



東山便り

Vol.77

2023. 5月号



健やかなエイジング☆

先日、ある患者さんから、私が毎年ルーティンで実施している「楽しいファスティング(断食)」の方法を詳しく院内新聞に載せて欲しいとリクエスト頂いたので、早速ご紹介いたします。

3年前に「老けない体をつくる新習慣」の著者である山田豊文先生(杏林予防医学研究所所長)のセミナーに参加した際、印象的だった「亜麻仁油を毎日少量ずつ摂取すると60兆個の細胞の細胞膜が生まれ変わり「老けない」、出来たらファスティングして腸内環境を整えてから始めると断然効果が高い」という先生の言葉。私は俄然スイッチが入り、それ以来、年1回ファスティングをしながら「健やかなエイジング」を楽しんでいます。

断食と聞くと「我慢」とか「辛い」とかネガティブなイメージが浮かぶ方もいらっしゃると思いますが、私のファスティングは比較的楽しく出来る方法です。過酷な断食とは違うので良ければ参考にされて下さい。デトックス効果と共に腸内環境が整い、免疫力の向上や美肌にも効きます。

今回もファスティング中に3人の患者さんに「あれ?何かした?キレイなった」と言われました(これホント!)そして「幸せホルモン(セロトニン)」の分泌が活発になります。セロトニンは心と身体を安定させ、幸せを感じやすくする働きを持っていて、しっかり分泌されていると、ポジティブな気持ちが沸き上がって活動的になるうえに直感力を高める効果もあるそうです。これは私も実感♪

そして先日、そう言えば3年くらい前から「花粉症」の症状が緩和しシーズン入りに1、2度服薬する程度で、その後は全く薬を飲まずに過ごせる程に改善していることに気づきました。ファスティングが終わってからも朝ご飯を少量のフルーツ程度で続けると「プチ」ファスティング状態が続き、どんどん身体が若返ります^^

2023 東山DCおとな部門は「健やかなエイジング」をテーマに、少しずつ楽しい情報を発信できると良いな~と考えています♡

※ファスティングは、体調に合わせて、くれぐれも無理なく行って下さいね。

方法は次の通りですが、好みで多少アレンジして頂いてもOK!

①準備食(3日間)→断食(3日間)→回復食(3日間)

②飲みやすいお水を1日2L、準備する

③断食の間に摂るものを準備→ゲルソン療法の「にんじんジュース」(スロージューサー使用、又は市販の酵素ジュース)

④準備食と回復食に使う有機野菜

⑤無添加味噌、梅干し、生姜



〈準備食〉1~3日目

・炭水化物をやめて野菜中心のメニューにする。一日毎に食事を減らす。

〈断食〉4~6日目

・この期間は固形物を身体に入れません。
・お腹が空いたら生姜湯(又は梅干し湯)を何回でも飲んでOK。

〈回復食〉7~9日目

・7日目が一番重要!! スッキリ大根 (YouTube <https://youtu.be/ki3R8BaGoQ8> ご参照) をゆっくり味わいます♪ (身体に沁みます)
・その後、よく煮た具沢山お味噌汁を毎食ごとに少量ずつ増やしていきます。

〈全日通して〉

・お水をたっぷり飲んで身体を浄化させます。
・1日1回にんじんジュースを飲みます。(辛くなりそうならにんじんジュースの回数を増やす)

全日通して空腹感がありますが、にんじんジュースという強い見方があるので大丈夫。にんじんジュースも有機人参で皮ごと入れて作ると栄養価も高くフルーティーでとっても美味しいです。そしてβカロチン(ビタミンA)の抗酸化作用でお肌もピカピカに☆☆☆
(歯科衛生士 高橋祥子)



赤ちゃん教室、4月からリニューアルしました!

当院では2019年から外部のプロフェッショナルを招いた赤ちゃん講座を開催してきましたが、今春リニューアルしました! 従来の講座のシステムに変更を加え継続的に受けやすい形にしました。そして内容も益々充実! ご興味ある方は、お近くのスタッフまでお気軽にお声がけください(^^)



乳児用スポンジフロスのご案内

受付から新商品『乳児用スポンジフロス』のご案内です♪

こちらは定期的に行われている「デンタルショー」と言う歯科関連の業者が集まり機材や薬剤、歯ブラシなど…歯科材料の新作などが発表されるイベントで、そこで当院の衛生士が探して来ました♡対象年齢は乳児歯列のお子様にも最適となっております。

☆おすすめポイント☆

- ①糸の形状が太く柔らかいスポンジ素材になっている為、歯間が広い乳歯間の汚れに使いやすい
- ②柔らかいスポンジ素材の為、フロスに慣れないお子様が嫌がりにくい
- ③糸が2段になっているので絡め取りやすい
- ④糸にフッ素加工がしてあるので、虫歯予防に!
- ⑤ハンドルが波型凸凹の為、お母さんが横持ち縦持ちで握り易く歯間に入れやすい
- ⑥繰り返し使える



などなど…ドクターも衛生士も実際に使い、とてもオススメしております!
是非、使ってみて下さいね~♪♪ (受付 西山)

託児有料化のお知らせ

昨年11月より、お子様の託児が必要な患者様にもより安心してお通いいただけるよう、保育スタッフによる託児を有料にて開始いたしました。※詳細は右記にて

午後の診療時間の託児は行っておりませんので、一緒にご来院された場合、お子様もルームに同室頂きます。また、おむつ交換は行っておりませんので、事前に子ども棟 お手洗いの交換台でお済ませください。

