



滝内歯科医院

医院だより

〒664-0871 尼崎市建家町77番地

06-6412-6480

<http://www.takiuchi6480.com/index.html>



7月に入ると毎年恒例のお祭りや花火大会といった行事が増え、街中で浴衣姿の女性を目にする機会が増えます。発見した時は、「あ〜夏だなぁ。」としみじみ感じてしまいます(。’・。’)⌘☀️*’, そんな夏の風物詩といえる浴衣の歴史について簡単にご紹介します！

起源は平安時代。帰属が蒸し風呂に入る時、水蒸気でやけどをしないように着たことから始まります。室町時代には手拭いならぬ「身拭（みぬぐい）」と言われ、安土桃山時代頃から湯上がりに着て肌の水分を吸い取らせる目的で広く用いられるようになりました。

これが江戸時代に入り、町人文化の発展に伴って、「浴衣（ゆかた）」に進化してきました。

盆踊りや花見など、揃いの浴衣で出かける事が流行し華やかな江戸時代に浴衣文化が花開きます。

浴衣が夏の普及着として全国に定着したのは明治時代に入ってから。それまでの木藍の手染めから、大量生産可能な「注染（ちゅうせん）」という染色方法が発明されたからです。

白地の浴衣は、家の中で着ると真夏でも涼しく過ごせ、紺地の浴衣は、「藍」の香りを虫が嫌う事から虫の多く出る夕方から夜にかけて着用するのが良いとされています。

浴衣には暑い夏を快適に過ごすための日本人の生活の知恵が染め込んでいるのです。

着物を着る人が少なくなった今日、昔と今では生活のスタイルが変わっていますが、日本人として浴衣文化は後世に残していきたいものです(*´ω`*)

歯

歯医者だけが知っている…!?

にまつわる いろいろ話



しっかり噛んで食中毒予防!

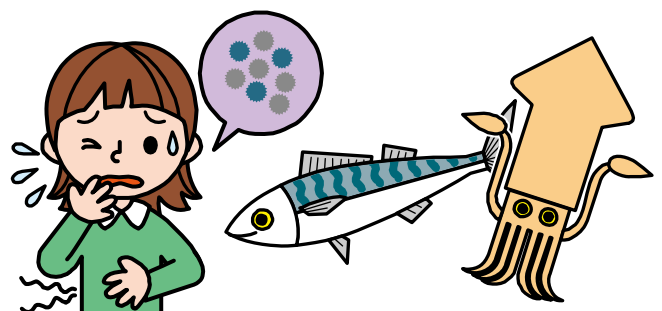
気温が高くなる今の季節、特に注意したいのが**食中毒**です。食中毒の予防といえば加熱や除菌などありますが、「**しっかり噛むこと**」も予防のひとつです。

例えば、サバやスルメイカを生で食べる場合、寄生虫の「**アニサキス**」に注意が必要ですが、アニサキスはよく噛まないで生きたまま胃や腸に入り込み、胃の粘膜を破るほど暴れて激しい腹痛を引き起こしてしまいます。

ちなみに、同じものを食べているのに食中毒になる

人とならない人がいますが、これは菌に対する抵抗力と、食べ物をしっかり噛んでいるかどうかの違いと言われています。しっかり噛んで食べ物を細かく噛みくぐると、その食べ物が胃液にさらされる部分が多くなりますが、胃液は殺菌力がとても高いため、たとえ体内に菌が入っても簡単に食中毒にはならないようになっています。その一方で、よく噛まない人は、食べ物の細菌が生き残ったまま腸に達してしまうため食中毒を引き起こしてしまいます。

食中毒予防はしっかり噛むこともとても重要です！

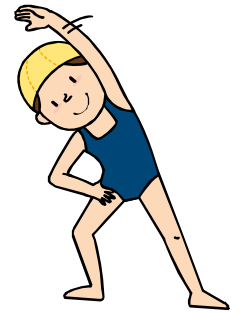




毎日が 健康生活

.....プールの水が心地いい～.....

「水中ウォーキング」で 夏の健康作り!



夏は暑くてなかなか運動する気になれませんよね。そんな季節におすすめの運動が、プールで行う“水中ウォーキング”です。この運動は水の中を歩くだけという簡単なものですが、^{ひざ}膝への負担が少ないため運動初心者に最適です。

水中ウォーキングのメリットとは?

水中で行うウォーキングは、陸上でのウォーキングに比べて次のようなメリットがあります。

① カロリーの消費量がアップ

水の抵抗^{ていこう}によって負荷が大きくなり、陸上よりも**カロリーの消費量がアップ**します。実は、プールに入っているだけでも多くのカロリーを消費しています。

② ひざの負担を軽減

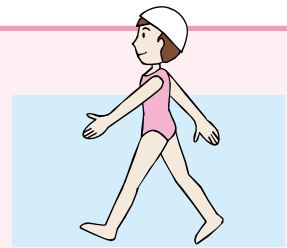
浮力^{ふりょく}によって体重が軽くなるため、関節にかかる負担が大幅に少なくなります。ひざへの負担をかけずに効果的に運動することができます。

水中ウォーキングをしてみましょう!

