

丸子歯科 アンチエイジングクラブニュース

平成26年2月発行

寒さはまだまだ続きますが、いかがお過ごしでしょうか？
今回もアレルギーやアンチエイジングに役立つ情報をお伝え
しますので、参考にしてくださいね。

院長のアレルギーとの戦い その3

前回まで、アレルギーに対する日常生活編、食べ物編と説明してきましたが、
3回目は心の持ち方とストレスについて考えてみたいと思います。
現在はストレス社会ともいわれ、全くストレスのない人はほとんどいないと思います。

「あなたはそのストレスとどう付き合っていますか？」

健康を保つための心の持ち方をすれば、アレルギーにも打ち勝てるのではないかと考えて
います。そして、それはアンチエイジングにも密接につながるはずです。

世界のアンチエイジング学会で最もノーベル賞に近いと
いわれているアメリカのガレンテ教授はアンチエイジングの
ためには、栄養のバランス、食事と運動のバランス、
ストレスのバランスの3つのバランスが大切だと
述べています。教授は「ストレスのバランス」について全く
ストレスのない生活がアンチエイジングにつながるわけでは
なく、適度なストレスがよい緊張感をもたらし、人生の前向きに生きる原動力になると
述べています。

つまり、ストレスをなくすのではなく、自分の心でコントロールして適度に付き合っ
ていくことが重要なのです。



では、適度な付き合い方とは、どうすればよいのでしょうか？

この分野は、私の専門ではありませんので、正しいかどうかは分かりませんが、
本を読んで3年前から私が実践し、効果を感じていることを紹介します。

1. 何事にも思い悩まないために、「解決できないことは起こらない」とつぶやく
2. 少し困ったことがあっても、「この程度で済んでよかった、よかった」とつぶやく
3. 許しがたい事があっても、「ありがとう、感謝してます、許します」とつぶやく、
言葉の力で許す自分にもどす。
4. 気分が落ち込みそうな時には、「上機嫌な表情をつくろう」とつぶやく、
外見から修正を試みる。
5. 日常の仕事でストレスを感じないタイプですので、
常に「新しい技術や方法にチャレンジ」して、適度な緊張感を持って仕事に取り組む。

私は、やってみるまでは心で思っていないことは変わらないだろうと考えていましたが、
自分が発する言葉や外見を変えると、それによって心が変化していくことを実感しました。
もし、あなたに合いそうなものがあれば、やってみてください。

私たちの仕事は、「歯を健康にする」という目的もありますが、そのことを通して「人を幸せにする」という大目標を
達成することです。

今までは歯科医は歯の悪い所、なくなった所を治すことが中心でしたが、丸子歯科では
快適な食生活を可能にしあなたの「幸せと笑顔」のお手伝いをしていきます。
そして、私たちは治る喜びをあなたと共有させていただきたいと思います。
是非、一緒にハッピーで元気な100歳を達成しましょう。



文：38歳だ！と言い張り続ける 院長