

スタッフルーム



こんにちは！スタッフのMです。まだまだ暑さを感じる日が多いですね。

私は季節の変わり目に体調を崩しがちなんですが、薬だけに頼るのもなぁ〜と思い、最近は食べ物から元気をもたらそうよう心掛けています。

中でもハマっているのは無花果（イチジク）で、実家の庭に父が植えており、食べるうちに好きになりました。



イチジクやナシにサツマイモと季節の食べ物から元気もらっています！

調べてみるとイチジクは「不老長寿の果物」と呼ばれるほど栄養豊富で、血圧上昇やむくみを防ぐカリウムや便通を整え生活習慣病の改善に効果的なペクチン、また貧血防止に有効な鉄分など様々な成分が含まれています。

他にも更年期障害やPMS（月経前症候群）といった女性特有の症状の緩和や、骨の形成を活発にする植物性エストロゲンなどなど、紹介しきれないほどです♪

これから冬になる前に、秋の味覚を存分に楽しみながら元気に過ごしたいと思います！

地鎮祭で安全祈願

新しいクリニック建設の着工を前に、9月15日、工事の安全を祈願する地鎮祭を行い、桂院長や関係者が参列しました。

地鎮祭後、桂院長は「家は3回建ててようやく理想の家ができると言われる。当院も3度目の建設。患者様やスタッフにとって居心地の良い施設にして、益城町の発展に貢献していきたい」とあいさつしました。



工事の安全を祈願し、鍬を入れる桂院長

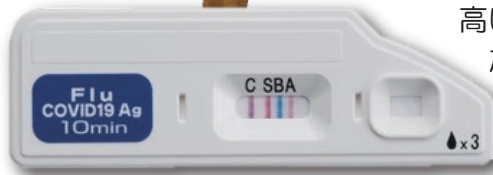
工事中、ご迷惑をお掛けいたしますが、ご了承ください。



移転地 惣領神社
熊本高森線 惣領バス停 現在地

早速工事が始まり地面が重機でならされています

新型コロナ インフルエンザ 同時検査キット 販売中



税込2500円/回分(画像はイメージです)

当院でも使用する医療用検査キットで、新型コロナとインフルエンザ両方のウイルスを同時に検出できます。

抗原検査は一般的に、発熱後数時間経過したタイミングが最も精度が高いとされています。症状が出てきたからと慌てて検査すると、陰性（偽陰性）となることもあるので注意しましょう。受付で販売しております。

舌の力

院長室 第19話



人間に関して最も驚いたことを問われた際、ドライ・ラマはこう答えました。「人間はお金を稼ぐために健康を犠牲にする。そしてそのお金を使って健康になろうとする。人間は将来を心配しすぎて、今を楽しまない。結局、今を生きていないし、将来にも生きていない。あたかも死が訪れないかのよう。そして生きることをしなないまま死んでいく」。何だか私たち日本人のことを言われているような気がします

▼健康はお金よりも大切で、睡眠、運動、食事は特に優先すべきことです。睡眠時間を削り過ぎると不幸になり、貯金が減ることが分かっています。また運動習慣がない人はストレスが溜まりがちで、不幸で貧乏になりやすいというデータも▼年明けに自著を初めて出版することになりました。タイトルは『舌こそ最強の臓器〜健康寿命を伸ばしたければ舌を動かさない〜』。舌は身体の中で最も動く筋肉で、かつ自分の意志で動かすことができる唯一の臓器です。しかし意識して動かさないと舌力は衰え、様々な悪影響を及ぼします。病気の実に9割は舌の不調が関係しているのです。舌力こそ健康の優先事項(睡眠、運動、食事を全うするキーワード)。本書では、舌を鍛えるための舌ストレッチ法なども動画付きで解説しています。詳細決定後、改めてご案内いたしますので、乞うご期待。