ジムや公共施設のプールではウォーキング専用のコースもよくあります。これら施設では歩く方向が決まっているところもありますので、各施設のルールに従って行いましょう。

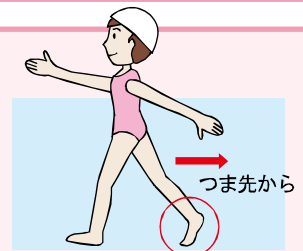
基本的な歩き方

背筋^{せすじ}を伸ばして視線は少し先を見て、前かがみにならないように歩きます。足はかかとから着地して、足裏全体をしっかりとプールの底につけて**大腿**^{おおまた}で踏み出してください。歩くスピードは人と会話ができたり、鼻歌が歌える程度のスピードから始めてみましょう。



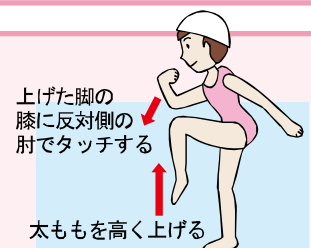
応用1 後ろ向きで歩く

基本の歩き方に慣れてきたら、今度は**後ろ向き**で歩いてみましょう。また、そのときは**つま先**から着地するようにしましょう。背中^なで水を押すように意識すると、背中^なの筋肉を鍛えることができ腰への負担も軽くなります。



応用2 膝と肘のタッチ

最後は、**ウエストのサイズダウン**に効果的な歩き方です。太ももを高く上げて歩き、**上げた脚の膝に反対側の肘をタッチ**します。このときウエストをひねるように意識するとウエストが引き締まります。



水中ウォーキングは週2回、各30～40分行うのが目安です。運動が終わった後はゆっくり体を休ませ、十分な水分補給を行いましょう。





はちまるにいまる
目指そう!「8020」

“80歳”で“20本以上”の 歯がある人の特徴は?

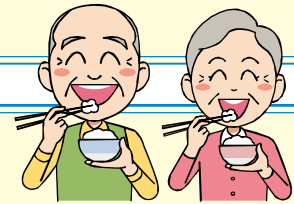
80歳までに20本の歯を残そうといった「8020運動」、あなたをご存知ですか? 実際に80歳で20本の歯が残っている人は、調査を始めた平成元年では10人に1人の割合でしたが、現在は過去最高の約3人に1人が達成しています。では、8020を達成するためにはどのようにしたらよいのでしょうか?

8020運動とは?

なぜ80歳で20本なのでしょう? それは自分の歯でさまざまな食べ物を噛むためには、最低でも20本の歯が必要になると言われているからです。大人の歯は全部で28本(親知らずを除く)あり、8本以上抜けてしまうとしっかり食べ物を噛むことが困難になってしまいます。

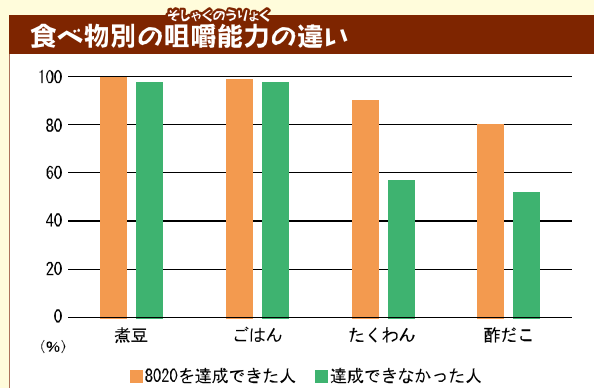
8020達成者の特徴は?

では、80歳で20本以上歯のある人の特徴を見てみましょう。



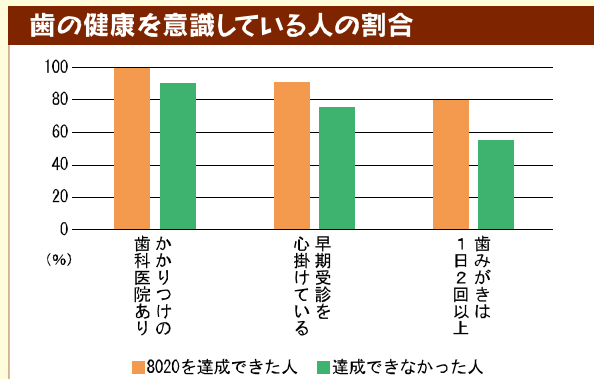
①どんな食べ物も噛み切れる!

8020を達成している人は、煮豆やごはんといった柔らかい食べ物から、たくわんや酢だこなど噛み切りにくい物まで、さまざまな食材を楽しむことができます。



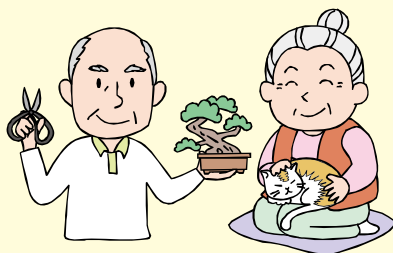
②歯の健康に関心が高い!

