



寒さも本格的になってまいりました。いかがお過ごしですか？
八木クリニックもあらためて、瀬戸先生を中心に気持ちを一つにして前進していこうと思っ
ております。目標は「みんなの笑顔」です！患者様はもちろん、家族や介護者、われわれス
タッフも…。たくさんの「笑顔」を感じられるよう、今年も悩み、努力していこうと思います。
本年もどうぞよろしくお願ひ致します m(_)_m まずは「笑顔」の為に、風邪などひかぬよう
代謝を良くして寒さを乗り切りましょう。



Happy new baby



濟野先生おめでとうございます
皮膚科・濟野先生が23年12月6日
2815g元気な女児を出産されました

うっちゃん



深呼吸でリラックス効果と健康効果

緊張した時、深呼吸をしませんか？診察時、血圧を測って
高く出る方に2～3回深呼吸をしてからもう一度測りなおす
事があります。深呼吸は体のこりをほぐし、リラックスする
効果があるからです。さらに、体の末端の血流も良くなり、
冷え症の改善や美肌づくり、生活習慣病にも効果があります。
全肺呼吸で効率よく酸素を取り込み細胞をイキイキさせて
あげましょう！

基本はまず息を吐きます。ゆっくり大きく息を鼻から吸って
口をすぼめて息を吐きます。

リラックスしたいときや疲れを取りたいときには手を頭上に上げ
伸びをしながら行って見て下さい。

お薦めは夜寝る前、お布団の中で足の裏から頭のとっぺんに
空気を送り込む気持ちで息を吸い、反対に吐くときは足の裏へ
空気を出す気持ちで行って見て下さい。

気持ち良い睡眠が待っています zzz

すぐ出来る寒さ対策



体の冷えに一番大切なのは、
「三つの首を冷やさない」ことです。
首、手首、足首…は動脈が外からよく
触れるだけに外気に冷やされやすい
のです。

この冬、大切な三つの首をオシャレに
保温してみませんか…？

スカーフ・ショール・レッグウォーマー・
リストバンド・手袋などなど…

体だけではなく気持ちもほかほかに
なる事と思います



お腹も冷やさないよ…



口すぼめ呼吸

- 1 口をすぼめてゆっくりと吐き出します。
- 2 口を開けて鼻で息を吸い込みます。



姿勢よく
背筋を伸ばして
練習しましょう。

