

休養方法の種類

大きく分けて積極的休養と消極的休養があります。

種類	積極的休養 (アクティブレスト)	消極的休養 (パッシブレスト)
内容	・軽い有酸素性運動で疲労の代謝産物である乳酸を除去する。 ・いつもとは違う活動を行う。	・活動を伴わない休養
例	・ウォーキング、ジョギングなど ・音楽鑑賞、旅行など	・睡眠、入浴、マッサージなど

私自身お酒が大好きで疲れたときはつい暴飲暴食をしまいがちなので、APAの発表は非常に耳が痛いです。休養は適切にとりましょう。

「運動」と「休養」に関して紹介しましたが、お口の中が健康でないと適切な栄養摂取が難しくなります。そのためにも定期的な歯科検診を心がけましょう。

アメリカ心理学会 (APA) が提唱したストレス解消法

アメリカ心理学会が科学的に効果のあるストレス解消法を過去に発表していたので紹介します。

- 効果あり
 - ・運動
 - ・瞑想
 - ・読書
 - ・音楽
 - ・散歩
 - ・友人や家族と過ごす
 - ・マッサージ
 - ・礼拝
- 効果なし
 - ・ギャンブル
 - ・ショッピング
 - ・タバコ
 - ・酒
 - ・やけ食い
 - ・テレビゲーム
 - ・ネットサーフィン
 - ・テレビや映画を2時間以上見る

歯科医師 大坂

情報化社会という言葉聞くようになってどのくらいが経つでしょう。今では当たり前の世の中ですが、いろいろなメディアに触れることができる今は情報過多な社会で少々面倒くさくなるのがしばしばです。



それまでインターネットやパソコン通信などはオタクのツールと思っていましたが、私が大学生の時にWindows95が発売され、その頃からがらりと変わったように思います。大学を卒業して大学院生として医局に入った25年程前にはあたりまえのようにWordやExcelでの作業を教えられました(本を読みながら!笑)。そして学部の時にはなかった情報リテラシーという講義も見学に行きました。情報を得ること、発信することの責任について改めて学ぶ機会でした。

当院では新入社員が入ると自主勉強会を行いますがその時に必ずインターネットでの情報収集の正誤性や情報の確実性についてお話します。もっともらしく発信されている不確かな情報を鵜呑みにしてしまうとスタッフのみならず患者さんにも迷惑をかける事になってしまいます。

発信する側としても、今回紹介のあったふじさき歯科Instagramでは中の人は必ずチェックを受けて、誤解を与えたり間違ったことの無いように注意をしながら発信してくれています。言葉に責任を持つということが当たり前前に要求される世の中になったのだとつくづく感じています。

このデンタルニュース、ホームページ、Instagramを通じて皆さんのお役に立てればと切に願っています。

院長 藤崎 玲奈