

丸子歯科 アンチエイジングクラブニュース

平成24年7月発行

梅雨も明け夏本番になりますね。暑さでお体も崩しやすい季節になりましたが、皆さん元気にお過ごしでしょうか？



今回も丸子歯科から元気になる情報をお届けします！

丸子歯科のホームページがあるのはご存知の方も多くいらっしゃると思います。そしてこの度、もう一つ新しくインプラント専用のホームページができました。右ページで見方を紹介させていただきます。フリーダイヤルの電話相談などもご用意しましたので興味のある方は是非ご覧くださいね。

インプラント相談ホームページができました

インプラントに関する疑問や相談にお答えするホームページです。インプラントを入れている方は、是非ご覧ください。

「丸子歯科」で検索して丸子歯科のホームページに入ります。トップページにある「インプラント」をクリックしてください。インプラントのページにいきます。



次に、一番上にある「豊田市丸子歯科インプラント相談室」をクリックしてください。インプラント相談室のホームページに移動します。

丸子歯科インプラント相談室のホームページでは、インプラントを希望されている方、インプラントに不安はあるが興味のある方の為、無料FAX相談や無料電話相談なども受け付けております。お気軽にご利用ください。

院長の独り言

十年以上前から、私は色々なアレルギーに悩まされています。約二十年前からの「花粉症」にはじまり、十年前には腕時計周囲の「金属アレルギー」を自覚し、二年前には十年近く続いていた昼夜を問わずのせき込みが「せき喘息」と呼吸器内科の先生から診断されました。医学的用語の「アレルギーマーチ」という状態です。特に、せき喘息は発症すると診療もままならない状態になるので、ここ最近は内科の薬以外にもアレルギーに良いといわれるものに色々とチャレンジしています。例えば、乳酸菌、酵素、SOD、前回紹介したごぼう茶、食生活の改善等々・・・何が効いたのか定かではありませんが、この半年は症状が出なくなり、絶好調でした。しかし、先週の日曜日、環境美化の時間に張り切って清掃をやったせいか、次の日から強い肩痛に悩まされ、ピップエレキバンと湿布剤のお世話になっています。今、改めて「健康であることは、ありがたいことだな・・・」と感じています。

おすすめの本

「がんばらない健康法～7悪3善1コウモリの法則～」



著 鎌田 實 朝日出版社



鎌田 實先生は、2000年に著書「がんばらない」がベストセラーになった先生です。現在は、諏訪中央病院名誉院長。東日本大震災後は放射線が甲状腺に悪影響があると発表したりと、TVにも多く出演しています。

今回は、その鎌田先生の著書「がんばらない健康法」をご紹介します。先生は「健康で長生きは簡単。健康で長生きにはコツがある。大切なのは血管」と延べ、血管を老化させる7つの悪者、血管を積極的に若返らせてくれる3つの善行、そしてどちらにもなる一匹のコウモリを提唱しています。これが抜群の効果を示すそうです。

「楽で簡単な健康法でないと、健康寿命はのばせない、健康づくりを難しく考えることはない。この本に書きたいいくつかの簡単な事を無理のない範囲で実践するだけでいい。 本文より」

「ぴんぴんころり」ぴんぴん元気で生きてコロッと逝きたい！

この本を読んで「ちょっとぐらい病気があっても、少しでもやりたいことがやれて心がぴんぴんしている生き方ができたらなあと思いました。

みなさんも是非読んでみて下さい。



あなたの若さを、タバコが徐々に蝕んでいく・・・

禁煙はアンチエイジングの第一歩であり、絶対条件です。

ただ、分かっているにもかかわらずやめられない・・・と多くの声を耳にします。丸子歯科に来ておられる方にも、禁煙をおすすめすることがありますが、ご本人の意思だけではなかなか止められないと言われます。

そんな方には、禁煙外来への受診をご紹介します。

みなさんご存知でしょうか？



一生タバコを吸い続けると1千万円位かかるそうです。それを聞いて、禁煙外来に行かれタバコをやめられたと報告に来て下さる方もいらっしゃいました。又、女性の方でインプラントをされタバコが一番悪影響があるとお話したところ、その方も禁煙外来に行かれ禁煙できたと喜んでおられます。個人差はありますが、「思ったより簡単にやめられました」と多くの方が言っておられます。

禁煙に挑戦したがいつも失敗している方や、ご家族に禁煙してほしいと思ってみえる方は、一度禁煙外来にご相談されてはいかがでしょうか？

(豊田厚生病院・トヨタ記念病院・豊田地域医療センターなど)

スタッフ紹介 「私の楽しみ」

受付の大島です



子供の小さい時は子供の試合などの応援に行くことが楽しみでしたが、今は子供も大きくなったので、ごほうびとして年2～3回バス旅行に行くことを楽しみに、仕事を頑張っています。みなさんも、自分にごほうびを決めて仕事など頑張ってみてはいかがでしょうか？

歯科衛生士の伊東です



こんにちは！先日、無水調理のできる鍋を購入しました。カレーも玉ねぎやトマトから出る水分でできます。このお鍋で調理すると野菜の甘みがでておいしく食べられます。野菜不足にならないようにいろいろな料理を作りたいと思います。