



# 浜辺だより

☎ 64-1600

## 令和4年4月号

作成/ 浜辺の診療所 広報



～ わたしたちは、安心と安らぎを提供できる診療所を目指しています ～

### 新型コロナ 検査を受けるタイミング



「家族に感染者が出たので検査を受けたい」「職場からPCR検査をするように言われた」などの理由で検査を希望される方がいらっしゃいます。症状がないときや、ダルさや咳があっても平熱のときは、検査をしても陰性に出る可能性が高くなります。

ですから検査を受けるタイミングは **37.5℃以上の熱が一度でも出たあと**が推奨されます。

発熱した日を含み、その翌日や翌々日は陽性率が上がります。コロナかな？ と思ったら体温を測ってみて、熱があるようならご連絡ください。



新型コロナウイルス感染症は、症状がない（無症候性感染者）例もあります。無症状の場合、検査は公費対象外になるため、気になる方は無料検査（4月末まで延長）をお勧めします。



浜辺の診療所では、新型コロナの検査を含む「発熱者の診療」を、月曜日～水曜日・金曜日の午前11時～12時と午後5時～6時、土曜日は午前11時～12時に行っています。事前に電話にてお問い合わせください。（☎ 0465-64-1600）

### すこやかに生きるためのヒント

参考資料) サンスター Mouth and Life

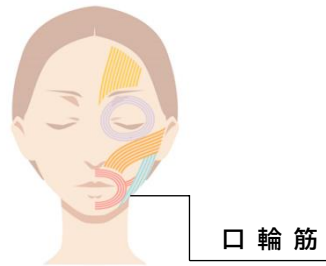
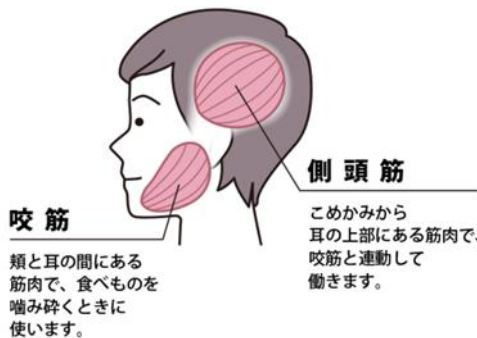
日本歯科医師会 HAPPY Smile



### ～ よく噛んで食べると“ハッピー”に？ ～

感染症の予防でマスクを着ける生活が長くなり、マスクを外したときに「あれ？ 少し老けたかな？」と感じたことは、ありませんか？ 頬や口角が下がってきた……と感じるならば、それは、顔の筋肉の衰えが原因かもしれません。

噛む筋肉には、こめかみにある手のひらサイズの「側頭筋」と、頬から顎に向かって走る「咬筋」があります。また口の周りの「口輪筋」も「噛む」「話す」などの動作に使われる筋肉です。そのため、「よく噛んで食べる」「話す・歌う（声を出す）」ことは、これらの筋肉の衰えを防ぐことになり、お口の機能を維持することにつながります。



## よく噛まずに飲み込んだり、柔らかいものばかり好んで食べていませんか？

「噛む」ことで筋肉は鍛えられます。回数が少ないと、筋肉の衰えを加速させてしまいます。

## 「話す」機会は減っていませんか？

新型コロナの感染が心配で、あまり人と会話をしなくなった……という方は、本を声に出して読んだり、好きな歌を元気に歌ってみてください。有効な「口の体操」になるそうですよ。



## 全表情筋の約7割が「口輪筋」から派生しています。

「よく噛んで食べる」ことで筋肉が鍛えられると、表情も豊かになり、きっとイキイキとハッピーな印象になります。

「よく噛んで食べる」と、消化器官への負担も減り、栄養の吸収もアップし、健康なカラダづくりにもつながります。



(次回は、口周辺筋肉の体操を紹介する予定です)

# 新型コロナウイルス感染症状況

## 2022年3月の感染者状況まとめ

湯河原町・真鶴町・小田原市・熱海市の、3月（3/1～3/30）に確認された陽性者数です。



ココロもカラダも大切に、健やかな毎日をお過ごしください。

