

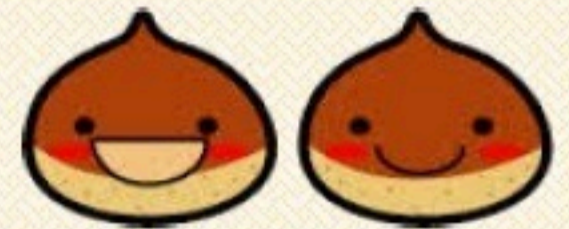


～大切なあなたとご家族と

健康のための情報誌～ No.5



秋らしい日が多くなってきました。



皆様、いかがお過ごしでしょうか。秋特有の乾いた空気の匂いやカラッとした天気、青空、街を歩く人の服装の変化などを見ると、「秋だなあ〜!」としみじみ感じます。

仕事、家事や育児、勉強など忙しい日々を過ごされていることと思います。そんな中でも、癒しの時間は大切です。

当院では、患者様のお体を楽にするだけでなく、心まで「ほっ・」とひと息つけるよう、真心の治療を心がけて参ります。

院長

顎関節症について

顎関節症の患者数はここ十数年で15倍にも増加したといわれています。

主に悩みやストレス、噛み合わせの悪い人を中心に現れ、子どもから高齢者まで幅広く見られる症状ですが、年齢では10代半ばから増え始め20~30代がピーク、女性は男性の2~3倍の来院数です。

【原因】

精神的ストレス、疲労を蓄積させる生活習慣、噛み合わせの異常などがあげられますが、直接的には歯ぎしりや歯の食いしばりによる影響が最も大きいと考えられます。つまり、歯ぎしりや歯の食いしばりの習癖が顎関節に過剰な負担をかけ、咀嚼筋や顎関節の痛みを伴うと考えられています。

【症状】

顎からこめかみにかけて痛い、だるい。口が大きく開けなかつたり、開く時にカクッとクリック音がして痛みを感じる。(クリック音=顎関節症ではない)

【主なセルフケア】

歯を接触させない。硬いものを食べない。口を大きく開けない。良い姿勢を保つ。日頃からリラックスを意識する。顎の体操などをして顎を緩める。

顎関節症は生活習慣による部分が大きい為、ご自身によるセルフケアが重要になります。咀嚼筋のマッサージ・ストレッチにより、症状は改善します。ぜひ、ご相談ください。



『旬を制する者は健康を制す』



やはり秋の味覚の代表は、さんまでしょう

さんまが出回ると、『秋になったなー』と感じますね。

このさんまなどに含まれる脂分は、最近の研究ですばらしいパワーがあることがわかりました。

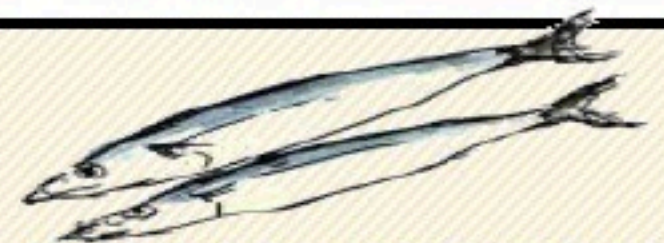
実は・・・**老化防止効果**があるそうです！

さんまなどの青魚に含まれているDHAやEPA（不飽和脂肪酸）は、人間の脳の記憶をつかさどる器官の老化防止に、絶大な効果を発揮します。

これは世界中で注目されていて、今や世界中の健康に関心のある方たちが、こぞって魚を食べています。

DHAやEPAの驚くべき記憶の老化防止効果を皆様もさんまを食べれば実感できるはず♡
おいしくて、健康に良くてさんまは最高ですね～★★★★

★ピリ辛揚げ焼き秋刀魚♡ご飯が止まらない～



材料（2～3人分）

秋刀魚	2匹
片栗粉	適量
サラダ油	大さじ2
★しょうゆ・砂糖・酒	各大さじ2
★みりん	大さじ1
★酢・豆板醤	各小さじ1
ねぎ・鷹の爪（各小口切り）	各適量

1. さんまは頭と尾を切り落としワタを抜き、水洗いして水気を拭き取る。一尾を四等分に切り、片栗粉を薄くからめる。★はあわせておく。
2. フライパンにサラダ油を熱し、さんまを並べ入れ、蓋をして両面こんがり焼く。余分な油はキッチンペーパーなどで拭き取る。
3. 2にあわせた★を加えて、さんまに絡める。器に盛って、小口切りにしたねぎと鷹の爪を散らす。



酸素カプセル"それは水深3メートルの世界で心身がリフレッシュされるカプセル。



酸素カプセル、ベッカムカプセル、高気圧カプセル、O2カプセル・・・みんな「高気圧エアールカプセル」による酸素セラピーのことです。水深2～3メートルの水中と同じ1.2～1.3気圧のカプセルの中に横たわることで、酸素が身体をリフレッシュしてくれます。

●女性

すぐ疲れる、ダルイ・・・は慢性酸素不足の症状。慢性酸素不足だと乳酸などの疲労物質が除去されにくいので慢性的に疲労を感じるのです。女性は身体の構造的に呼吸が浅くなりやすく、また下着などの締め付けなどから酸素不足になりがちです。

- ・美肌
- ・ダイエット
- ・腰痛
- ・肩こり
- ・冷え性

●仕事で疲れている人

疲れていても仕事はなかなか休めないし、頭をすっきりさせて集中したい、そんな人に。

- ・疲労回復
- ・時差ボケ
- ・二日酔い
- ・酸欠による睡魔を解消して頭をすっきり
- ・気力・集中力アップ
- ・お酒
- ・たばこ
- ・腰痛
- ・肩こり

●高齢の人

酸素不足は老化や病気の原因になります。酸素を取り込むことでアンチエイジング効果が期待できるそうです。

- ・老化防止
- ・ボケ予防
- ・活力アップ