



医療法人社団志友会 -2022 vol.11-

# くすのき通信



〒144-0034

東京都大田区西糀谷4-7-10守田ビル3階

Tel.03-3743-2777 Fax.03-3743-2888



## お知らせ



新年あけましておめでとうございます。コーディネーターの須貝翼です。

年末年始で体が鈍り気味、、、新年早々心身ともに引き締めて参ります(笑)

さて、2023年になり、当院もまもなく**歯科用レーザー**を導入致します。

### 歯科用レーザーって何？どんな治療に使うの？

病的な部分に照射し、組織を切開したり病的な部分を蒸散させたり固めたりする治療に用います。アレルギーを起こす心配もなく、電気メスのような通電もありません。歯科用レーザーの波長は赤外線領域の為、発がん性もなく妊娠中の患者様にも安心して使う事が出来ます。**大きなメリット**として、病的な部分にピンポイントで照射出来る為、**歯を削る量を最小限**にする事が出来ます。また、あの**特有の“キィーン”**という音も出ない為、**歯科が苦手な方にとっても安心**ですね。レーザーの導入で虫歯・歯周病治療もこれまでとは異なるアプローチが可能となります。これからも地域の皆様に貢献出来る様邁進して参りますので、今年もくすのき歯科医院を宜しく願い致します!!

# 歯科衛生士



こんにちは。歯科衛生士の山根真弓です。

風の冷たさが身にしみる寒さになってきましたね。

私は最近、鋳物の鍋を購入したので、おでんや煮込み料理を楽しんでいます。

さて、今回は糖尿病と運動についてお話していこうと思います。

皆さんは普段、運動をしていますか？

日々運動を習慣化するってなかなか難しいですよね。

EIM(Exercise is Medicine)

「運動は薬です」



運動することで筋肉が収縮して分泌されるホルモンが相互に影響し合うネットワークを形成して全身にさまざまな効果をもたらしてくれます。

糖尿病はもちろん、高血圧・肥満・心疾患・脳卒中・がん・認知症など、さまざまな病気の予防や改善の手助けにもなるので、「**万能の薬**」とも言えますね。

運動には有酸素運動とレジスタンス運動(筋肉トレーニング)があります。

組み合わせて行くと効果的です。

ちなみに「ラジオ体操」に第2があることはご存知ですか？

第1よりも第2の方が体を鍛えて筋力を強化するとに特化しているので、強度はテニスのダブルス並だそうです。

私もジムに行かない日は、時々お家で「ラジオ体操」を、YOUTUBEの動画に合わせて行っています。

お散歩と組み合わせると良い運動になりますよ!!



# 歯科医師



新年明けましておめでとうございます。

くすのき歯科医院 歯科医師の吉本 英理子です。

寒い日が続き、空気も乾燥が厳しいですね。



年末年始ゆっくり休まれた方も、せわしく休む暇もなかった方もいらっしゃると思います。

いつもとは違う状態で体調の変化も起きやすく、生活リズムもみだれやすくなりますね。口内炎ができやすくなったり歯肉が腫れたり…。

その中で舌の上も変化が起きていることがあります。

舌を鏡で見ると、白いものがうっすらついているのがわかると思います

が、これは「舌苔(ぜったい)」というもので、健康な方にもうっすらつ

いていたりします。胃腸が悪かったり体調の変化があると、この舌苔の様子が変化することがあり、東洋医学などでは重要な観察ポイントになっています。

また、舌の動きが悪くなる方などはつきやすく厚くなったり、乾燥しがちな方は逆に赤くなってヒリヒリしてきたりします。

ヒリヒリするときはまずはお口の中を専用の保湿剤などで潤してみましよう。

舌苔が厚くなっている方は舌ブラシなどで軽くこすってお掃除しましょう。

このとき、ゴシゴシこすらないことがポイント!

乾燥している場合はまずは保湿をしてから。

優しく先端の少し奥くらいまでを数回、撫でるように取ってみてくださいね。



# 院長



～ 家族みんなで食べる介護食～

帆立のすり身(帆立真丈)

【材料:4 個分】

帆立(刺身用) 50g

(小さめなら3個大きめなら2個くらい)

はんぺん 25g (1/4 個目安)

酒 小さじ1 水 大さじ1

MCT オイルやサラダ油 小さじ1 弱

(味にクセのない油が良いです)

片栗粉 小さじ1 弱

【作り方】

① 全ての材料をフードプロセッサーやブレンダーにかける。

② ①を成形し電子レンジで600wで40秒前後

成形したものは、バター焼き、トマトソースとオリーブオイルでイタリアン、帆立のチリソースなんていうのも美味しそう。

またラップに包んでゴムで留めレンジにかければお吸い物用。

とても簡単なので時間がある時に多めに作って冷凍しておけば色々な料理に応用がききます。

もちろん普段のお食事にも美味しく召し上がっていただけます。



こちらのレシピは  
ENTAKU 公式 HP  
でもご覧頂けます⇒

