

風通信H30年11月号

神戸市灘区六甲台町5-31カルム六甲1F
むらまつ歯科医院 (078-871-4180)

寒暖の差
が大きい日
が続き、体
調を崩され
ている方も
多いようです。



寒くなると

血圧も上昇する傾向があり、露天風呂のような大きな温度差のある環境はカラダへの負担が大きくなります。体調の変化のチェックと共に、普段の生活にも十分気をつけましょう！

<精神的な老化の指標>

歯科医師会の研修会に出向く連休最終日…10月からいろいろ改定になって対応が大変です。高齢者の対応も細分化されて、歯科医師会主催の勉強会も開催されています。高齢者の患者様の全体的な



チェックポイント、舌の使い方や嚥下機能の話はとても参考になりました。味蕾の老化によって濃いものを好むようになる…僕も気をつけないとです(^ ^)

精神的な老化の指標

- (1) 最近のことを忘れる。昔のことは比較的よく記憶している
- (2) 急ぎの用をしなければならぬとイライラする
- (3) すべてのことに対して自己中心的になる
- (4) 過去のことを繰り返し話す
- (5) よくグチをこぼす
- (6) 目のまえで起きていることに興味をもたない
- (7) 他人にわずらわされず一人だけでいたい
- (8) 新しいことを身につけにくい
- (9) 騒がしいことに神経質になる
- (10) 知らない人と付き合うことを好まなくなる
- (11) 世のなかの変化についていけなくなり、疑い深くなる
- (12) 自分自身の感情にとられやすい
- (13) 過去の自分の苦勞話をしがたがる
- (14) 新しい計画を立てることができない
- (15) つまらないものを収集して喜ぶ

精神的な老化の指標…みなさん、いくつ当てはまりますか？個人的には結構当てはまる項目が多くて。。。 (笑) 心穏やかに生活できるのがカラダにもよく幸せなことなのでしょう♪

<ハロウィンユニバ>

梅田に用事があったついでに大混雑であるう日曜日のハロウィンユニバへ… (笑) いい天気だったこともあり、パークはすごい人！！フライングダイナソーは待ち時間240分…4時間待ちってことですよ？乗る人いるのか？ (笑) 仮装を楽しんでる人も多く、インスタ映えする場所は写真撮影で

大人気！仮装する方には興味ありませんが、仮想を撮影するには興味ありません (笑) ジュラシックパークの恐竜に会えるイベントには初めて参加しましたが、本物かと思



うような恐竜と触れ合える楽しいイベントでした。恐竜を追いかける子ども達と、その子ども達を撮りたいお父さんお母さんで大騒ぎ (笑)

ジョーズの「ハンギング・シャーク」横にあるシボレーピックアップトラック…



ユニバはオールドクラシックカーが何気なく置いてあって楽しいです♪