尚、体調がすぐれない場合の託児はお断りさせていただきます、どうぞご了承ください。

対象：未就園児
 料金：500円（2人目から300円）
 定員：各時間お1人まで
 （予約時にお申込み）
 時間：8:30～12:30（午前診療時間）
 曜日：火曜日・水曜日・金曜日
 持物：お飲み物

SKIPライフレッスンのご案内

4月よりリニューアルスタートしました、SKIPライフレッスンの魅力をご紹介します。まず各講座の講師の先生がとても素敵です。経験、知識共に豊富でお話していると講座への愛、参加して下さる方への愛が溢れています。講座に関わらせて頂いている私が大ファンになってしまいました😊 参加された方の感想をご紹介します。

★赤ちゃん講座

- ・2回目の参加だが離乳食が進み悩みが変わってきたので、先生のアドバイスがありがたかった。
- ・実際に離乳食を作り食われて参考になった。また便利グッズを愛用していたが見直すきっかけになった。
- ・離乳食のスタートが楽しみになった。まずは体づくりが大切だと知り実践してみます。



★タッチケア

- ・発達を促すタッチケアの仕方を日常のスキンシップに取り入れてみます。
- ・知らなかった身体のクセや発達の特徴、子供の特徴に合わせたタッチの方法を知れた。
- ・上の子中心の生活をしているので、一对一の時間が取れないが幸せな時間を過ごせた。

★食育講座 ※お子さんが居なくても参加できます

- ・家で玄米を食べていますが美味しくありません。今日試食した玄米は美味しかったので子供にも食べさせたいです。
- ・歳を重ねると食生活を気にしないといけないのですが正直何からして良いのか分からなかったけど玄米試してみます。
- ・毎日献立に悩んでいましたが、玄米と具沢山味噌汁が中心。後はメインを日替わりで作れば充分。気が楽になりました。

他にもオープンデー、妊婦さん教室、味噌作りの教室があります😊

今後は保育士による手作りおもちゃ教室、鍼灸講座、お散歩教室など、どなたでも参加して頂け心身共に健やかに過ごせるような講座を企画していきたいと思っています。

（歯科衛生士 渡邊）

健口小話～カゼインフリーとは？～



カゼインフリーって、聞いたことありますか？牛乳、ヨーグルト、チーズなどの乳製品に含まれている「カゼイン」というタンパク質を摂らない食生活のことです。「カルシウム取るなら牛乳！」という牛乳神話が根深いですが、実は日本人は古来から乳製品をとる習慣がなく、牛乳飲んだらお腹がゴロゴロ…なんてことも。他にも、腸壁を傷つける、集中力の低下なども問題とされています。



乳製品はあくまで嗜好品、常用でとるのは考え直した方が良いかもしれません。カルシウムは牛乳で摂らなくても小魚、大豆製品、野菜、海藻など色々ありますよ♪
 （歯科医師 長縄直子、「健康の種」大塚ようこ監修）

質問のバトンを回す、スタッフリレー 7

長縄院長



から、 ⇒ 歯科衛生士 木下さん



へ

Q. 数ある院長の素敵などころのうち、5つ教えてください（笑）

A. 院長先生の素敵な所は沢山あるのでその中から5つ紹介します😊

- ①姿勢がいい
- ②英語が話せる
- ③切り替えが早い
- ④ノリがいい
- ⑤愛妻家

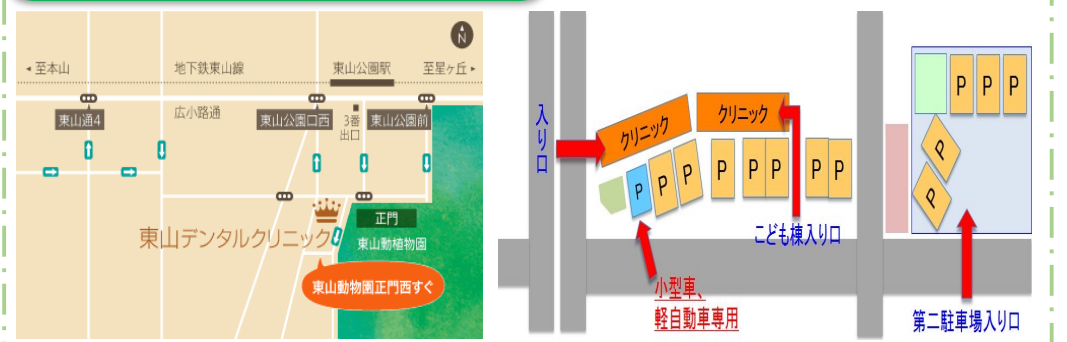


特に④ノリがいいですが、アニマル体操をセンターで踊ったり、歓迎会で皆と楽しく魚を釣って食べたり、歌が上手だったり素敵な先生です😊

次回は、歯科衛生士 木下さん ⇒ 歯科衛生士 澤田ともかさんへの質問

「ともかさんは大食いですが、今まで食べた中で一食の量が一番多いとき、どれくらい食べましたか？」

アクセス、駐車場案内



診療時間8:30～12:30/14:00～17:30

▲土曜午後は13:30まで

休診：日曜・祝日

〒464-0807

名古屋市千種区東山通5-89-1

地下鉄東山線『東山公園駅』徒歩3分

TEL 052-781-5520