

呼吸法について

人間の身体は 60 兆個の細胞から構成されていますが、呼吸の仕方（呼吸への意識）を変えることによってひとつひとつの細胞を生き生きと活性化することができます。

健康創造館では、毎週土曜日 9:30~10:00 にスタジオにて「目覚めのストレッチ」を行っております。随時、体験利用を受け付けております。

～呼吸の仕方を変えると
このような効果があります～

- 肩こりや腰痛、不眠や冷え性などの体の不調が改善されていく。
- 風邪をひきにくい体になる。
- 全身の循環が良くなり、自然治癒力が高まる。
- 病気やケガの治りが早い。 など
(効果には個人差があります)

～呼吸法のご紹介～



- ① 口から息を吐きながら前屈をする。
- ② 鼻から息を吸いながら両手を頭上へ挙げ、軽く息を止め両手を肩の高さまで下ろす。
- ③ 息を吐きながら両手を下ろす。

体験会（トレーニングマシン利用）のお知らせ

10/25（日）、11/22（日）、12/20（日）9:30~15:30（参加料 500 円）
ご不明な点は、スタッフにお気軽にお問合せ下さい。

お問合せ先・・・ 健康創造館ホリスティカ Tel 024-552-5365
(複合施設ホリスティカ かまた 1F 東側)

この呼吸は鼻から吸って口から吐きます。ゆったりと細く長く呼吸をします。樹木が根から水を吸い上げるような（足裏から背骨を通過して頭頂部まで）イメージで行いましょう。

～編集後記～

8月30日は衆議院総選挙の日で、民主党の大勝に終わりました。今後、世の中がどのように変わるのか、マスコミに振り回されないよう、冷静に見つめなければいけませんね。そのような歴史的な同日、保原で第49回伊達ももの里マラソンがあり、参加してきました（私は期日前投票に行ってきました）。当日、夏とはいえない、とても涼しい、どんより曇った、絶好のレース日和でした。10キロ44分32秒で自己ベストタイムを記録しました。その調子で、9月20日秋田の田沢湖マラソンの20キロに出場しました。12キロ過ぎに膝を痛め、1時間36分37秒と記録が伸びませんでした。走ることも人生と同じで、うまくはいきませんね。11月23日、大田原市のフルマラソンは失敗しませんよ。（文責：歯科医師 大貫）

複合施設 ホリスティカ かまた

所在地：福島市鎌田字門丈壇4番1

- 厚生会クリニック
- 介護老人保健施設 ホリスティカ かまた
- 指定通所リハビリテーション
- 指定居宅介護支援事業所 かまた
- 健康創造館 ホリスティカ (メディカルフィットネス)



ホリスティカかまた だより

〒960-0102 福島市鎌田字門丈壇4番1
URL: <http://www.holistica-kamata.jp/>

TEL: 024-552-5111 (代) Fax: 024-552-5676

理念

生命の尊厳
利用者様・患者様の権利の遵守
人間愛・奉仕そして感謝

活動方針

医療の全ては患者様が中心
最良の医療提供を目指し最善の努力
地域と密着した医療活動

自分の歯で一生食べられるように

厚生会クリニック 歯科口腔外科
歯科医師 大貫 敬嘉

現在、自分の歯でお食事ができていますか。50歳を過ぎてくると、部分入れ歯をはめる方が多くなってきます。その後、70歳をピークに、総入れ歯を入れる方が増えてきます。入れ歯は自分の歯と全く違います。そのため、食べにくく、お話しもしにくく、しかも、食事の種類や量が変わります。また、外出した際も、入れ歯にものが挟まり、入れ歯の管理に苦慮します。歯がなくなってからわかる、入れ歯のない人生が、どんなに楽であるかを。



吾妻 Run 所会の仲間（健康創造館会員様）とともに郡山にて。右端が大貫です。

それでは、歯を長持ちさせるにはどうしたらよいのでしょうか。まず、虫歯は早期発見し早期治療すればよいのでしょうか。答えは、「ノー」です。

初期の虫歯において、歯の表面をきれいにしておくこと、溶け出したカルシウムは、歯に再吸収されます。歯を削るより、歯磨きを丁寧に行うことが重要となります。また、木やプラスチックの器材と同じように、だめになって削られて、補修された量が多くなると、歯ももろく、壊れやすくなります。また、かぶせ物になると、そのふちのお掃除が大変になり、虫歯や歯周炎に罹患しやすくなります。また、年をとると、自然と歯が抜けてしまうと思っはいませんか。これも答えは「ノー」です。常に、歯磨きの仕方が上手であれば、一生自分の歯で、食事、話が出来ます。磨き方がうまくいかないと、年月の経過とともに、磨き残しが蓄積し、歯周炎が悪化します。そうすると、歯が自然と抜ける、もしくは、抜かなくてはならなくなるというわけです。歯が痛くなるまで歯科医院に通わなくてもいいと考えてはいけません。歯が痛くならないような磨き方を習得して、口の中を自分でしっかりと管理する、一生自分の歯で食べるために、年に2~3回は、歯科医院に通うという発想に変えてみてください。また、入れ歯をはめている方も、今ある歯が抜かれなくようにするため、定期的に歯科に通われることをお勧めします。食べられる、話せることが大事です。まれなケースを除いて、歯を抜くこと自体は簡単ですが、抜くことがないように頑張りましょう。

