

## スタッフから皆様へ



歯科衛生士 田中 あさ美です。

このたび 12 年勤めた五條歯科医院を退職することになりました。

長い方だと 10 年以上のお付き合いの方もいて、この場を離れるのは寂しくも感じますが、新しい一歩を踏み出し今まで以上に患者さんに歯の大切さを広めていきたいと思っています。

3 月 31 日まではお顔を合わせるとしますので、残り短い期間ではありますが、宜しくお願いします。

早いもので、五條歯科医院に勤務してもう 8 年。

このたび私、中村幹子は 3 月 31 日をもって、退職することになりました。

最初のころは今まで働いていた歯科医院と考え方が違って戸惑うこともあり、ご迷惑をおかけしたこともありましたが、患者さんにとって、今の時点で都合が良い治療ではなく、将来を考えて一番良いと思われる治療を提供する。その為にしっかり納得して頂けるまできちんとお話しする姿勢は、今後他で働くことになっても培っていける財産だと思います。

引き止めるお声をいただくと後ろ髪を引かれる思いが致します。

カルテ番号からすると、3000 人を超える患者さんとここで関わっていただいたことに感謝します。皆様、8 年間ありがとうございました。



## 口は命の入り口

昔の食事は未精製の食品が多く、繊維質が豊富で噛み応えがありました。食べながら歯も磨けていたのです。顔の筋肉が動く、脳も活性化。さらに、唾液と食物を混ぜ合わせることで消化効率を上げるのが、「噛む」という行為。

