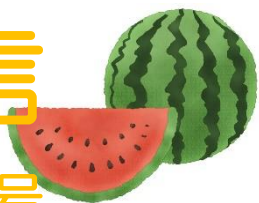


みのり通信

平成27年8月号



みのり歯科 3つのお約束

1. 笑顔・親切・丁寧
2. 清潔で安全な環境づくり
3. 全身の健康(健口)管理と予防

☀️ 院長より

今年も日本各地で猛暑日が発生しているようです。昔の夏は暑いといってもせいぜい32度や33度までだったと思うのですが、最近では37、8度と、体温よりも高い気温の日も生じています。雨の降り方も亜熱帯地方のスコールのような激しい降り方です。地球温暖化の影響かと思いますが、大きな災害がないことを祈ります。

さて、6月は所属学会の一つである「日本抗加齢医学会」総会が福岡市で開催されました。子供の学校行事と重なったため1日のみの参加となりましたが、たくさんの演題が出ていてどれを聞こうかと迷いました。腸内細菌についてのセッションが大人気で、立ち見で聞きました。更年期に関する講義もいくつか聞きました。興味深かったのは、関東、東北地方は骨折を起こす率が低いというデータです。東日本は西日本に比べて納豆をよく食べているからという理由でした。

当院では様々なサプリメントを取り扱っておりますが、6、7月と製薬会社の方に栄養学の講義を行っていただきました。若いスタッフには初めての内容も多く、勉強になったようです。60兆個の細胞から構成される私たちの体は日々の食べ物から作られます。先月、マルチビタミン・ミネラルを摂取したら、ぐらぐらだった奥歯の動揺が収まった患者様がいらっしゃいます。つい最近も1週間チョコレートを食べることを我慢した方がピタリと歯肉出血が治まり、驚いておられました。歯(歯周組織も含めて)は全身の一部だということがよく分かります。バランスよく食べて健康に過ごしたいものです。

また、生活習慣病などの現代の疾患は食べ過ぎが原因の一つだと思います。私自身、腹8分が体に良いことは分かっていますが、つい満腹になるまで食べてしまっただけは反省する毎日です。今回ある業者の方からファスティング(断食)用のジュースをいただいたので、2日間の断食を行いました。固形物を全く食べずにジュースだけを飲むのですが(家族からの誘惑はありましたが)、意外と空腹感を感じることなく、体も頭もすっきりしました。日本人の1年間の食品添加物摂取量は5~8kgにもなるそうです。足りない栄養素を補うためのサプリメントの摂取も必要ですが、悪いものを出すという視点も大切です。腸を休めるという意味でもプチ断食は有効かもしれません。

☀️ おすすめサプリメント アスタリール

アスタキサンチンを豊富に含むサプリメント、アスタリールがたいへんオススメ!! そのわけは…☆



アスタキサンチンって何?

かにやえびなどの赤い色素に含まれており、抗酸化力が非常に強いことで最近注目の栄養成分です。活性酸素を除去してくれ、脳、眼、皮膚、免疫、肝臓、筋肉などなど、体の様々な部分の機能性を高めてくれるものです。

どうやって摂ればいいのか?

食べ物から摂取するにはかなり沢山食べないといけないので、当院ではサプリメント「アスタリール」をおすすめしています。

お薬を飲んでいても大丈夫?

高血圧の方でお薬を飲んでいる方は注意が必要ですが、それ以外は全く気にする必要はありません。また、アスタリールのアスタキサンチンは植物性。だから、甲殻類のアレルギーがあっても大丈夫です。

飲むのは苦手だけど…という方は、美容液「アスタリズム」はいかがですか? 詳しくはスタッフにお声かけください。



☀️ スタッフより 「あいうべ体操のすすめ」

皆さん、あいうべ体操をご存じですか? あいうべ体操とは、口を大きく開けて「あー」「いー」「うー」「べー」と声を出すだけの、簡単な体操です。「べー」の



時は舌を口からおもいっきり出すのがポイントです。この体操を行うことで、口の周りや舌の筋肉が鍛えられ、舌の位置が正常に上あごにしっかりつくようになります。すると、自然と鼻呼吸になり、鼻毛が菌やウイルスを退治してくれます。

また、この体操は唾液の分泌促進効果もあります。唾液には口の中の菌やウイルスが繁殖するのを防ぐ作用があり、風邪やインフルエンザなどの感染症だけでなく、歯周病や虫歯、口臭などの予防効果が期待できます。他にもさまざまな症状に効果があり、全身的に健康になれる体操ですので、ぜひお試しください。

