

2010・1

# 謹 賀 新 年

## 謹んで新年のご挨拶を申し上げます

年末年始、皆様はいかがお過ごしでしたか？

私は 出身地である徳島で新年を迎えました。TVニュースで岐阜の大雪を知り、びっくりしました。徳島では風は冷たいものの、小雪が舞う程度でした。

徳島では、親や弟、義姉、姪や甥、叔父・叔母、いとことその子供たち……に、たくさんの笑顔頂きました。子供たちの成長を目の当たりにし、自分の歳を実感してしました(苦笑)……。

中学の同窓会にも出席しました。今回は70歳になる恩師もいらっしゃいました。30年ぶりの再会でしたが ほとんどお変わりなく、ヘタをすれば、同級生の方が頭が薄い状態(苦笑)……。中学の頃の懐かしい話、仕事の話、子供の話……。本当にたくさん語りあいました。

さて、はま歯科医院は 9回目のお正月を迎えることができました。

これもひとえに 皆様のおかげだと感謝しております。  
本当にありがとうございます。

昨春、新たに歯科衛生士が2名仲間に加わり、フレッシュな風も少しずつ吹いてきました。今まで以上に 丁寧で優しく安心できる診療を提供できるよう、スタッフ一同 知識や技術のレベルアップに励みたいと思います。

「自分や家族の健康を守りたい！健口 = お口の健康を大切にしたい！」という皆様のお役に立てるよう、スタッフ一同頑張りたいと思っています。

「健康」に関する情報も、どんどん発信していこうと思いますので、今年もよろしく願いいたします。



こんな本に出会いました！

## - 簡単にできる！ セロトニン「脳」活性化法 -

東邦大学医学部教授 有田 秀穂 著



セロトニンって何？

うつ、イライラ、パニック、ひきこもり、不眠……

心と体の悩みを解消するセロトニン神経の活性化とは？

人間の脳には、心と体を元気にする神経が備わっています。それはセロトニン神経です。

セロトニンとは、脳の神経伝達物質です。セロトニン神経を活性化させ、脳内でセロトニンを十分に作ることで、脳を活発に働かせて、元気にいきいきと生活することができるのです。

現代生活は、IT化社会です。今の便利で快適な生活様式が、実は知らず知らずのうちにセロトニン神経を弱らせています。セロトニン神経が弱ると、寝起きが悪く、疲れやすく、ちょっとしたことでキレやすいなど、心と体の元気をなくしてしまいます。

セロトニン神経を鍛えるためには、今の生活習慣を少し見直す必要があります。日常的には「太陽の光」を浴び、「リズム体操」をすることが大切になります。朝30分程度早く起きて、ウォーキングやジョギングなどを行うことでセロトニン神経は活性化されます。朝日を浴びることで、自律神経も活性化され副交感神経と交感神経がスムーズに切り替わるのです。

「リズム運動」は規則的に体を動かすものであれば何でもOKです。特に、「歩行・呼吸・咀嚼」は3大リズム運動です。なかでも、「咀嚼＝咬むこと」は最も手軽にできるリズム運動です。朝食に関していえば、咬むことを意識して集中してしっかり咬むこと 食欲がなければ野菜ジュースでも構わないが唾液が出るまで数分間空咬みすること 空咬みがやりにくければガムを5分程度咬む ことが大切です。キレやすいなど問題行動を起こす子供たちは咬む力(＝咀嚼力)が極端に低いという説もあります。咬む力が弱いということはセロトニン神経が弱くなっていることの1つのサインだと考えてください。

心身の健康は、質の良い睡眠に依存しています。そのためにはメラトニンが必要です。メラトニンには、免疫力を活性化させ、心臓血管系を保護し、成長ホルモンの生成を刺激する働きがあります。また、アンチ・エイジング効果もあります。

このメラトニンはセロトニンから作られます。メラトニンの働きを活発にするためにも、セロトニンを活性化させることが大切なのです。

はま歯科医院

〒501-6224

羽島市正木町大浦79-2

TEL & FAX: 058-394-4662

E-mail: [info@ham-dent.com](mailto: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

休診日: 日曜日・祝祭日・木曜日

(祝祭日のある週の木曜日は診療します)

