



西東京市健康応援団

《株式会社 SOily》



健康応援団概要

登録項目	「健康把握」「食・栄養」「運動・スポーツ」「こころ・休養」「学び・創造」「その他（歯・口腔の健康）」
代表者氏名	岡本 頼幸
所在地（事務局）	〒188-0014 東京都西東京市芝久保町 4-12-45
連絡先	070-4541-3747
健康応援活動の内容	<ul style="list-style-type: none"> ・【健康わくわくサイト】の運営 http://www.soily.co.jp/ ・《健康わくわくサークル》無料登録会員向けメルマガ配信 ・健康マスター普及認定講師として健康に関するセミナーなど募集中 ・健康キュレーション事業 ・医療，健康機器普及事業 等

弊社《健康おススメ情報》 <http://www.soily.co.jp/15227174166956> に於いて、

- 1, 栄養・食生活の改善
- 2, 身体活動と運動
- 3, 休養
- 4, 飲酒
- 5, 喫煙
- 6, 歯・口腔の健康 の各カテゴリに属する健康コラムを公開中。

みなさんの目となり耳となり足となって得た情報をお届けする

健康おススメ情報のページ

<p>体内時計を合わせる こと</p> 	<p>すき間はない方が イイ</p> 	<p>ミスマッチな喫煙室</p> 	<p>夢のようだねえ。</p> 	<p>私の健康ジョギング</p> 	<p>太陽系に暮らしている のだから</p> 	<p>喫煙 ← 減煙 → 禁煙 は可能か？</p> 	<p>アルコールの摂取量 を抑える工夫</p> 
<p>体内時計は体調を司っていると言ってもよいと思う。摂取する栄養素によっては、その効能が活かされるための体内時計が示す時間帯がありそうです。だからせっかくの体内時計を宝の持ち腐れにしてはいけません。規則正しい生活を送ること、朝日を浴びること。体内時計の時間合わせに欠かせない生活習慣[...]</p> <p>詳細はこちらへ →</p>	<p>知らず知らずのうちに歯のブリッジが外れかけていた。余計なすき間ができたために歯が移動していました。いなすき間（ゆるみ）が腸内の細胞レベルでできてしまうと、免疫機能も低下してしまうらしい。口腔内や腸内で不要なすき間を作らない事。想定外の手こずる治療を余儀なくされないように[...]</p> <p>詳細はこちらへ →</p>	<p>思わぬところに意外なものがあります。条例に違反しなければ、喫煙室は今も残っています。ただど病院の近くにあるなんてミスマッチですよね。テレワークで喫煙量が増加傾向だし、禁煙が社則で決められているのに隠れて吸っている在宅勤務者がいるはず。取り締まりのイタチごっこを終わりにするには、[...]</p> <p>詳細はこちらへ →</p>	<p>中高年になると夜間トイレに行く回数が増えると言われています。実際に私もそうなので辛さがわかります。トイレとベッドの往復が異常に多い高齢の方がいます。夢を見る時間なんてないくらいに頻繁なのです。「夢のような○○。」と聞くと、決して否定的で、気のないネガティブなイメージは抱きません[...]</p> <p>詳細はこちらへ →</p>	<p>自分が思ったことの懸念が公転しています。違った発想が生まれる。健康に有益な運動は、続けなければその悪意にあやかることはできません。ジョギングは清々しい気持ちになりたいたいもの。冥徳の意に包まれたジョギングを、結局自分が満足できるものにさせてくれた。これからのジョギングを続けていきたい気持ちになりました。</p> <p>詳細はこちらへ →</p>	<p>太陽を中心に8つの惑星が公転しています。そのひとつが私たちの住む地球です。太陽の光の届き具合はそれぞれですが、我々地球で生きものにとって、なくてはならない健康・命の源です。その光にふさわしい平和な光景があることを呼び起こしてもらいました。</p> <p>詳細はこちらへ →</p>	<p>嗜好を減らしたり変えることは必ずしも難しい。喫煙習慣がすっかり定着してしまっただけに、少しずつ禁煙に成功した事例を聞いたことがありません。健康維持と増進を目的とした生活習慣の改善策として、徐々に減らす方法があります。ただどこまで減らすかが必要です。それは画期的な何かを指す視点で考えずとも良いかも知れません。</p> <p>詳細はこちらへ →</p>	<p>飲酒によって体内に入るアルコールの量を減らすために、いろいろな試みがあります。お代わりの回数を増やすことなく、お酒を飲んだら満足する方法。晩酌でも初っ端からいき込んではいけません。ジョッキに注がれた冷たい緑茶でのどを潤してから、発泡酒のオン・ザ・ロックで肴と合わせていただきます。発泡酒の日本酒だってあるのですから、その飲み方は決して邪道ではないと思っています。</p> <p>詳細はこちらへ →</p>

