

暖かくなり外に出るとお花が咲いていて、心も和みますね。
4月は、新しい門出に心を弾ませておられる方も多いかと思います。
新しく入社された方、入学・進級された子、おめでとうございます！
みなさん、新年度もコロナに負けずに頑張りましょうね！



大津たままみ5Sのセミナーに参加しました

前回、MRC ルームと医局の改善を行いました。今回は同じ場所で新たな改善点を見つけ実践していきました。改善していくためには、5回振り返ることが大切であることを学びました。実践ではロッカーが壊れたまままで放置されていたり、バランスボールなど、使う頻度が少ない物が危険な状態に置かれていたりしました。今後も定期的に振り返りを行っていきたいと思います。

みなさんも、お家の片付けや模様替えをした後には、使い勝手が悪くなったところはないかどうかを振り返ってみてくださいね。



半分の量にし、
すっきりしました。



棚の中を整理しました。
使用していない物が
たくさん出てきました。



見える収納から見えない収納に
かえて、すっきりしました。

R3年1月8日に大津先生がご結婚されました！

お相手の方は、昔からお知り合いの魚屋さんとのことです！

いつも私たちに元気とパワーをくれている大津先生。本当にありがとうございます！

きっと明るく笑顔いっぱいの家庭をつくっていかれることと思います。お幸せに❖

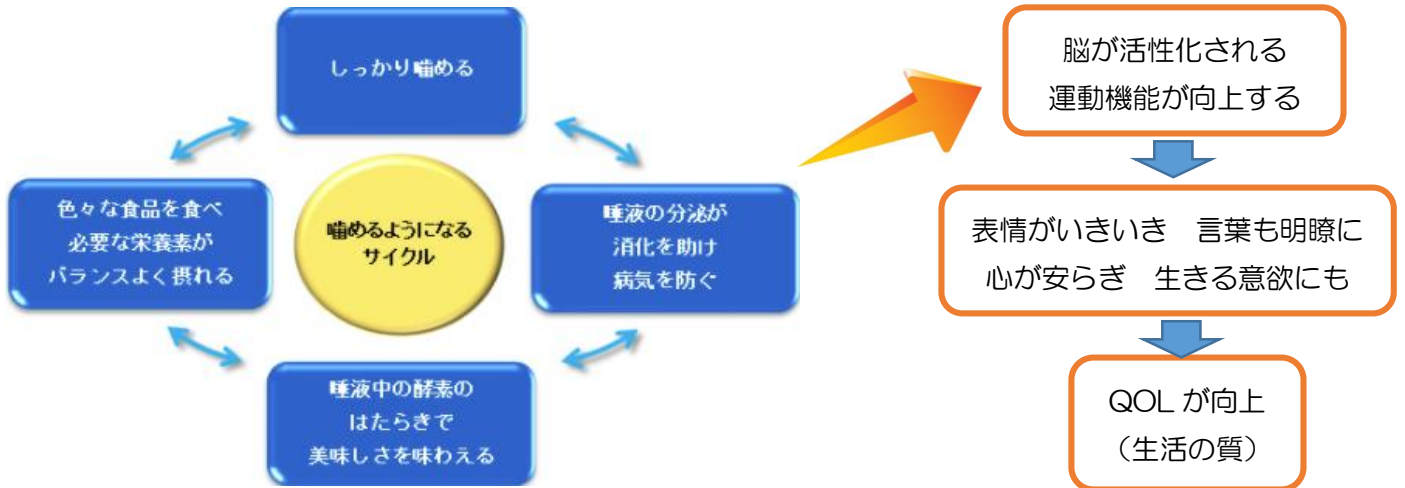


大津先生ご結婚おめでとうございます❖お幸せに❖

4月8日は『良い歯の日』です

どんな歯が「いい歯」なのでしょう？それは、いきいきとさせてくれる歯です！

いい歯というと、虫歯のない歯、歯周病のない歯、噛み合せの良い歯、歯並びの良い歯、白い歯などなど、いろんな「いい歯」が思い浮かぶことでしょう。もっと大きな視点で「いい歯」とは、クオリティ・オブ・ライフ（QOL）を高めてくれる歯、日々の生活をいきいきとさせてくれる歯です。それは、噛めるサイクルが健全に保たれている歯です。しっかり噛めることが、消化を助け病気を防ぎ、美味しさを味わうことができ、バランスの良い栄養が摂れて健康になることで、またしっかりと噛めるというサイクルです。



80歳で20本を残す8020運動がありますが、そもそもなぜ20本を残すことが良いかというと、食事が美味しいと感じられる歯の本数が20本だからです。

【しっかりと噛める歯がもたらす健康】



- ひ 肥満の予防→しっかりと噛んで食べることで、満腹中枢が働き食べ過ぎを防止します。
- み 味覚の発達→しっかりと噛んで、食べ物をよく味わうことで、味覚が発達してきます。
- こ 言葉の発音をはっきり→口の周囲の筋肉が鍛えられることによって、表情が豊かになり、言葉の発音もきれいになります。
- の 脳の発達→あごをしっかりと開閉させて咀嚼することは、脳に酸素と栄養を送り、脳の働きを活発にしてくれます。
- は 歯の病気を防ぐ→しっかりと噛むことで、唾液の分泌が促されるので口内環境をきれいに保つことができます。
- が がんを防ぐ→唾液に含まれる酵素には、発がん物質の作用を抑える働きがあるとされています。
- い 胃腸の働きを促進する→よく噛むことによって、消化しやすくなり消化酵素の分泌が促進され、胃腸の働きが活発になります。
- ぜ 全身の体力向上→重いものを持ち上げたり、体に力を入れたりするときには、歯をグッと食いしばるものです。歯が健康で、しっかりと噛みしめることができれば、力を十分に発揮することができます。

いい歯とは何か？自分なりに改めて考えてみる、良い機会になったのではないのでしょうか？

歯を失うことは、食事や発音などに影響するだけでなく、ゆくゆくは体全体の健康を損なうことにつながるということを知っておきましょう。また、セルフケアでは不十分であることを念頭に置き、歯医者さんでの定期的なメンテナンスを積極的に行うことが大切です。