







## 安浦、豊浜・豊地区

このページは有料広告掲載ページです



安浦地区



豊浜・豊地区

くすりと上手につきあうために

### チェックポイント

#### 副作用チェック

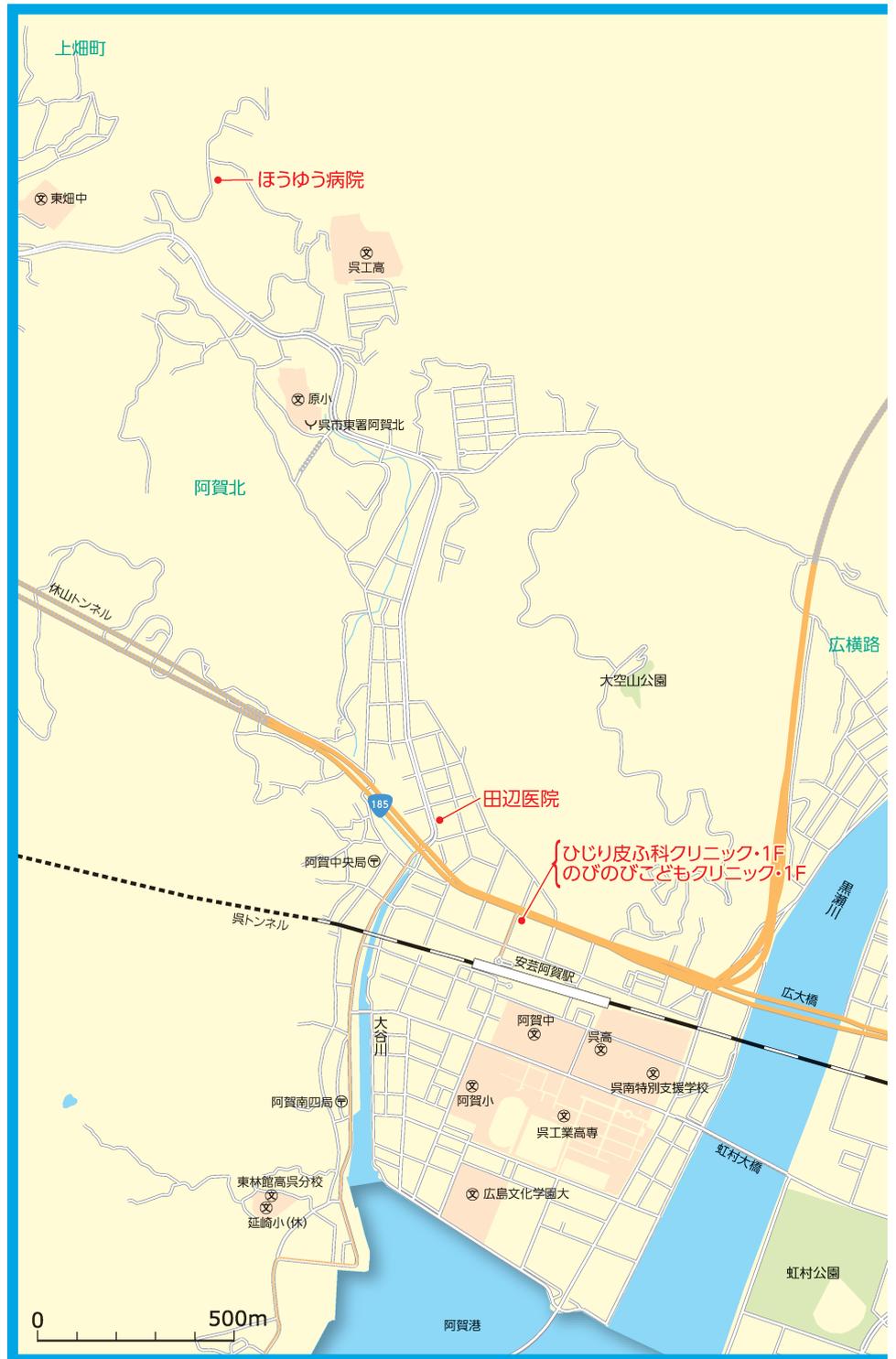
どなくすりも副作用はあります。不安がるのではなく、知識をもっていれば危険な副作用を避けたり、素早く対処することができます。

#### 飲み合わせチェック

くすりとくすり、くすりと食べ物(飲み物)の飲み合わせにも要注意。牛乳やビールで飲むと効果のなくなるものもあります。医療機関や薬局で用意している「おくすり手帳」などを活用して、くすりと上手につきあいましょう。



生活ガイド



### 心と体のリラクゼーション法

#### リラックス呼吸法

簡単な呼吸法で、体の緊張をほぐしてみましょ。口を軽くあけて、ハァーとため息をついてください。苦しくならない程度に長く息を吐いたら、少し息を止めて休みます。息を吸うのは自然にまかせ、吸ったら、またハァーと吐いて休む、というのを繰り返します。吐く息に集中するのがポイント。気分が落ち着くまで何回でもやってみましょ。

#### アロマセラピーを利用してみよう

アロマセラピーとは、植物の精油で、主にその香りをかぐことで健康に導くというもの。自分の好きな香りの精油をベースオイルで薄めてマッサージしたり、アロマポットに数滴垂らし、温めて香りを楽しみましょ。





### 歯周病予防

#### 歯周病のかかりはじめを見逃さない!

歯周病は自覚症状が少ないだけに、早期発見が大切です。自覚症状があれば早めに歯医者に行き、歯垢や歯石を除去してもらいましょう。そのときに正しいブラッシング方法の指導を受け、半年に一度か年に一度の割合で、定期的にチェックしてもらおうといいでしょう。

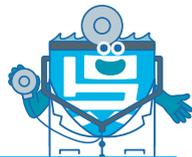


健康に気をつけてくれ!

