



明けましておめでとう御座います。

2012年は八木クリニック始まって以来の内科常勤医師1人体制の下、皆様のご理解・ご協力のおかげを持ちまして乗り切ることが出来ました。

今年は新進気鋭の原田医師を内科常勤医として迎え、八木洋前院長と八木クリニックを立ち上げた時の基本理念「親身で丁寧な医療」にのっとった在宅医療をより充実した形で提供していきたいと考えております。

患者・家族の皆様が不安なく在宅医療を続けられるよう、八木クリニック一同日夜努力して行く所存ですが、お気付きの点があれば遠慮なくお申し出頂き、参考にさせて頂きたいと存じます。本年もどうぞ宜しくお願ひ申し上げます。

八木クリニック院長・瀬戸博美



年明け早々風邪をひき、
皆様にはご心配おかけしました



今年99歳になられます上野さまは、往診を始めて12年間お変わりなく、まるで歳をとらないようにお元気に過ごされています。秘訣をお聞きしましたところ、毎日リンゴを欠かさず召し上がっているそうです。4世代一緒に同居され、ご家族皆元気である上野家を見習い、リンゴに目覚たこのごろ～実は凄い力をもっておりました！！



An apple a day keeps the doctor away

子どもの頃、病気になるとリンゴのすりおろしを食べさせてもらいましたか？栄養を吸収しやすく、腸の機能が回復する作用があります。リンