



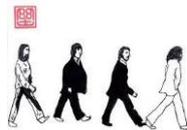
歯磨きでインフルエンザ予防？！



インフルエンザが流行する時期となりました。予防接種を受けたからと油断は禁物です。日頃の予防も大切です。手洗い、うがいやマスクの着用。お部屋の湿度管理に、バランスの良い食事と十分な睡眠。これらはよく言われていますが、意外にも歯磨き、口腔ケアが予防効果を高めるとか。口腔内の細菌は、インフルエンザウイルスを粘膜に侵入しやすくする酵素を出す為、口腔を不潔に保っているとインフルエンザに感染しやすくなるそうです。また、歯周病による炎症もウイルス感染を促進させてしまうそうなので歯磨き、口腔ケアを念入りに行い元気に新年を迎えましょう。



「我が道」を行く



ちょっと前のことですが、11月に元ビートルズのポール・マッカートニーのライブに行ってきた。ファンになって早40年。最初に行ったライブは1993年でしたが、その時から今回で通算5回ポールのライブに足を運んでいます。



有名な話としては、コンサート中に“一滴も水を飲まない”ということ。これ、本当なんです！少なくとも私が見たライブでは一度も飲んでいません。時間で言うと約3時間、35、6曲歌います。歌声も曲を重ねるごとに張りが出てきます。“驚異の76歳”です！！「水を飲まないと体に悪いんじゃないか」という声も耳にしますが、本人曰く「ライブ中に、アーティストが客の前で水なんか飲むなんてダサいじゃないか」だそうです。もちろん、日頃から体づくりや食事気をつけているらしいのですが、本人がその方が調子が良ければ、周りがとやかく言うことではないんだと思います。

現代人はインターネットやSNS等の普及で情報が入り易くなりました。その一方で、周りと同じでなかったり流行に乗らないと恥ずかしいと思って、つい流れに乗ってしまいがちですが、ポールの言葉を借りれば、そっちの方が「ダサい」ことなんでしょうね。

城 茂高

◇お知らせ◇

12月24日(月)は振替休日ですが、診療いたします。



12月27日~1月4日は冬期休業とさせていただきます。また年始は 1月5日(土)より開始いたします。

今年も一年、当センターをご利用いただき誠にありがとうございました。

来年もスタッフ一同全力で施術にあたらせていただきます。どうぞ宜しくお願い申し上げます。

—臨床センタースタッフ—

【12月休診日】

2日、9日、
16日、23日
27~1/4日(冬季休業)



城 茂高 (じょう しげたか)

出身地：静岡県

東海医療学園専門学校 事務部長