生活ガイド



この地図の制作にあたっては、ジオテクノロジー株式会社の地図データベースを使用しました。  
© 2024 GeoTechnologies, Inc.



健康を  
チェックしてクレ!

このページは有料広告掲載ページです





### 歯周病予防

#### 歯磨きと歯ぐきブラッシングが基本

歯周病を予防するには、丁寧な歯磨きで歯垢を除去し、歯ぐきをブラッシングすることが基本です。ブラッシングすることで血液とリンパ液の流れがよくなり、自然治癒力が高まるため、初期の歯周病なら数ヶ月間毎日しっかりブラッシングすれば歯ぐきは回復します。

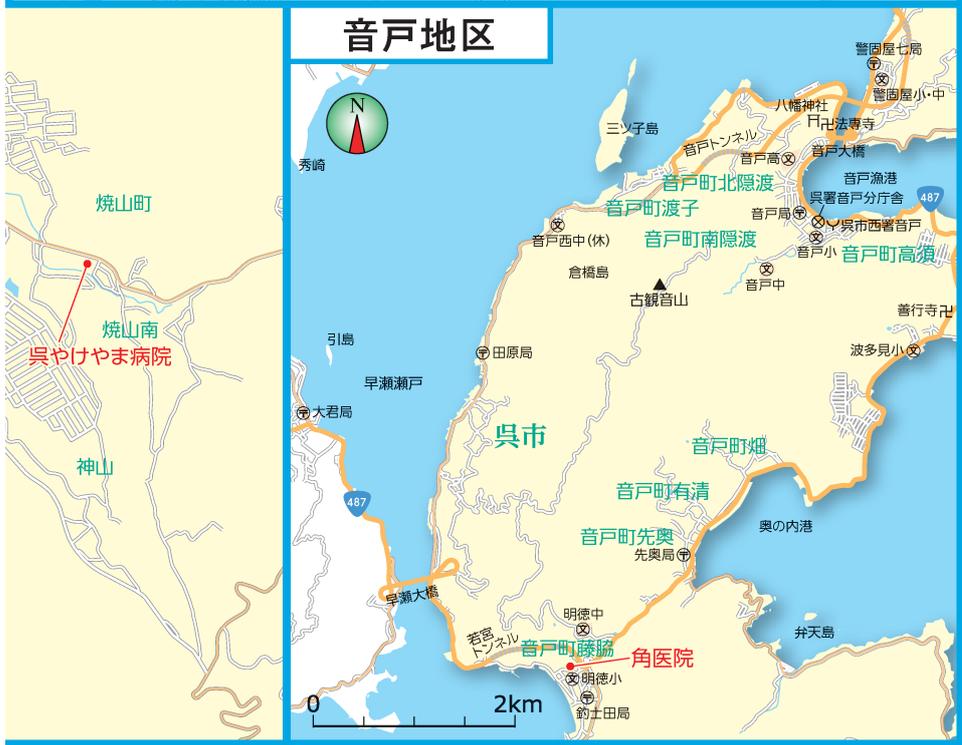


#### しっかり噛む、禁煙する

食べ物をよく噛むことも大切です。よく噛んで食べると歯の細菌は落とされ、唾液がたくさん出て食べカスも洗い流されるという自浄作用が働くほか、歯とあごの骨も丈夫になるからです。やわらかいものばかりでなく、固いものもしっかり噛んで食べましょう。また喫煙も歯周病を悪化させる要素。喫煙する人は、できるだけ禁煙したほうが良いでしょう。

## 郷原、音戸地区

このページは有料広告掲載ページです



### 生活習慣病チェック

「生活習慣病」とは、生活習慣が発症や進行に大きく関係する慢性の病気。遺伝的になりやすい人もいますが、生活習慣を見直すことでかなり予防することができるのです。

- ① 毎日朝食を食べている
- ② 1日平均7～8時間は眠っている
- ③ 栄養バランスを考えて食事をしている
- ④ たばこは吸わない
- ⑤ 定期的に運動・スポーツをしている
- ⑥ 毎日そんなに多量の酒は飲んでいない(日本酒1合以下かビール大瓶1本以下)
- ⑦ 労働は1日9時間以内にとどめている
- ⑧ 自覚的なストレスはそんなに多くない

### 心と体のリラクゼーション法

#### 動物や植物に癒される

動物に触れる「アニマル・セラピー」は、脈拍数や血圧が安定するなどの生理的な効果に加え、元気が出る、リラックスするなど、心理面でも大きなメリットがあるとされています。犬、猫、うさぎ、小鳥などのペットや、馬、イルカなどの動物と実際に手でふれあうことで、心身ともにリラックスできます。植物にふれることも精神的な癒しリラクゼーション効果があると注目されています。



守っている健康習慣の数が  
健康習慣指数

7～8: 良好

5～6: 中庸

0～4: 不良

