

健康であるための秘訣があるようです。

一般的にはほとんど知られていることが多いかと思いますが、実践するとなると中々難しいようです。

やはり基本は、**よく食べて、よく運動して、よく笑い、人との交流**が大事なのかと思います。心と体の健康づくりが健康寿命を延ばす秘訣になるのではないかと考えます。

- ① **水分** 1日1,500ml
- ② **栄養** 1日1,500kcal
- ③ **運動** 1日2km（早歩きが理想）
- ④ **便通** 3日以内の自然排便（次月号で詳しくお伝えしたいと思います）
- ⑤ **交流** 趣味を3つ以上もち、できれば他者との交流がもてる趣味が理想
- ⑥ **心** 自己中心的にならないように、利他的な考え方をすることで、他者との交流が円滑になるかと思っています。あまり言われなくなりましたが、道徳や人間力の向上が心の幸せにつながると考えます。

昨年、9月に亡くなられた英国のエリザベス女王の最後の公務は、亡くなる2日前。静養していたバルモラル城で、トラス氏を首相に任命しました。英国君主としての在位期間は、25歳から96歳の70年間に及び、イギリス連邦王国の君主として史上最長だそうです。

エリザベス女王が上記の健康の秘訣を行っていたかどうかは分かりませんが、亡くなる直前まで仕事をされていたり、好きな趣味活動を精力的にされている方には共通点も多いように思います。

いつまでも元気でいられるように、新年新たに目標をもって過ごしていただければ、介護の仕事にかかわる者として、この上ない喜びです。

ドライマウス について

歯科
衛生士



皆さんは、【ドライマウス】という言葉聞いた事がありますか？主な症状は、

- ・口の中が渇く・ネバネバする
- ・発音しにくい
- ・口臭が強くなった
- ・味覚に異変を感じる
- ・舌や口の中のザラつきが気になる

等があります。これらは、唾液の分泌量が低下した際に現れる症状の一部です。唾液には、飲み込みや消化を助ける、粘膜の保護や傷の治りを促す等、様々な働きがあります。口の中が乾くと細菌が繁殖しやすくなり、このような症状が出やすくなります。対策としては、

- ・水分をよく摂る
- ・食事の時は、よく噛み、味わって食べる

咀嚼の回数が増えると、お口のセンサーが刺激され、唾液の分泌量が増えます。

- ・口腔内の清潔を保つ

舌や粘膜に汚れが溜まっていると、口の感覚器が鈍感になり、唾液の分泌量が低下する事があります。

このように日常で簡単に出来る事を意識して行い、改善しない場合は検診も兼ねて受診をお勧めします。

今月のスタッフのコメント

お題 **好きな食べ物は？**

生活
相談員



I.N

パンが大好き！

パン屋さんに行くとアレもコレもとついつい買い過ぎてしまう程大好きです。パンには様々な種類があり、食事系からおやつ系まで気分によって選べるのが魅力です。季節の新品が登場するのも楽しみの一つです。

理学
療法士



A.W

納豆が大好き！

昔から納豆が大好きです！特に最近は、豆腐の上に納豆とキムチをのせてごま油をかけたものを、メイン料理の前に食べます。血糖値の急激な上昇を抑えることができるので健康的な身体づくりにオススメです♪