

# 上中しんりょう所あるあるしんぶん

VOL.7



いつまでも美味しく、そして楽しく食事をとるために、  
お口の健康を保ちましょう。

## 毎日の食事、よく噛んでいますか？

使っていない筋肉が衰えるように歯も口も使わなければ衰えてきます。しっかり噛んで食べる習慣は大切です。

噛まない食事を続けていると



よく噛むと、いいことたくさん！

日本歯科医師会の  
ホームページには  
『噛む！カム！レシピ』  
なども載って  
いるので、  
チェックして  
みましょう♪



噛む！カム！レシピ



ご自身の口腔内を知ることも  
大切です。  
歯科検診を受けましょう。

日本歯科医師会HP資料・参考

若狭町国民健康保険上中診療所・歯科  
☎ 0770-62-1447



## 今月のひとりごと

11月中旬、東北旅行へ行ってきました。東北自動車道に入り福島辺りから雪がチラチラしだして、ノーマルタイヤだった私たちは途中で高速を降ろされるのではないかとドキドキしながらも、なんとか宮城の鳴子温泉に到着。1日目は10時間かけて宿泊先に行くだけで終了。

翌日から伊達政宗公創建の瑞巖寺、世界遺産の中尊寺、戊辰戦争の舞台となった鶴ヶ城（会津若松城）、また陸前高田市の東日本大震災津波伝承館、奇跡の1本松などや、航空自衛隊松島基地にも行きブルーインパルスも近くで見て感動。もちろん、牛タン焼き、喜多方ラーメン、ずんだ餅も忘れずに食べてきました。

3泊4日もあると思ってましたが、考えてた以上に時間的余裕がなく、その上東北は日が暮れるのが早い！ 4時半にはもう暗いんです。移動にも時間がかかり、優雅に赴くままの観光とはいきませんでした。日常とは離れ、家事のことも忘れリフレッシュさせてもらいました。

連れてってもらった旦那様に感謝をしつつ（すぐ忘れませんが）また家事にお仕事に頑張ります。

看護師



## ハート&アートフェスタ2025に参加しました。

10月25日、パレア若狭で開催された『ハート&アートフェスタ2025』に、上中診療所のリハビリ職員が参加しました。

当日は、作業療法士の小林が講師を務め、『肩・腰・膝の健康教室』をテーマに、体の仕組みや関節の動きについてわかりやすく説明。「どうして痛みが出やすいのか」「どんな姿勢を意識するといいのか」といったポイントを学びながら、日常生活の中で出来る簡単なストレッチや姿勢の工夫などを紹介しました。参加された皆さんも一緒に体を動かし、笑顔があふれる時間となりました。

今後も地域の皆さんの健康づくりを応援しながら、楽しく学べる場を大切にしていきたいと思います。



今回の肩・腰・膝の健康体操の内容は、今後のあるある新聞でご紹介させていただきます。

12月12日(金)にもパレア若狭で、小林作業療法士の「こけない体づくり」の講演が予定されています。  
面白く、ためになるお話を、皆さんぜひ聞きに来てください。