下のグラフの通り、8020を達成できた人は「かかりつけの歯科医院をもつ」「早期受診を心掛ける」「1日2回以上歯をみがく」など、歯の健康を気づかう習慣があります。

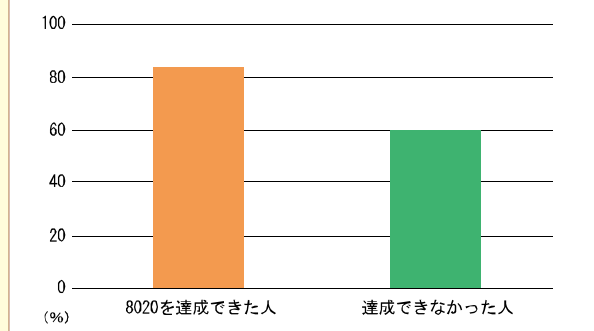


③人生を前向きに楽しむ!

また、8020を達成した人は趣味を持っている方が多いようです。歯の健康な人ほど、美味しいものを食べたり、趣味や会話を楽しんだりして、人生を謳歌しているといった結果が出ています。



趣味の有無



“8020”を達成するためにも、毎食後しっかり歯をみがくことや、かかりつけ医で定期検診を受けるようにしましょう。不調があれば早めの受診を心がけてくださいね!





実はこんな人だった!? 意外と〇〇〇な偉人たち
今回の偉人
ジョン・レノン

今回ご紹介させていただく偉人は、「ザ・ビートルズ」のメイン・ヴォーカルだった『ジョン・レノン』です。

彼は20世紀に活躍した最も影響力のあるミュージシャンのひとりで、1970年のビートルズ解散後は「平和活動家」としても活躍していました。

ファンの中には、人間くさく皮肉屋な一面を持った若かりし日のジョンを愛する人も多くいます。当時の彼を物語るものとして、1964年に開催された英国王室主催のショーでの出来事があります。ジョンは観客に向かって「安い席の人は拍手を。高い席の人は宝石をジャラジャラ鳴らして下さい。」と発言、これは最高のブラックジョークとして名言集にも度々取り上げられています。普段は偉そうに一般人を見下ろしている英国王室連中が、その一般人と一緒にコンサートを楽しんでいることへの皮肉を込めたブラックジョークでした。その言動で不快な思いをする人も少なくありませんでしたが、人の意見に左右されず自分自身の意思を重んじてきた彼は、多くの人々から共感を得ていました。

また、ビートルズ解散後にソロとして最高の売り上げを記録した曲『Imagine』は、発売当時、共産主義的な歌詞という理由でラジオやテレビでの放送が禁止されていましたが、昨今では、多くのミュージシャンによってカバー演奏されています。

ジョンが亡くなってからもう35年経ちますが、世界平和が叫ばれる今だからこそ、彼の影響力が広がっているようにも感じます。ジョン・レノンが現代に生きていたなら、果たして今の世界を見て何を思うのでしょうか。



歯周病・歯槽膿漏を予防する

お料理レシピ

材料 (2人分)

味付けメンマ 80g
豚こま肉 60g
スナップえんどう 6本
塩 小さじ1/8
にんじん 中1/4本
ごぼう 1/2本



a

ごま油・酒・みりん・
めんつゆ(3倍濃縮)
..... 各大さじ1
水 100ml

手順・作り方

- 1 スナップえんどうは、へたと筋を取り除く。熱湯で3分ほど塩ゆでしたら、粗熱を取り一口大に切る。
- 2 ごぼうは包丁の背で表面をこそぎ落とし、ささがきにして水にさらす。にんじんは3mm×4cmの拍子木切りにする。味付けメンマと豚こま肉は4cmの長さに切る。
- 3 フライパンにごま油をひいて火にかけ、豚こま肉を2分ほど炒める。水気を切ったごぼう、にんじん、aを加えて混ぜ、ふたをして2分ほど蒸し焼きにする。
- 4 ふたを取り、1と味付けメンマを加えたら汁気がなくなるまで炒める。



スナップえんどうとメンマの変わりきんぴら

ワンポイントアドバイス

さやごと食べられるスナップえんどうには、健康な歯ぐきを育む「ビタミンC」、骨や歯の形成に欠かせない「カルシウム」、歯の表面をきれいにする「食物繊維」が豊富に含まれています。また、メンマは「食物繊維」も多く、シャキシャキとした歯ごたえを楽しみながら咀嚼を自然と増やすことができます。たくさん咀嚼すると唾液中の分泌が促されるため、むし歯や口臭の予防にもつながります。



栄養成分値 (1人分) ●エネルギー/201.5Kcal ●カルシウム/35.8mg ●ビタミンC/15.1mg ●ビタミンE/0.4mg