



R&B(ぶらす)通信 NO.59 2024 4月号

～ 年度始まりですね ～

健康寿命を延ばそう！管理者の羽田です。

【あなたの歯磨き大丈夫？】

虫歯と歯周病の違いって何ですか？
虫歯ニミュータンス菌によって歯が解ける病気
歯周病ニ歯周病菌によって歯が解ける病気です。
又虫歯は歯の表面に

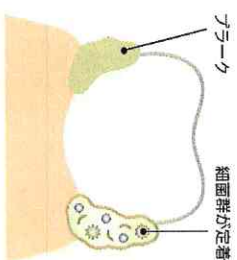
歯周病菌は歯周ポケットに定着する病気です。

ただ歯周病は心臓病や認知症を引き起こす！？

歯周病がどうして全身の病気の引き金になるのか？
実は、歯周病により歯茎の炎症が起こり
悪化により出血します。

そこから口の中の様々な菌が血管の中に入り全身へと広がるそうです。
本来は無菌である血液中に細菌が入り込むことを「菌血症」というそ
うです。

そうならない為に、毎日の正しい歯磨きと定期的な診察が必要。
自分のかかりつけ歯医者を見つかけよう！



R&B 〒581-0032

8:30～17:30(日曜日休み)

八尾市弓削町3-27
中澤ビル1階

TEL&HP: FAX: 072-9668-7739

<http://rb-yao.com/>

R&Bぶらす

〒581-0095 八尾市田井中4-31

8:30～17:30(土・日曜日・祝日休み)
TEL: 072-940-6640
FAX: 072-940-6641

こんにちはR&B介護職員の大西です。



4月になり日ごと春めいてきましたね。

春といえは皆さんはどんな事を思い浮かべますか？

私はやはり一番は桜、花見を思い浮び自然と心も
ウキウキしてきます(^^)

他にも春ならではの美味しい食べ物
もたくさんありますよね！！



春キャベツや新玉ねぎ、だけのこななど・・・
春キャベツは普通のキャベツと違い水分を多く含み
柔らかくして甘みもあり食べやすいのが特徴です。

キャベツは血液の凝固の促進や骨を丈夫にする働
きがあります。また、体内の塩分排出を
促し利尿作用、むくみ予防にも効果的です。



美味しい物をしっかり食べて、運動をして
自分らしい100年時代を、
健康長寿を目指しましょう。



～骨のお話～

こんにちはR&Bから介護職員の松岡です。

そろそろ桜も咲き初め、外出するには絶好の季節となってきましたね。さて、体を動かすときに骨の強度が低下していると骨折しやすくなります。

つまずいて手やひじをついた、くしゃみをしたなどのわずかな衝撃で骨折してしまうことがあります。がんや脳卒中、心筋梗塞のように直接的に生命を脅かすものではありませんが、骨折から介護が必要になってしまう人も少なくありません。特に背骨、脚の付け根、手首、腕は骨折しやす部位になります。

そのため、日頃から軽い運動とともにバランスの良い食事や骨の形成を促す栄養素を積極的に摂りましょう。

カルシウム⇨牛乳・乳製品・チーズ・小松菜・豆腐・わかめなどを1日700～800mg
ビタミンD⇨鮭・さんま・しいたけ・きくらげなど
タンパク質⇨豆腐・卵・鶏肉・豚肉・牛肉・納豆など

特にバランスよく栄養素が含まれている卵や大豆製品がおすすめです。

また、日光浴をするとカルシウムの吸収を助けるビタミンDGA体内で作られています。冬なら30分～1時間程度散歩したり、夏なら木陰で30分程度過ごただけで十分です。食事とともに適度な運動も楽しんでいきましょう。

