

哲風会通信

2021. 1 VOI・108

新年を迎え、令和も3年になりました。ついこの間新元号に変わったと思っていましたがあっという間ですね。去年は正に、新型コロナウイルスで終始した年でしたが、残念ながら現状では感染者はまだ増え続けています。とは言え世界ではワクチン接種が始まってきているので収束へと向かっているはずです。その時が来たら我慢していた事を目一杯楽しみましょう！



健康寿命を延ばそう

日本は世界でも有数の長寿国と言われていています。2020年の統計(WHO)では平均寿命の長さで世界一になっています。平均寿命と比較されるものに健康寿命があります。健康寿命とは、日常生活を病気や介護で制限されることなく、自立した健康的な生活をおくれる期間の事です。日本は平均寿命が長いので健康寿命でも世界上位にいますが、平均寿命と健康寿命の差は9年以上あります。寿命を迎えるまで健康で自立した生活を送れない期間が9年以上ある事になりますね。厚生労働省では健康寿命を延ばす事を目的とした国民運動(スマートライフ・プロジェクト)を進めているので紹介します。

健康寿命を延ばす4つのポイント

適度な運動

・毎日プラス10分の運動(10分多く歩く、階段を上るなど)

適切な食生活

・毎日プラス70gの野菜(1日1皿の野菜を追加するなど)

禁煙

・喫煙は様々な病気のリスクを高めます。健康寿命を延ばすために禁煙しましょう。

健診・検診

・上記3つに加えて定期的な健診・検診を受けてリスクを早期に発見し、体の状態を知っておきましょう。

いかがでしょうか、どうせなら健康な体で長生きしたいですよね。日本は医療や福祉が発達しているので長生きできる環境が整っています。あとは健康寿命を延ばすために生活環境を見直してみましょ。 また、運動・食事・禁煙、これら全て健康な歯と深い関係があります。 歯の噛み合わせによって運動能力が向上すると言われてますし、しっかり噛めなければ食べることは出来ません。喫煙は唾液の量を減らし、歯周病の原因にもなります。口内環境を整えることは健康寿命を延ばすためにとても大切なことです。 みなさんの健康のために日頃のセルフケア、定期的な検診を受けてくださいね。

今月の通信担当

今月の担当、むさしデンタルオフィスの高木です。 コロナのせいで何処にも出かけられない中で電子書籍を見るようになったのですが、先日気になる漫画を見つけたので紹介します。その漫画は“デンタルクエスト”というタイトルで、内容が非常に珍しく歯科医院で働く歯科衛生士が主人公のお話になっています。調べてみると中々評判も良く、歯を大切にしたいくなるような、ためになる内容だそうです。それもそのはず、日本歯科医師会が協力しているとの事でした！ まさか歯科にスポットを当てた漫画がでるとは思っていませんでしたが、楽しみながら歯の事を勉強できるのはすごいですね。気になった方は読んでみてはいかがでしょうか。

医療法人 哲風会
むさしデンタルオフィス

〒010 - 0912
秋田市保戸野通町4 - 8
TEL:018-853-8214
フリーアクセス:0800-800-8461

医療法人 哲風会
ちづ歯科クリニック

〒018 - 1605
南秋田郡八郎潟町川崎字昼寝
233 - 1
TEL:018-875-2801