

暮らす めいと

暮らすめいとは、東京新聞読者に毎月お届けします

より良い人生の
パートナー



みんなのミカタ
東京新聞 140th

2023年(令和5年)8月号 178号 1

東京新聞

1 特集 暮らしのギモン
それどっち?

7 注目の窓: 第57回推薦
名流舞踊大会

7 脳活チャレンジ!

8 店主のちょっとそこまで
~板橋区小豆沢公園~

8 今月の一冊:『水中ミステリー』
海底遺跡と難破船

快適な住環境と安心に包まれた
輝き続けるシニアの住まい

サブティ吉祥寺

【入居者自立 游70歳以上】
住宅型有料老人ホーム
TEL: 0120-188-150
Y101-GOJI 東京都三鷹市下連雀5-3-5

見学会随時開催中 上記フリーダイヤルより要付申込

QRコード

問2 気になる白髪。
抜いた方が良い? そのまま?

白髪は抜かず根元からカットするか染めるかどちらかがおすすめです。髪はひとつの毛穴から2~3本生えていて、そのうちの1本が白髪でも、他の毛が白髪とは限りません。抜くと頭皮や毛根へダメージを与えてしまい、髪の成長サイクルに影響を及ぼし、新しい髪が生えてこない可能性もあります。さらに、無理に白髪を抜くことで毛穴が変形し、次に生える髪の毛がクセのある毛になります。

白髪を増やさないための対策の1つに、下図の頭皮マッサージがあります。このマッサージを毎日3分程度行うと頭皮の血行が良くなり、髪に色を与えるメラニン色素の生成を促すことにつながります。

監修/赤須医院院長 皮膚科専門医 赤須玲子先生

頭皮マッサージのやり方

- 1 5本の指先で頭皮を押しながら、下から頭の中心に向かって、円を描きながらもみほぐします



- 2 両手の指先で、頭中央の気持ちいい感じの部分を3~5秒間押しします



次ページに続く▶

問1 朝の歯磨きは、
起床後すぐ? 朝食後?

望ましいのは、起床後すぐと朝食後の両方です。起床後すぐに歯磨きをする理由は、虫歯菌や歯周病菌などの細菌を朝食と一緒に体内に入れないためです。これらの細菌は、唾液の分泌が少なくなる就寝中に繁殖しますから、起床後すぐのブラッシングやうがいが大切になります。また、高齢者は誤嚥によって細菌が気管の方へ入り、誤嚥性肺炎につながる場合が考えられます。そのため、朝食を食べる前に口内を清潔にするようにしましょう。

朝食後の歯磨きによって、食べ物のカスや付着した歯垢を除去することも重要です。ただ、時間的余裕がない場合には、どちらか一方でも良いでしょう。80歳になっても20本以上の歯を保ち、健康長寿につなげましょう。

監修/公益社団法人 日本歯科医師会

暮らしのギモン
それどっち?

卵は
1日1個が良い?
年を取ってからでも筋肉はつけられる?

格別な快適と安心! 住まいに「街」機能。

温水プール、レストラン、ジムやシアタールームに加え、館内にはクリニックも併設。まるで街中にあるように便利で快適です。ご入居者の中には、住み慣れたご自宅と快適で将来の安心に包まれた「サンシティ」との2拠点生活を楽しむ方もいらっしゃいます。ご自分の好きなスタイルで自由にアクティブライフをご満喫ください。お伝えしたい便利と快適はもっとあります。この機会にぜひ、個別見学会へご参加ください。

サンシティ3つの安心

- ① 充実した協力医療機関と、館内に診療所(別法人)を併設。
② 将来にわたりご入居者を見守る24時間サポート体制。
③ 予約なしで毎食2~3種類から選べるこだわりのお食事。



ランチ試食付特別見学会開催
日程 7/23(土)~8/25(金)
時間 11:00~13:00

各施設のアクセス方法など詳細はお問い合わせ時にご案内いたします。

高齢者対応マンション
サンシティ銀座EAST
TEL: 0120-505-646
東京都中央区月島3-27-15

【入居者自立 游70歳以上】住宅型有料老人ホーム
サンシティ吉祥寺
TEL: 0120-188-150
東京都三鷹市下連雀5-3-5

見学会のお申し込み・資料請求は、各施設フリーダイヤルまでお気軽にお電話ください。

詳細は
こちら▼
QRコード