



口腔ケアの効果

歯周病・誤嚥性肺炎・**認知症**・心臓病や糖尿病の予防
インフルエンザ・コロナウイルスの重症化予防

口腔ケアの目的としては、口腔内を清掃して清潔に保ち、感染の予防をはかること、口腔機能の維持と向上をはかること、

また口腔機能の低下を予防することによって、大脳への刺激を保ち脳機能の保持に働くとの考えもあります。
歯周病菌が体内に侵入し、認知症の原因物質が脳に蓄積して記憶障害が起きる仕組みを九州大などの研究チームが解明した。歯周病と認知症の関連は近年注目を集めており、認知症対策につながる発見という。

認知症の7割を占めるアルツハイマー病は、「アミロイドベータ (Aβ)」

などの異常なたんぱく質が長年、少しずつ脳に蓄積し、発症や症状の進行につながると思われる。

近年では、**口腔ケア**が注目されています。

認知症や、インフルエンザ、コロナウイルスの重症化予防にも期待されています。

会社に設置されている、**マウスウォッシュ**を利用して、口の中を清潔に保ちましょう。



かわら版

第 7 号



2020/11/4by健康委員



歯科検診 今月の予定

佐野武・高橋涼華



口腔ケアを
しましょう!!
Help yourself



からだを内側から温める

- ▶ 鶏肉とブロッコリーのあっさり煮
- ▶ 小松菜と豚肉の甜麺醤炒め
- ▶ 水菜と油揚げのしょうが風味サラダ
- ▶ ベーコン風味の和風ポトフ

77gymコーナー

活用してね



プチGYMコーナーの活用を高めるために

目的: 軽い運動を習慣にし、健康を維持する。
コーナーに社員みな様の名簿を貼り、
利用した回数をカウントします。
1日1カウント (5分程度) 10ポイントごと、
マックカード500or31カード500を
プレゼントします。

みなさ〜ん、健康の為に'!! try!



腹筋のせ

うう〜ん
気持ちいい!

一緒に
やりましょう

禁煙メリット (健康上、生活上、経済上)



- 呼吸: 咳や痰が止まる。呼吸が楽になる (息切れが無くなる)
- 健康: 口臭がなくなる。肩こりが無くなる。
- 食事: 味覚、嗅覚が鋭敏になる。おいしく感じる。
- 生活: 衣服や部屋がタバコ臭くなくなった。
- 趣味: カラオケで声が良く出るようになる。
- 経済: 煙草代を貯蓄できる。



肺がんモデル
体の為に禁煙しよう

私はニコレットを吸って禁煙を始めました
だんだん、たばこが不味くなってきました。
この調子、この調子。



肩すっきり体操



やったね!

握力測定大会 結果

男女年代別平均値

- 1 杉山 育規
- 2 赤池 鷹也
- 3 長倉 寛教
- 4 佐野 善太
- 5 奥山 英樹

次回は今回との差で順位を決めたいと思います

健康経営に向けて

理学療法士
健康運動指導士



健康リーダー

健康経営優良法人2021 申請

ブライツ500に

挑戦

