

がっちりニュースレター

第39号

発行先：沢木歯科医院
住所：熊本市東区東野1丁目9-8
Tel:096-367-1311



お元気ですか？院長の澤木です。もの忘れが多くなってきている今日このごろ
ボーっとしているとチコちゃんに叱られる！ということで、ぼけない為の五ヶ条を紹介します。



～ぼけない為の五ヶ条～

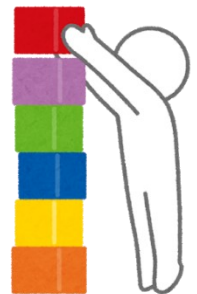
1. 仲間がいて気持ちの若い人
2. 人の世話をよくし感謝のできる人
3. ものをよく読みよく書く人
4. よく笑い感動を忘れない人
5. 興味の楽しみをもち旅の好きな人

～永平寺古跡館「りうぜん」より～



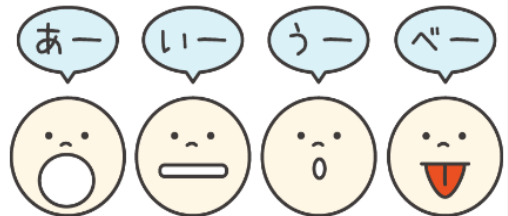
サミュエル・ウルマンは『青春』という詩の中で、
年を重ねただけでは人は老いない。理想を失うときに老いがくる。と言っています。
五ヶ条の1つでも2つでも「日々の実践」が大事と思われれます。

まさに「継続は力」なのですね！



セルフケア4ヶ条

- ・うがい
- ・手洗い
- ・歯磨き（舌磨き）
- ・あいうべ体操



ノーベル賞を受賞したルイ・イグナロ博士の新型コロナウイルス対策には
「鼻呼吸が有効かもしれない」という説があり、鼻呼吸することで副鼻腔に抗菌・抗ウイルス作用
をもつ一酸化窒素が生成され、感染予防につながるのではないかといいものです。

鼻腔内の温度は37度に近い方が白血球の活動が活発になるというイェール大学の研究が紹介
されています。鼻呼吸を促す「あいうべ体操」を行うと、頬面の表面温度が上がりウイルス感染の
予防につながるということになります。

担当：澤木 直子