<p>ジョギングコースに 楽しさをプラス!</p> 	<p>ここらからでも ホットとした社交場</p> 	<p>糖尿病の予防で チェックすべき部位</p> 	<p>いつでも身に付く 運動能力</p> 	<p>目はスイッチ</p> 	<p>食欲の誘因</p> 	<p>飲酒も正当化できる 理由</p> 	<p>そして歯が欠けて しまった</p> 
<p>運動が健康に良いことは分かっています。ジョギングのルーティン化に向けた動向に気が付きました。興味を抱いたモニメントを折り返し点にしてジョギングコースをアレンジするのは如何でしょうか?楽しさを増やそうと足の運びも軽やかになります。私は除暮したばかりの志村けんさんの画像を拝みにしてきました。</p> <p>詳細はこちらへ →</p>	<p>入浴は心身の健康に有益です。筋肉疲労を取ってくれたり癒しのリラックス、そして良眠への効果に期待できます。湯船に浸かる日本の文化は健康維持にも役立っています。人々にそんな休養を与えてくれた銭湯。長年営業していた故郷の銭湯は、社会的フレイルも防ぐ社交の場でした。開業を迎えるに当たり、改めてその存在の大きさを痛感しています。</p> <p>詳細はこちらへ →</p>	<p>新型コロナウイルス感染症では鼻翼の異常を訴えるケースがあります。生活習慣病のひとつである糖尿病も、意外な部位に合併症が現れます。糖尿病は血管が傷付ける病気でもあるので、細い血管が集まっている脳や部位がダメージを受けてしまいます。腎臓や目の網膜をやられてしまう。さらに歯周病との相互作用で悪化の一途を辿ってしまいます。</p> <p>詳細はこちらへ →</p>	<p>身体活動と運動は健康的な生活に欠かせません。若かりし頃から染み付いている運動習慣を持ち続けていたり、高齢になってから運動を始めると決めて遅くないという実例をご紹介します。それぞれ運動を始めて続ける切っ掛けは様々ですが、継続することのたいさつが自分になると思います。</p> <p>詳細はこちらへ →</p>	<p>目から入って来る光線の種類や特性がいろいろで、心身に影響を及ぼします。色を識別して感動したり、記憶を呼び覚ましてくれる効果がある。まぶしさに目を閉じて健康的な睡眠にも誘ってくれる。光線を受け入れてくれる目という器官を、もっといたわってあげなければなりません。</p> <p>詳細はこちらへ →</p>	<p>食欲がそそられる要因は何でしょうか?料理の香りに誘われてお腹が鳴ってしまったり、空腹を我慢して、料理の魚肌、彩度、明度によって、食欲が美味しそうに見える。食欲増進につながらずなのに、高齢になってくると視覚が衰えてしまふ。加齢による色覚異常は色の加齢性が強いので、自分も気が付かない場合があります。最近食欲が落ちたのは、もしかすると料理が美味しそうにみえないからなのかも知れません。</p> <p>詳細はこちらへ →</p>	<p>心身ともに健康的なお酒を飲みましょう。飲酒の理由や飲み方はさまざまです。祝杯を上げたり再会を喜び合う杯は、生きがいで良かったと思えます。酒時過量な飲酒は百害の類です!慣性にならざるに、アルコール依存症や循環器疾患など、生活習慣病のリスクが高まります。</p> <p>詳細はこちらへ →</p>	<p>歯の治療方法には、取り敢えず詰め物で塞いだりブリッジを置いたりします。ブリッジは欠損部分を補うために構築する土台が必要で、私の口中には、乳歯を抜いた部分に隣接した歯と合金につなぎ目のあるブリッジが両側の奥で腐っています。つなぎ目はやむを得ず人工的に作った弱い部分。最近その脆弱さが表面化してしまいました。歯のたいさつを痛感している今日この頃です。</p> <p>詳細はこちらへ →</p>

【お問い合わせ】

株式会社 SOily 〒188-0014 東京都西東京市芝久保町 4-12-45 ☎ ; 070-4541-3747

運営サイト (健康わくわくサイト) ; <http://www.soily.co.jp> ✉ アドレス ; okamoto@soily.co.jp