



《お知らせ》

【1月の米田圭佑医師 診察日】

新型コロナウイルス感染防止のため
1月の診察は未定です。

よろしくお願いいたします。



《季節の花々》

【ジュリアン】



・サクラソウ科サクラソウ属

ジュリアンは、プリムラ属の植物を交配させて日本で誕生した園芸品種です。寒さに強く、色のバリエーションが豊かであるため、寂しくなりがちな冬の花壇を彩る花として人気があります。日当たりの良い場所で育て、土が乾いてからたっぷりと水やりをします。

《一点モノ工房》

レインボーはうすの作家さんたちのアート作品を運動療法室に飾っています。



《健康の秘訣》 簡単にできる唾液腺マッサージ

唾液は「唾液腺」と呼ばれる器官で分泌されます。加齢や内服薬、ストレスなどの影響で唾液が少なくなると、口内が乾き歯周病や口臭の原因となったり、会話や食事をしにくくなります。唾液腺をマッサージすることで唾液の分泌を促しましょう。また、口内の健康を保つために、定期的にかかりつけの歯科医院を受診することも大切です。

～3つの唾液腺～



舌下腺

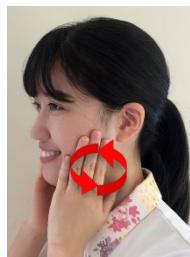
顎下腺

耳下腺

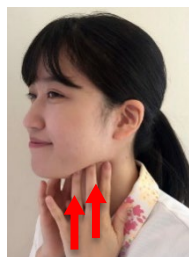
唾液の役割

食べ物を飲み込みやすくする
消化を助ける
口の中を清潔に保つ
など

★食事の前にやってみましょう（口内が潤って食事の準備が整います）



①手を頬にあて、上の奥歯のあたりを指全体で後ろから前に向かって回します。（10回）



②指をあごの骨の内側のやわらかい部分にあて、あごの下から耳の下まで押します。（10回）



③両手の親指であごの下から舌をグーっと押し上げるようにゆっくり押します。（10回）

本阿弥書店
『俳壇』令和2年5月号

臘梅らふばいや
一輪いちりんのはや
芳かんばしく
米田正弘