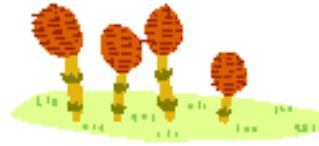


季節風

Spring
創刊号



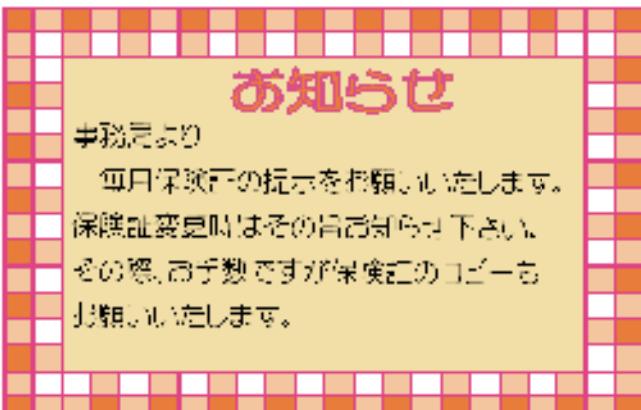
新スタッフ紹介

医師 <皮膚科>



濱野 美奈

八木清子先生の後を引き継いで、
昨年12月から皮膚科・訪問診療を
担当させていただいております。
趣味は、家族で旅行すること、
音楽のライブに行くこと・バーベキューなど
みんなと一緒に楽しむことです。好きなものは海で、
近くでも遠くからでも海を見ると癒されます。
最近の夢は、英語が全く話さないので
いつか英語を話せるようになりたいことです。
八木クリニックの一員として丁寧な診療を
心掛けさせていただきますのでよろしくお願いします。



桜の季節になりました。皆様いかがお過ごしですか？

東日本大震災は悲しい爪痕を残し、報道での被害状況に胸が痛む日々が続き、
原子力問題では混乱が続いているようです。

今、私たちが出来ること～を考え、訪問診療に加え、少しづつ一息つける時間を
提供できましたらと思い、八木クリ通信を創刊させて頂きました。
季節のお便りとして、皆様のご意見なども参考にさせて頂き、ちょっとした
アドバイスも含め、楽しんでいただけたら幸いです。
これからも皆様が、お家での安心で充実した生活が送れますように、
スタッフ一同いつも懸命に努力を続けていきたいと思っております。
よろしくお願いいたします。

八木クリニック院長 濱戸博美より皆様へ



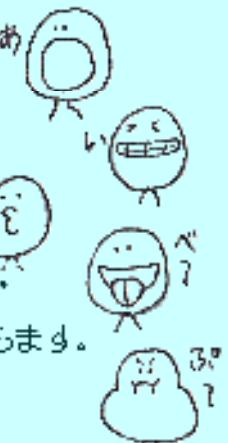
八木洋理事長と在宅訪問診療を始めて10年の月日が過ぎました。
病院では考えられない家族ぐるみの医療を経験させて頂き、
医療の本質を垣間見た思いであります。また、御高齢者の癌の強さには
感動の念を禁じ得ません。取り分け100歳以上の超高齢の方々からは
往診の度にパワーを頂き、当方から診療費をお払いしたいくらいです。
これからも八木クリニックが皆様の健康維持に役立つよう、
まだ在宅生活が安寧に続けられるよう微力ながらお手伝いさせて
頂ければと考えております。

楽しみながら健康に (*^-^*)
～口腔体操～

この季節の読み物を読み、のびやアッ！
誰でも簡単に出来、元気なエネルギーになります。

口腔体操「あ～い～う～あかんべ～あっふっふ～」のやり方
「あ～」、「い～」、「う～」、「あかんべ～」、「あっふっふ～」の5つの形からなります。

- 1)「あ～」と口を大きく開いて
- 2)「い～」と大きく横に広げ
- 3)「う～」と前に突出し
- 4)「あかんべ～」と舌をのばす
- 5)「あっふっふ～」と頬をふくらまし



横へ伸びたり、上へ伸びたりするものが上になります。
「あ」、「い」、「う」は、輪郭を下へ、「あかんべ」は、舌の筋肉を
動かします。
軽く平気にもできるので、お食事前に3～5セットを
「女」に行ってみて下さい。

東日本大震災において、被害に遭われた方々に
心よりお見舞い申し上げます。

また、昼夜問わず救援や支援・復興にむけて
活動されている全ての方々へ

深く敬意と感謝の意を表すとともに、

いつも笑顔と元気のある生活に戻れますよう
願っております。

八木クリニックは、これからも
在宅医療に一生懸命取り組み
一回頑張ってまいります。



理事長 八木 洋