

さらさら

2017年10月1日

加古歯科医院

〒478-0053 知多市清水ヶ丘 1-1801

tel(0562)33-4180

fax(0562)33-4188

Quality of your life 心も身体も心地よく
<http://www.saradent.com/>



『初めまして』

歯科医師 足立典優

初めまして、この度今年八月から加古歯科医院に入社いたしました歯科医師の足立典優です。

私は、歯科医師になり五年間の加古歯科医院で勤めさせていたことになりました。まだ一か月しか勤務していませんが、勤める歯科医師の高い技術、スタッフのホスピタリティー精神に日々感銘を受けています。また、予防という事に焦点をおき地域密着の医療を提供することで、笑顔で帰って行かれる患者様を見て、自分ならこんな歯科医院にかかりたいとも思います。



いとも思います。

私もこれから加古歯科医院の一員として、来ていただきたい方に喜んでいただけるよう努め、歯科医院を苦手な方も安心して受診していただけるよう、お一人お一人に親身に向き合っていきたいと思っています。

皆様のお口の悩みと一緒に解決し、快適な日々を過ごせるようお手伝いをさせていただきます。今後ともよろしくお願いたします。



『私の健康法』

歯科衛生士 下條友美

わたしが健康の為に行っている週間が二つあります。

一つは睡眠時間です。睡眠のゴールデンタイムと言われる、十時から二時はなるべく眠るように心がけています。この時間に睡眠を取ること、美容にいいとされる成長ホルモンの分泌が良くなると言われています。

もう一つはラジオ体操です。歯科衛生士という仕事柄、毎日下を向いている時間が長いので猫背になりがちです。体のゆがみを治す為にはラジオ体操がいいという話を聞いてから、毎朝、仕事に行く前にラジオ体操の第一と第二を



するようにしています。大人になつてから真剣にラジオ体操をすると、一つ一つの体操でこの筋肉を伸ばしているのか良く分かるようになります。そして体操が終わると背筋が伸びているのも分かります。みなさんも一度試してみてください。



『健康とは』

歯科助手 江口歩美

健康という言葉を見て、みなさんはどのような状態のことを思い浮かべますか？

今まで私は日常生活を送る中で、健康を意識することはあまりありませんでしたが、今回さらさらを担当するのにきっかけに健康について考えました。

調べてみると、健康とは身体的・精神的・社会的にすべてが満たされた状態にあること、病気ではない・弱っていないということだけではないそうです。

自分は健康といえるのかどうか、すべてを満たすのは難しいです。

私は少しでも健康といえる状態に近づけるためにストレスをためない生活を心がけています。

好きなものを食べ、よく寝て、好きな音楽を聴き好きなことをする。何か一つでも満足出来ない事があるとストレスに繋がってしまいます。

仕事で嫌なことがあっても次の日まで引きずらないように気をつけています。

よく食べよく寝ることで身体的に満たされ、好きなことをしてストレスを作らないことで充実した毎日が送れるので、精神的・社会的に満たされると思っています。

健康法に正解があるかは分かりませんが、これが私の健康法です。

みなさんも自分の健康について振り返ってみてください。

