

巨理歯科医院 歯科医師

巨理 瑛 Wataru Akira

糖尿病と歯周病の双方向性

歯周病が全身の健康に影響することが近年注目されており、研究や調査が進んでいます。脳・心疾患、認知症などの関わりが指摘される中で、ダントツが糖尿病です。糖尿病の方は細菌感染に弱く、歯ぐきの血管も弱くなっています。そのため、歯周病になりやすく進行しやすいのです。歯周病では、歯周病菌の感染による炎症物質がインスリンの働きを妨げ、血糖コントロールに悪影響を与えます。糖尿病と歯周病は、相互に悪影響を与え合うのです。歯周病の治療をすると炎症物質の血中濃度が下がり、血糖コントロールの状態を



足を鍛えましょう

「老いは足から」という言葉がありますが、私は大切なのは足の筋力と姿勢の2つだと考えています。だって手は何だかんだ言って動かしているのが日常生活の中でトレーニングをしていますから。私の友人の整形外科医の口癖は筋力は90歳台でもアップするでした。さて、お年を召しても舞台でぐるぐり返しをされていた森光子さんは毎日スクワットをしているとのことでした。テレビでその姿を目にしたことがあります。膝がくの字になるぐらいの軽いものでした。でも、それではないです。例えば体重40kgの半分を上げ下げするだけで中々のものじゃないですか。転けて怪我をしては元も子もありません。安全第一です。壁に向かって手を着いて軽い気持ちで膝の屈伸をしましょう。椅子に座って足を真っ直ぐに上げ、さらにつま先を上げて10秒維持するのも良い運動です。この時膝の上と下の筋肉に力が入っているのを意識して下さい。最後に3秒だけでも少しつま先をそらして下さい。余裕のある方は立って机の端を手で掴んで踵の上げ下げをしては如何でしょうか。せっかく頂いた身体を長く使いたしましょう。

「ごちろ診療所」 所長 山本一博

音楽に合わせて楽しく運動

- 日時・場所
11月5日(火)
午前10時~午前11時
滑津公民館
11月11日(月)
午前10時~午前11時
峠田公民館

内容
座りながら音楽にあわせて楽しく運動をします。青春時代の歌を歌ったり、運動に自信のない方でも楽しみながらできる内容です

対象
関心のある方(開催地区以外の地区の方でも興味ある方はご参加下さい)
参加費 200円
※送迎希望の方はご連絡下さい
お問い合わせ
社会福祉協議会
(担当 今野りえ)
☎(37)2271



事業承継でお悩みありませんか?

「どうやって後継者を見つけたいか」「うまく事業を引継げるか不安がある」などの事業承継は、事業の存続において極めて重要な課題です。七ヶ宿町商工会では宮城県事業承継ネットワーク事務局と連携し、事業承継に関する個別相談を無料でお受けしています。事業承継のお悩みを解決するため、お気軽にご相談ください。

お問い合わせ
七ヶ宿町商工会
☎(37)2629

自衛官等募集

【自衛官候補生】(任期制隊員)

- 資格
18歳以上33歳未満の者(32歳の者は、採用予定月1日から起算して3月に達する日の翌月の末日現在、33歳に達していない者)
募集期間
年間を通じて行っております。
試験日

受付時にお知らせします。
【陸上自衛隊高等工科学校生徒】(一般)

- 資格
男子で中卒(見込含)17歳未満の者
募集期間
令和元年11月1日、令和2年1月6日
試験日
受付時にお知らせします。
お問い合わせ
自衛隊宮城地方協力本部大河原地域事務所
(仙台法務局大河原支局2階)
☎0224(53)2185



「小太郎ランニングフェスタ」開催!!

- 日時
11月16日(土)
場所
白石川緑地公園陸上競技場
内容
白石市陸上競技協会HPの募集要項をご覧ください。

申込締切
11月5日(火)

申込・お問い合わせ
白石市陸上競技協会
http://srkshiroishi.webcrow.jp
・Eメール
shiroshirikukyou_miyagi@yahoo.co.jp

宮城県旧優生保護法一時金受付・相談窓口

宮城県では「旧優生保護法に基づく優生手術等を受けた者に対する一時金の支給等に関する法律」に基づき、一時金を請求される方のため、受付・相談窓口を開設しています。

- 日時
月曜日から金曜日
午前9時から午後5時まで(祝日、年末年始を除く)
場所
宮城県庁12階1204会議室
請求書



新たな遊具を設置しました

七ヶ宿ダム自然休養公園の休養広場に、新しい遊具がお目見えしました。今回設置された遊具は、「ロープウェイ」「ローラー滑り台」「ブランコ」「スプリング遊具」です。小さなお子様が遊ぶときには、保護者の方が必ず付き添ってご利用ください。

はみだしケイゴ

このコーナーでは、編集の都合上、載せたかったけど記事に入り切らなかった写真、情報を掲示して紹介するコーナーです。