老健・通所だより

「かまた夏祭り」は大賑わい！

8月22日に、夏祭りが開催されました。この日、1階フロアはさまざまな模擬店が並び、お祭りムード満点。

なかでも手作りのどら焼きとわた飴は大好評で、皆さん子供の頃を懐かしんで、おいしそうに召し上がっていました。



輪投げ・射的コーナーでは、お目当ての景品めがけ、「せーのー！」の大きな掛け声が響き渡りました。はっぴを着たスタッフも大興奮で、ご利用者様と一緒にゲームを楽しみました。



そして、この日一番のお楽しみは、ボランティアの皆様による「よさこい踊り」。

100名を超えるご利用者様がグループに分かれて身近で見学できるように、3回もステージをこなしてしてくださいました。

伊達ふるさと塾の皆様。本当にありがとうございました！！



施設入り口に、手指消毒剤とマスク自販機が設置しております。ご利用下さい！

新型インフルエンザに備えて・・・！

本年4月23日にメキシコで新型インフルエンザ（豚インフルエンザ H1N1）の発生が報じられてから5ヶ月。その衝撃は瞬く間に日本中を襲い、マスクや消毒剤が薬局から消える事態を引き起こしています。本来の流行期を迎え、冷静な対応と感染予防策が大変重要になってきます。（うがい・手洗いの励行、人ごみでのマスク着用など）

ワクチンが行き渡るにはまだ、時間がかかりそうです。日頃の健康管理に注意し、体調の悪い時には外出を自粛するなど、一人一人の心がけで感染拡大を防ぎましょう！

*体調の悪い方は、入所者様への面会・健康創造館の利用をご遠慮くださいますよう、お願いいたします。

最終回！ 人とのコミュニケーション講座

～より良い人間関係を築くために自我をみつめて自己を知る～

厚生会クリニック 保健師 齋藤啓子

自分自身の自我の傾向を知るためには、周囲の人に対する自分の自我の癖を知ることが大切です。ジャック・デュセイの提案した自分の「自我」エネルギーの出し方の癖を知るひとつの手がかり「エゴグラム」がその一つです。

例えば、いつも P（親の自我）：支配的、批判的な、又は過保護な態度が出やすい。

あるいは、A（大人の自我）：冷静で合理的、理性的だが、あまりに拘り定規で、周囲に温かさが伝わらない。または、C（子供の自我）：自発的で、好奇心旺盛だが、衝動的で、感情的になりやすい。・・・などです。

上手にコミュニケーションを図ることは、永遠の課題かもしれません。しかし、人はだれでも、他者と上手に意思疎通ができれば、トラブルも起きないでしょうし、良好な人間関係が構築できます。

自分の心の中にある、自分自身気づかない心の本音（心の深層）に支配されることなく、今、ここでの、あるがままの自分を受け入れ、自分はどのようにありたいのか、自分自身で、P（親の自我）A（大人の自我）C（子供の自我）をコントロールすることが大切でしょう！

様々な出来事があったとき、そのすべてを環境や他人のせいにするのではなく、その解決方法は自分自身の心の中にこそあります。そのためにも、自己理解なくして他者理解はあり得ないでしょう。

次の機会がありましたら、ストローク（人に対する働きかけをするすべて）について、お話したいと思います。お付き合いいただきましてありがとうございました！

遺伝子検査キャンペーン実施中！ H21.7.17 から H21.12.14 まで

たった2ccの血液で、あなたの潜在的な体質がわかる遺伝子検査。「興味はあるけどちょっと高くて…」という方に朗報です。通常1項目39,800円の検査が、6項目42,000円と大変お安くなっております。是非この機会に検査して、生活習慣病の予防にお役立て下さい。

* 肥満・メタボリックシンドローム・糖尿病・高血圧・心筋梗塞・脳梗塞の6項目となります。

詳しくは、厚生会クリニックまで・・・TEL 024-552-5315

健康フォーラム開催



9月26日（土）当施設4Fハーモニーホールにおいて、「医療と介護の接点」についての健康フォーラムが開催されました。

第一部は医師、看護師、健康運動指導士による、安心して暮らせる医療と介護、在宅生活の仕組みについてのパネルディスカッションが行われました。

第二部は、田中敬子さん（力道山夫人）を講師にお迎えし、「夫、力道山の遺したもの」と題して講演していただきました。力道山氏がリングで闘っている当時の映像も流れ、大盛況でした。