あいうべ体操の詳しいやり方につきましては、待合室にポスターを掲示しております。他にも何か気になることなど、お気軽にスタッフまでお声かけください。

思い描いた人生にするために大事なものは、

「腹を決めること」と「感謝すること」

株式会社楽読 副社長・株式会社ピース 代表取締役 ピース小堀

みやざき中央新聞 2015年5月11日 第2600号、5月18日 第2601号

コラム『あなたの可能性は∞ (むげんだい)』より

自分の思い描いた通りの人生にする方法があります。

「仕事」「経済」「健康」「パートナー」「家族」の五つのジャンルについて、「仕事でどうなりたいか?」「健康ではどういう状態がいいか?」など、理想の姿を最低朝晩一回ずつ書くという方法です。

書いたら、それを音声に録り、毎日聴きます。

また、その姿に近い画像や写真を手に入れ、書いた文章の横に貼ったりすると、さらに錯覚が深まり、叶いやすくなります。

今起こっている現状よりも錯覚の方をより「現実」と脳に思い込ませることで現実化させやすくなるのです。

「引き寄せの法則」もそうだし、『思ったようになる』も「潜在意識の考え方」もそうですが、すべてにおいて皆さんが思った通りのことが起こっていくのです。

そして、その理想の姿を書くときは、「・・・しています」と現在進行形にしましょう。

「健康になれますように」とか「仲良くなれますように」という願望を書くと、「今は病気」「今は仲が悪い」という意味になるので、「私は今健康です」「私たちはとてもなかがいいです」という現在進行形で書くのです。

さらに書く内容については、1年後とか3年後など長期の未来のことになると、かなりのエネルギーが必要なので、とりあえず「ここ半年間くらいで叶えたいこと」にします。

そして、思い描いた通りの人生にするために大事なものは、「腹を決めること」と「感謝」です。

「連凧(れんだこ)理論」というのがあります。

親に感謝すると、親が喜び、親が上がり、それによって自分も上がる。先祖に感謝すると、先祖が喜び、先祖と両親が上がって、自分も上がる。

それは連凧のように結びついているので先祖や両親に感謝がないと成功は続かないというのです。

船井幸雄という有名なコンサルタントの方が1万人の経営者を調べました。

すると、成功が続いている企業と経営者の共通点は、「親に感謝し、親孝行をしていること」と「墓参りを欠かさずやっていること」だったそうです。

家があり、仕事があり、貯金があり、ご飯を毎日食べられている人は世界の何%だと思いますか?

日本ではどれもが常識のようですが、これらをすべて満たしているのは世界の人口のうち、ほんの8%の人たちだけだそうです。

ネパールの一番貧しい地域の女の子は、家族のために3000円で自分を売るそうです。売られた女の子たちは、売春宿に売られ、やがてエイズにかかり、使い物にならなくなると自国に帰されます。

そして、貧しい地域だとエイズへの知識が乏しかったりしますから、治療もされず、隔離されたまま命を落とすていくわけです。

そういった子どもたちへの支援をしているのが、NPO法人「アジアチャイルドサポート」の池間哲郎先生です。

池間先生は、その現実を知って何とか助けたいと思い、私財を投げ打って子どもたちを支援しています。

女の子たちは、池間先生がつくった「セーフティー・ハウス」という家で一緒に生活しながら伝統工芸品を作り、それを売りながら生活しています。

途上国ではきれいな水がないために不衛生な水を飲み、それが原因で病気になり、死んでしまう子がたくさんい

るそうです。それを不憫に思った池間先生は、井戸を1000基も作ったのです。

そういう現実を知ると、この日本に生まれてきただけでも感謝ですよね。親に感謝、先祖に感謝ですね。

「アジアチャイルドサポート」の池間哲郎先生は、学校がなかったある地域に学校を造り、その子供たちに帽子をあげたことがありました。

しばらくして、池間先生が再度その学校を訪れると、誰も帽子を被っていませんでした。

不思議に思った先生が、子どもたちに理由を尋ねると、子どもたちは「うちの両親はずっと働いて僕を学校に行かせてくれています。だからあの帽子はお父さんにあげました」と答えたそうです。

貧しいけれど心はとても温かい、そんな子供たちがアジアにはたくさんいるのです。

僕たち日本人が、豊かになることと引き換えに忘れてしまった大切な心を、あの子たちは持っている。だから池間先生は、「自分のほうが学ばせてもらっている」と言いながら、一人ですっと活動を続けていらっしやるのです。

