F٦



竹田仁香齒科帝生





歯をたかに

原因は、はっきりみをともないます。

はっきり

わかって

いませんが、

口の中を噛

む

しょうねか

のまわりが赤

食べるときなどに強い痛いりが赤い輪になってお

の丸く白っぽい潰瘍で、

潰瘍

健康長寿を目指し 加齢による筋力の低下を防ごう!!

です。 ばれる筋力や全身の機能の低 に見舞われるリスクが増えて もりなどによる社会的な衰弱 ルコペニアやフレイルと呼 うつ病や認知症、 体はだれ しかし、 つまでも元気に動ける 加齢とともに もが願うこと 閉じこ ポイント たんぱく質をしっかり摂卵、大豆製品などの良質●筋肉を作るために、肉、魚、 取しましょう。

イル予防の

ら、早めに歯科受診をしたなどの症状に気づいた抜けた、かみにくくなっり入れ歯が合わない、歯が

こりやすくなります。また、の免疫力の低下が原因で起偏りなどによる体力や口内や疲れ、睡眠不足、栄養の食べ物で傷つけるなどの外食べ物で傷つけるなどの外

す

る

日常生活でなるべ

出かける、

トレーニングなどの、テレビを見ながらかける、階段を利用生活でなるべく歩い

ませんか。健康な生活習慣が

を始めてみくりに備えて

いきます。

う。牛乳、ヨーグルト等にカルシウムを摂りまして骨を強く保つために積極 乳製品がお勧めです。う。牛乳、ヨーグル-積極 · 等 の

ワッ

動や

ノットがお勧めです。ゆっくり繰り返し行うスク動や特に筋肉に抵抗をかけ動や特に筋肉に抵抗をかけ

イスに腰掛けるように足を曲げ、 ゆっくり立ち上がる

テレビを見ながら健康運動」

つま先立ち

スクワット

1セット10回程度が効果的です

ゆっくりと両足のかかとを上げて

下ろす

筋力ト 運動をしまし

りょう。 外出のきった が出のきった す。 す。家族や友人に会いなことが長寿に影響し 社会とのつなが 出のきっかけを作りまく、催し物に行くなど。家族や友人に会いにことが長寿に影響しまことがのつながりが豊か

竹田歯科衛生士の歯の健康ひとロメモ その 159

今月のテーマ

しっかり休んで口内炎を予防

くなります。

が増えて口内炎ができやす 口の中が乾燥しても、

細菌

で、歯科や口腔外科、内科病気の可能性もありますのますが、長引く場合はほかの ること、食後は歯みがきや 傷や粘膜の健康を維持する 膜を守るビタミンB2、皮膜を守るビタミンB6、Cを摂取す のと、皮膚や粘膜の健康を維持する であること、皮膚や粘 ~2週間程度で自然に治りアフタ性口内炎は、1週間 に保つことが大切です。 いをして口腔内を清潔

Dentistr

入れ、さっと火が通ったら一緒にザルにあげ、冷ます。 しっかり水気をきっておく。

かいわれ大根は根元を切り落とし、半分の長さに切る。

② もやしはゆでて、ザルにあげる直前にかいわれ大根を

楽しく、おいしい

その139

博

簡単ナムル

つかいった。

IJ

うおきにも

も便が

わず、

今回使うかい

われ大根は、

簡単料理 ♪

③長ねぎ、しょうがはみじん切り、Aと合わせる。

4全て混ぜ合わせ、器に盛る。

Cooking

今月のお料理

薬味がきいた1品♪

れ も て 多

あ

【作り方】

多く

皮膚や粘膜の健康を保るく含まれていると言わってが成熟した野菜よりのおいると言わったのると言わいると言わいると言わいがのいまがあるスルフォラスプラウトには、がんのスプラウトには、がんのスプラウトには、がんの

もやしのナムル

ファンが成熟した野り抑制効果があるスルフスプラウトには、が

食用としたものです。

ト」の一種で、

大根の新芽を

新芽の総称である「スプラウ 野菜などの種子から発芽した

Calendar

料理作成:きほう食の会

One Point Advice

もやし

長ねぎ

だし汁

しょうゆ

しょうが

白すりごま

かいわれ大根

【材料(2人分)】

Health May Calendar

たし汁の代わりに顆粒だしを少量使っても OK♪

··· 120g

··· 10g

··· 10g

… 少々

… 小さじ1

… 小さじ2

… 小さじ1

エネルギー (1人あたり):約20kcal 塩分:約0.4g

5月の健康カレンダー

介護	予防事業 (対象:65 🗟	防事業(対象:65 歳以上の方)								
В	会場と	屏] 催	Ĕ B	专唱					
◆ 小/2	小さなボールをつかった健康運動教室									
9 🖯	上地多目的集会施設	(午	前	10	時	~	11	時)
15⊟	成川生活改善センター	(午	前	10	時	\sim	11	時)
16⊟	平尾井高齢者生産活動センター	(午	前	10	時	\sim	11	時)
23⊟	井田公民館	(午	前	10	時	\sim	11	時)
30⊟	鵜殿地域交流センター	(午	前	10	時	\sim	11	時)
◆健康長寿ヨガ										
40 40 0	4 04 E VACOUELL		: /1		0 0 1	4 - 17			1	¬ \

10・17・24・31日 鵜殿福祉センター (午前10時45分~11時45分) 10.17.24.31日 保健センター (午後0時30分~2時30分) 大里多目的集会施設 (午前9時~11時)

 \Box 内容と開催時間 7.8か月離乳食教室 (午前10時~11時30分) すくすく育児相談 (午前9時30分~11時30分)

※要予約:詳しくは、役場みらい健康課(☎32-3533)まで。

5月の休日救急当直医											
B	病院	名	内科·外科								
1 ⊟	すずきこどもクリニック	☎ (28)0111	小児科								
2 🖯	みね内科クリニック	☎ (22)5551	内 科								
3 ⊟	真砂小児科	☎ (29)7313	小児科								
4 ⊟	米良クリニック	☎ (21)7878	外 科								
5 🖯	山口クリニック	☎ (31)8052	外 科								
6⊟	新谷クリニック	☎ (23)2226	外 科								
12日	井 畑 医 院	☎ (31)7029	内 科								
19⊟	玉置整形外科	☎ (22)6172	外 科								
26⊟	湊口クリニック	☎ (21)3710	内 科								
日·祝	紀南医師会 応急診療所	2 0597(88)1001	内 科								

※ 変更する場合がありますので、確認のうえ受診してください。※ 診療科目が異なる場合は、三重県救急医療情報センターコールセンター (☎059-229-1199) にご相談ください。

23 Kiho 2019-5

れるもので、直径6ミリ以下いのがアフタ性口内炎とよば

内炎にはいくつかの種

もっとも多