つの家計簿を管理できるので、夫婦二人で家計簿をつける場合に便利です。また、ココマネは月315円でレシート撮影機能に加え、パソコン向け専用サイトなどで他の利用者の家計簿(匿名で、居住都道府県、世帯人数、年収は公開)を見ることのできる機能があります。



【タイトル】 ゼロ・グラビティ
 【製作年】 2013年
 【製作国】 米国
 【監督】 アルフォンソ・キュアロン
 【主なキャスト】 サンドラ・ブロック
 ジョージ・クルーニー、エド・ハリス



■事故によって宇宙空間に放り出され、スペースシャトルも大破してしまった宇宙飛行士と科学者が決死のサバイバルを繰り広げるSFサスペンス。監督は『ハリー・ポッターとアズカバンの囚人』『トゥモロー・ワールド』などの鬼才アルフォンソ・キュアロン。

■極限状況下に置かれた者たちのドラマを、『しあわせの隠れ場所』のサンドラ・ブロックと『ファミリー・ツリー』のジョージ・クルーニーという二人のオスカー俳優が熱演しています。また、リアルな宇宙空間や事故描写を創

造したVFX(再現不可能な現象を映像によって再現するための視覚効果技術)も見どころの一つになっています。

■物語は、スペースシャトルのメディカル・エンジニアとベテラン宇宙飛行士の二人が船外作業をしていたときに予想外の事故に遭って宇宙に放り出され、絶望的な状況の中から生還を目指します。



■ご飯を炊かずに、電子レンジで温めるだけの「パックご飯」を食べる人が増えています。購入者層も若者から中高年にまで広がり、スーパーで買った惣菜と一緒に夕食の食卓にも多く登場。「パックご飯」はコメ全体の消費量のまだ2%程度に過ぎませんが、昨年の出荷量は前年比8%も増えたようです。

■手早く食事を済ませたいという需要が高まっているだけでなく、人気ブランド米を使った商品も登場し、味にこだわる層にも受けているようです。また、「1食分が決まっただけで、食べ過ぎなくて済む」という若い女性のニーズにも応えています。単身世帯であれば、炊く手間や燃料費を考えると、お買い得かもしれません。

- 発行：阿部歯科クリニック
- 住所：〒326-0844 足利市鹿島町1130
- TEL：0284-64-1110
- 携帯：090-3227-0163
- FAX：0284-64-1161
- Mail：abeshika1110@docomo.ne.jp
- LineID：@abe-shika-clinic

ご予約は、今すぐお電話！

「予約お願いします」と、お気軽にお電話くださいね。いつでもあなたをお待ちしています。

0284-64-1110

