



～ 食養学入門 ～

## 第8章 健康は足先からみつめる ～その具体的な方法～

### 5. その他

お米と姿勢が健康の根幹であることを念頭に置いて…

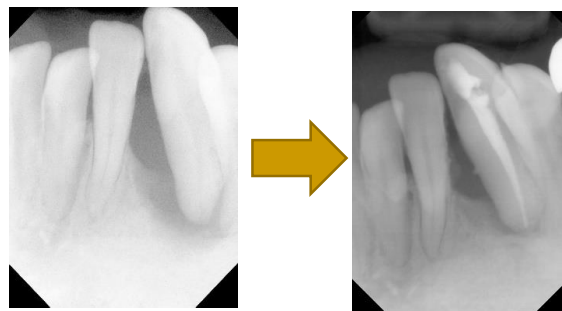
#### ④ 運動法

運動の一番は歩くことです。少し早めで40分程度以上歩くと有酸素運動になります。20分では有酸素運動の効果は得られません。その効果は体温を上げることと脂肪の燃焼です。脂肪は酸素がないと燃やすことができません。しかしながら姿勢が悪く真っすぐに立ててない状態で歩くと膝や腰に余計な負担がかかります。またその状態で歩くことは決して快適にならないので長続きしないでしょう。真っすぐに立って歩ける手立てをしてから、しっかり歩きましょう。お金がかからないで一部に負担をかけないですむ運動法は雑巾掛けです。廊下を四足になって雑巾掛けをするのです。長い廊下がない場合は四足で歩きます。他に水中運動療法。これは対費用効果からみれば素晴らしい方法です。現在膝や腰痛で歩けないで困っている方でも運動でき、余分なカロリーを捨てることができます。静水圧が横隔膜や細胞に刺激を与え、全体として酸素呼吸が活発になります。しかしながら**肥満対策**としては運動のみでは限界があります。食養7:運動3と考えるとしっかり食養に取り組みましょう。

「食養学入門」BL研究所本文要約

### 歯周病で失われた骨は再生するのか？

答えはyesです。商品名でいえば、エムドゲインやリグロスなどが骨を再生する薬剤です。左の写真は重度歯周病で根元まで真っ黒で、いわゆる骨が根元まで失われた状態です。右の写真はエムドゲインを応用した結果根元付近が白くなっており、いわゆる根元付近の骨が再生している状態です。将来抜歯の歯が5年(2019年現在)生存しているのです。



ちなみにリグロスの一般名FGFは私が大学院生の時、学位論文にしたテーマの一つですV

**スタッフから一言** 今年もあと残すところ1ヶ月をきりました。新しい1年を気分よく迎えられようようにやり残しが無いようにしたいものですね！先日父親が岐阜から車で中央道経由で やってきました。義歯を修理するためでした。が、自宅の雨どいの修理、外壁の洗浄、冷蔵庫の霜取り等こちらに来ている4日の間にやってくれて、再び一人で車を運転して帰っていきました。昭和15年生まれです。



### 12月の休診日は？

1(日)、22(日)です。

尚、8(日)、15(日)、28(土)は

12:00迄の診療、27(金)は14:30迄の診療、29(日)～1/3(金)は冬休みです。



HPのQRコード



まの歯科クリニック

〒173-0021

東京都板橋区弥生町27-13 サンロイヤルハイツ1F

TEL/FAX 03-5966-1837

※ 日曜日はしばらくの間、12:00前までの診療です。  
(予約なくなり次第、終了)

12月の無料歯科矯正相談の日は20(金)の夜です。



ホームページ <http://www.manoshika.jp>

