



今年も皆さんを精一杯サポートします

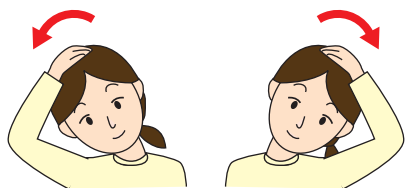
明けましておめでとうございます。今年は巳年。巳という漢字は、蛇が冬眠から覚めて地上に出てくる姿を表しているといわれ、「起こる、始まる、定まる」などの意味があります。また、蛇は脱皮する様子から「復活と再生」の象徴とされています。

今年は新しいことに挑戦したり、以前やっていたことに再チャレンジするきっかけの年になるといいですね。皆さんにとって**み**のある年となるよう、私たちは精一杯サポートし、皆さんのチャレンジを後押ししていきます。今年もよろしくお願いします。

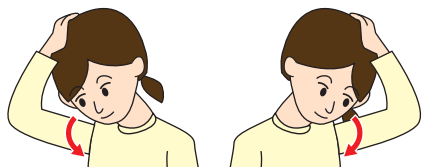
生活習慣の見直しやストレッチでも改善せず、痛みがひどいときには当院にご相談ください。

ストレッチのやり方

①右手を頭の上に添え、右耳を肩に近づけるようにする。左手は床に向けて伸ばす。左右を変えて同様に。



②右手を頭に添えたまま、鼻を右脇に近づけるように斜め前に倒す。左右を変えて同様に。



それぞれ30秒×3回を朝・夕に

中でも、上の歯と下の歯をくっつけるクセのある人は「歯を離す」と書いたメモを目に付く場所に貼り、気づいた時に息を吐きリラックスするようにしましょう。また、生活習慣を見直すだけでなく、筋肉の血行をよくするストレッチでも痛みの改善につながります。

- ☑ 上の歯と下の歯が常にくっついていて
- ☑ 知らないうちに歯を食いしばっている
- ☑ パソコン作業など、猫背であごを突き出すような姿勢を長時間続ける
- ☑ ほおづえをつく
- ☑ 寝転がって本やテレビを見る



このような生活習慣はありませんか？

口が開けづらかったり、食事のときにあごに痛みがはじったりすることはありますか？あごの痛みは、関節ではなく周りの筋肉に出ていることが多く、筋肉がこり固まって起こります。痛みの原因は、あごの周りの筋肉に負担がかかる生活習慣やクセ。これらを見直すことで痛みを和らげることができます。

生活習慣を見直して

あごの痛みを改善

院長からのお知らせ

皆さんの健康のために

昨年は消費増税をはじめ、家計に影響するような負担増のニュースをよく耳にしました。社会保障制度や医療制度がどのように変わろうとも、私たちは皆さんの健康のために、安全な治療を提供することが使命だと考えています。

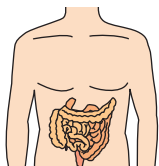
初めての来院時と月初めには保険証をご提示ください

小耳ヨーナー

『第二の脳』

と呼ばれる腸

体に有害なものが腸内に入ってくると、腸はこれを察知して下痢をおこさせ、体外へ排出します。他の臓器は、脳からの指令を受けて反応しますが、腸はこのように脳からの指令がなくても体の危険を自分で判断し、回避する能力があるため『第二の脳』と呼ばれています。



のり



おにぎりにはもちろん、お餅に巻いてもおいしいのり。

のりがおいしいのは3大旨味成分を含んでいるから。3大旨味成分とは昆布に含まれるグルタミン酸、鰹節に含まれるイノシン酸、椎茸に含まれるグアニル酸で、のりはこれらの成分をすべて含んでいる唯一の自然食品です。

また、のりは約40%がタンパク質で、これは畑の肉といわれる大豆に匹敵する量です。さらにミネラルをバランスよく含んでおり、特に骨を丈夫にするカルシウムや血液を作る鉄分が豊富です。

今の季節ののりは香り高いのが特徴ですが、湿気ると風味が落ちてしまいます。そんな時は、醤油と酒で煮て自家製の佃煮にしてみたい。