

健口ニュース

基礎代謝を高めて病気に負けない身体づくりを!

基礎代謝とは、生きていく上で必要最低限のエネルギーをいいます。基礎代謝を高めることで、食べたものがエネルギーとして消費されるので、太りにくい身体になる上に、アンチエイジングや様々な病気の予防にも繋がります。

体温を上げる

基礎代謝を高める方法

筋肉をつける

体温が1℃上がると基礎代謝は13%アップします。

◎体温を上げるための生活習慣



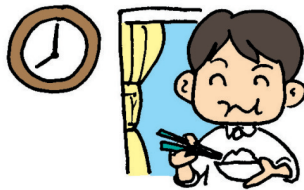
一日一回の入浴は、湯船に浸かって身体を芯からあたためましょう。



一年を通して、冷たい飲み物や食べ物は極力控えましょう。



保温を心がけ、特に背中、腹部、手足首、首を冷やさないようにしましょう。



毎日しっかりと朝食をとりましょう。

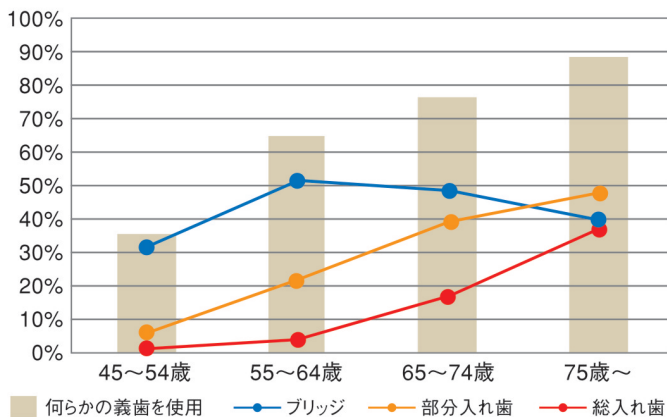
筋肉(骨格筋)は全身のエネルギーの22%を消費しています。そのため、筋肉質の人は肥満の人に比べ基礎代謝量が高い傾向にあり、筋力をつけることで基礎代謝がアップします。



筋力トレーニングには、まず、初心者や高齢者でも無理なくおこなえるスクワットや座ったまま足を上げるトレーニング法がおすすめ。また、日頃特に運動をしていないという人は、有酸素運動であるウォーキングを始めるのも筋力アップに効果的です。

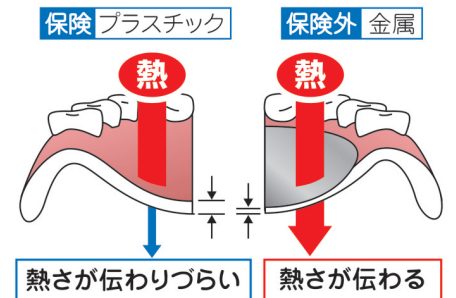
快適な食事のために

年齢を重ねるにつれ、残念ながら失う歯の本数も増えます。できれば天然の歯でいつまでも快適な食生活...といきたいところですが、グラフのように入れ歯が必要になる割合も増えてきます。65歳を過ぎたあたりからおよそ5割以上の方が部分入れ歯か総入れ歯を使っていることとなります。

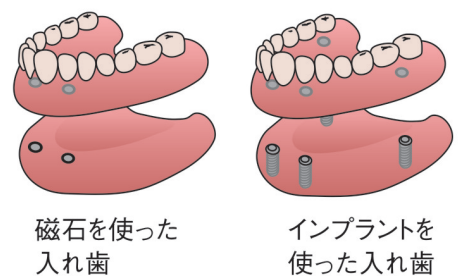


入れ歯を作る際は、食べたり話したりといった日常生活を、出来る限り快適に過ごせるように入れ歯の設計をしますが、保険適用の入れ歯で使える材料は限られているため限界があります。

例えば、床の部分が金属の物と比べると、強度だけでなく熱の伝わり方が違います。



入れ歯の固定に磁石やインプラントを使うとしっかり固定され、しっかり噛めますし、入れ歯がズれることによる痛みも減ります。



このように、使える材料の違いは入れ歯の設計、機能面、快適さ、に大きく影響します。平均寿命が80歳を超えている現在、65歳で入れ歯を使うことになったとすると15年は入れ歯を使うことになります。健康で元気に過ごすために欠かせない「食」。しっかり噛んで食べられる入れ歯選びも大切です。