口は、単に食べ物が入る場所ではなく、体全体とつながる極めて重要な器官です。口は「命の入り口、心の出口」、この春一度見直してみませんか。



### contents

市民向け無料公開講演会のお知らせ ..... P.2  
 スタッフから皆様へ ..... P.4  
 医院カレンダー ..... P.4

## 医院カレンダー

### 4月

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

### 5月

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

### 6月

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

### 7月

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

休診日
  外科治療日
  矯正診療日

INFORMATION OF GOJO DENTAL CLINIC

# カバッこ新聞

2018 年春号 2018 年 3 月発行 通巻 26 号



横浜市金沢区釜利谷東6-21-1-101

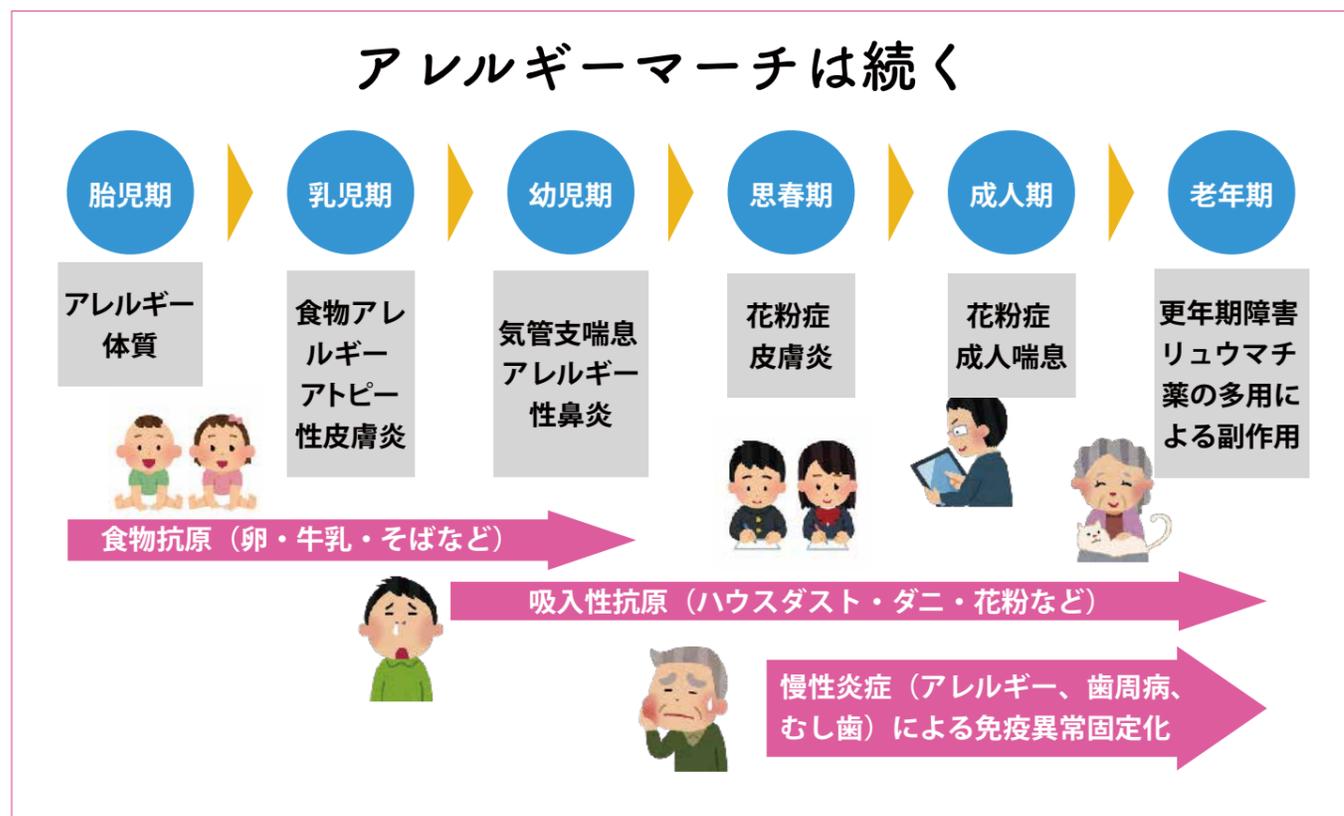
TEL:045-791-0118

ホームページ:  
<http://www.gojodental.com/>

## 人生100年を楽しむために～口から食べて、歩ければ人生幸せ～

開業し早 10 数年たちました。開業した時 30 代前半だった私もすでに中年の域に達しました。開業した頃の私の小さい野望は「65 歳になったら定年だから、そこまで頑張ろう」と思っていました。ところが、医療の進歩もあり平均寿命がどんどん伸びています。男性の平均寿命は開業時の 2004 年に 78.5 歳だったのが 2017 年には 80.9 歳。2030 年ごろには 90 歳を超えるというデータもあります。65 歳で定年なんて夢のまた夢。社会と関わって健康的、文化的な生活をなるべく長く送り、ころっと死ぬことができれば良いのですが、昨今ではどうもそうはいかないようです。

日本人の健康的、社会的な寿命を押し下げているのはガンや脳梗塞ではありません。いまの医療ではガンや脳梗塞でも社会復帰して普通に仕事ができるようになっていきます。寿命を押し下げるのは慢性的な炎症、アレルギーです。アレルギーは次々と慢性の炎症を引き起こし、それはまるでマーチングバンドのようなのでアレルギーマーチなどと呼ばれています（同愛記念病院小児科医長 馬場 実先生）。



歯周病やむし歯のある口の中は不潔で、慢性的に炎症のある状態です。図のように慢性の炎症があることで、高血圧、糖尿病、リュウマチなどの症状がつぎつぎに引き起こり、老化とともに免疫力が低下して、最後には誤嚥性肺炎を引き起こし死亡に至ります。そのつど病気へ対応することは重要ですが、人生 100 年のこの時代、もう少し長い目で見る医療が必要ではないでしょうか。

この度、五條歯科医院主催で、福岡より今井一彰先生をお招きし「食べることで歩くことが出来れば人生幸せ」と題して講演をいただきます。今井先生はテレビなどに多数出演され、内科医の視点からいかに口が大切か、呼吸を気にして、歩く筋力を持ち続けることを訴え続けていらっしゃいます。この世に生をうけて死ぬまで幸せに生きるためのヒントがここにあります。ぜひ、お子様からお年寄りまで幸せに 100 年生きるためにもご参加ください。

# 食べることで歩くことが出来れば人生幸せ



あいうべ体操で口呼吸を鼻呼吸に改善!アレルギー改善とインフルエンザ予防に!口呼吸の改善は、あらゆる病気の原因治療につながります。魔法の言葉「あいうべ」を世界に広めよう!

### 足指を広げて伸ばす ゆびのば体操

ゆびのば体操で、足の指を伸ばして広げる。足指を伸ばせば、それだけで体が安定し、ひざや腰の痛みが消えたり、杖や手術が不要になったりします。足指のばして医療費を減らそう!



2018年4月8日(日)

10:00~11:30

横浜市西金沢地域ケアプラザ  
2階多目的ホール

横浜市金沢区釜利谷南3-22-3

参加費/無料

定員/先着60名

講師

みらいクリニック 今井一彰先生



今井一彰 いまいかずあき  
メディカルエンターテイナー  
みらいクリニック 院長

内科医・東洋医学会漢方専門医・NPO法人日本病巣疾患研究会副理事長  
息育、口呼吸問題の第一人者として全国を講演で回る日々。一般向けから専門家向け、幼稚園小学校から行政・企業向けなど幅広いジャンルの講演を行う。あいうべ体操、ゆびのば体操の考案者でもあり、TV出演、マスコミにも広く取りあげられる。漢方治療のほか上咽頭炎治療(Bスポット)も行う。

3月11日(日)より  
受付開始

お申し込み先

Tel. 045-788-2228 横浜市西金沢地域ケアプラザ