この話を聞いたとき、「僕には一体何ができるのだろうか?」と思いました。でも、素人が現地に行くのは逆に邪魔になるということでした。

現地に行き、貧しい現状を見て、お金を配った人もいたそうです。

しかし、そのことでお金の奪い合いが起き、争いになって死者まで出たそうです。

「素人が行ってもすぐに何かできるわけじゃない。その気持ちを我々に託して欲しい」、池間先生はそう言います。

そういう意味でも素人の僕にできるのは、やはり募金かなと思いました。

実際に、池間先生の募金は、すべて井戸掘りや学校、病院への支援に代わります。本当にリアルに使われています。

もし、僕みたいに何か協力したいと思われた方は、募金して応援していただけたらと思います。

先祖の霊を迎え入れるというお盆ですが、最近次のような文章を目にしました。

「一人の人間が生まれるためには2人の両親がいる。その両親は生まれるためには、それぞれ両親がいる。二代で4人、三代で8人、四代で16人である。このように命の起源をさかのぼっていくと、二十代で104万8,576人、二十五代で3,355万4,432人、三十代で10億7,374万1,824人という人数になる。五十代、六十代とさかのぼれば、天文学的数字となる。その祖先のうち、もし一人でも欠けていたら、私たちの命はない。命の炎が一回も途切れることなく連続と続いてきたからこそ、私たちはいま、この世に生きている。先祖からの命の炎を託(たく)されて、私たちはこの世を生きている。この事実を受け止める時、肅然とした気持ちにならざるを得ない。生きるとは単に生き永(なが)らえることではない。先祖から預かった命の炎を精一杯燃やしていくことである。」

天文学的な数のご先祖様がいて今の自分が存在する、また、縦のつながりだけでなく、職場や友人など、私たちはどれほどの人に関わって生きていることでしょうか。改めて先祖や人のご縁に感謝し生活していきたいと思いました。

ところで、私はユニセフの会員として毎年わずかながらの寄付をさせていただいておりますが、定期的に活動内容を記したニュースレターが送られてきます。それらを読むにつけて、日本という国の豊かさとそのような国に暮らしていることに対してなんと恵まれていることかと感じます。冷蔵庫には食べ物が溢れ、エアコンの効いた部屋でくつろぎ、日々の暮らしには何も困ることのない生活。そのような生活ができるのは世界のわずか8%にすぎないそうです。一方で、この記事に書かれている池間氏や中村医師など、発展途上国や紛争地域に赴いて援助の手を差し伸べる志の高い日本人もたくさんいます。その方たちのレポートを読み、自分たちの置かれた環境がいかにありがたいかを認識するとともに、世界情勢に関心を持ち、寄付などのできることを行っていくことを心掛けたいと思います。



あなたの
笑顔が
大好き♡

フロイテ だよ!



2015.8月号
暑すぎて
溶けちゃいそう!?

日差しが強いと自転車をこぎたくなくなる山岸です。最近、せっかくアスタキサンチンについて勉強したら、美容液アスタリズムを真剣に使い始めて、以前は、たまりに使っていた程度)、なんとなく、お化粧のノリが良くなった気がすると思っていました。お客様にもお肌をほめられちゃいました♪ エへへ笑

ご挨拶



あなたを笑顔にする フロイテ 3 つのお約束

1. お肌も体もアクをすっきり!!
2. 7千贅沢なお時間を!!
3. きれいな器具で安全に!!



今月の美言葉 朱夏 (しゅか)

人生の真っ盛りの時期を表す言葉で、30 から 40 代のことを言うようです。独り立ちして青春時代にまい種から実った成果を刈り取る時代。フロイテスタッフの酒見・山岸はまさしく「アラフォー」世代。自分の年代が今人生真っ盛りだと言われても、いまいちピンときませんが、とにかく、仕事もプライベートもいつも充実した日々を送れるよう、いろんなことにチャレンジしようと思っています。

一緒にきれいに元気になりませんか?

★アスタリール チャレンジ★

みのり通信欄でも紹介されているアスタキサンチン。今話題の栄養素です。そのアスタキサンチンを手軽にとることができるサプリメント、アスタリール。当医院やサロンでお求め頂いた方が多く、「お肌がきれいになった気がする」「目が疲れなくなった」などなど、いろんな効果を実感されています。

ただ今、その効果についてアンケート協力いただいた方には、4本目をプレゼントさせていただくアスタリールチャレンジを実施中です。3か月継続してお飲みいただき、1か月ごとのお肌の状態や体の状態をアンケート用紙に書いて提出していただくだけ。お薬ではありませんので、体に変化するのに時間がかかる場合もありますが、アスタキサンチンのすごい効果をお得に取り入れるチャンスです。

ちなみに、4本目は美容液アスタリズムにされてもOKです。皆さんも一緒にアスタキサンチン効果を体感されませんか?

スタッフ日記

6月ごろからサプリメントの会社の方から栄養のことなどをレクチャーしてもらう機会が何回かありました。サプリメントと言っても多種多様で、一体何を飲んだらいいのか。メディアで騒がれると思わず飛びついて買ってしまっ、実は中身の事は全くわかってなかったりしますよね。ある会社の方は、サプリメントは「食事・睡眠・運動の延長線上にあるもので、それを補完するもの」だと言われました。日頃の生活を見直して、足りないものをサプリメントで補う。でも中身がきちんとしたものでないと、「やっぱりサプリメントなんて飲んでも無駄」なんてことになってしまいます。食事から栄養を摂りたいけど、100%は難しい。そんな現代人を助けてくれるサプリメント。うまく取り入れていきたいと再認識しました。



みんなでお勉強。
少しでも皆さんの
お役に立てますように♪



美味しいからって、
食べ過ぎはダメよ!!

