



今年も残り一ヶ月となりました。いよいよ本格的な冬がやってきます！！

これから年末年始に向けて食べたり、飲んだり、夜更かししたり、それからいろいろ行事もあり、同時に体調を崩しやすい時期かもしれませんね。



病気の発症は遺伝子よりも生活習慣の影響が大きいです。同じ家系でも病気を発症する人、しない人がいるのは、その人の遺伝子の働きに違いがあるので理由です。遺伝子のスイッチには、環境や生活習慣が大きく関係していると言われます。いい遺伝子に切り替かわるように環境や生活習慣を見直すことが大切かもしれません。

ちょこっと雑学

『運動嫌いにおすすめダイエット』

男性なら5回、女性なら3回ラジオ体操をするだけで一日に必要な最低運動量をみたくすることができるそうです。体重が気になりだしている方、ダイエットしている方、ラジオ体操をやってみるのもいいかも。

『眠れない時には温めた牛乳』

牛乳に含まれているトリプトファンは神経のイライラを鎮める鎮静作用を持っていて牛乳は液状なので消化酵素も作用しやすく分解されやすく、体に吸収されやすい。イライラして寝つきにくい場合、温めて飲む方が良いでしょう。温かい飲み物が入ると体全体がほのかに暖まり、神経も静まって、消化酵素の分泌も促進されてトリプトファンの吸収も良くなるようです。

『ボケ防止法と足』

足は第二の心臓という言葉がありますが、歩くことにより血液の循環が良くなり脳にも新鮮な酸素がたくさん送り込まれて活性化するようです。これが第二の心臓と言われるゆえんです。



はま齒科医院

☎ 501-6224 岐阜県羽島市正木町大浦79-2

☎ FAX 058-394-4662

E-mail info@ham-dent.com

URL <http://www.ham-dent.com/>

診療時間 平日 9:30~13:00 15:00~18:30

土曜日 9:30~13:00 14:30~17:30

