

ほけんだより

(ほけんだよりは大学 HP(在校生 & 職員専用), Moodle にも載っています)

石川県立大学保健室 2024.6.4.

保健室の勝田(カツタ)です。寒暖差が激しい日が続いています。体調管理に十分気をつけていきましょう!



6月4日は「むし歯予防デー!」



皆さんの歯は健康な状態ですか?むし歯や歯周病にはなっていないですか?

岡山大学の研究グループの調査によると(2022年)、大学入学後、家族と離れて一人暮らしをしている学生は、家族と同居している学生と比較して、

・定期的な歯科検診を受けていない傾向がある ・食事や飲酒など、食生活を悪化させやすい 等が原因で、歯周病になりやすいことが明らかになりました (*岡山大学 プレスリリース参照)

また、一人暮らしに限らず、高校までは学校で歯科検診があったと思いますが、大学では歯科検診を実施している学校はほとんどないので、知らない間にむし歯や歯周病が進行している?!・・ということも少なくないと思われます。なので、年に1回は歯医者さんで検診を受けることを強くおすすめいたします!

検診に行くと、むし歯や歯周病のチェックだけでなく、自分でやる毎日の歯みがきでは取りきれていない・取れない汚れ(歯石など)も取ってくれます。

歯の健康は全身の健康に深くつながっています。定期的な歯のメンテナンスは、歯の健康・全身の健康を保つ上で、とても大切です。



定期的に歯の検診を受けましょう!!

♡ 相談室より・メンタルヘルスあれこれ ♡

みなさんこんにちは。カウンセラーの坂上千種(さかがみちぐさ)です。

今回は、TFT (Thought Field Therapy®) というものを紹介します。

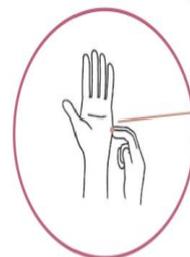
TFT とは、鍼のツボをタッピングすることで、心理的問題の症状を改善させていくもので、日本語では「思考場療法」といいます。TFT は、こんな場面に役立ちます。

- ・人前で緊張するとき
- ・高所や閉所など特定のものに恐怖を感じる時
- ・タバコをやめたいとき(依存)
- ・なんども同じことを繰り返さないと不安になるとき(強迫)
- ・乗り物や外出に不安を感じる時(パニック)
- ・人間関係で嫌な経験をしたとき(ストレス)
- ・慢性的な疲労を感じる時(抑うつ)
- ・体の痛み
- ・いいイメージを持ちたいとき
- ・スポーツや仕事などのパフォーマンスを高めたいとき
- ・時差ぼけ
- ・その他のストレス

私たちが特定のことに考えた時には、その「思考場」にアクセスしており、そこにストレスや不安などを起こす原因があれば不快感を引き起こします。TFT は、こんなときに鍼のツボをタッピングすることで、その思考場に信号を送り、不快感を解消することで、心理的問題を改善させていくものです。

YouTube は【日本 TFT 協会→TFT とは→ストレスケアの手順】と検索すると見ることができます。興味がある人やセルフケアに使ってみたいと思った人は、検索してみてください。

また【つぼトントンで元気になってね】と検索すると、資料もダウンロードできます。



から
空手チョップのつぼ

- のうりよく
- ➡ 能力アップ
- きもきか
- ➡ 気持ちを切り替える
- しゅうちゅう
- ➡ 集中する
- おつ
- ➡ 落ち着く
- にがてのこ
- ➡ 苦手を乗り越える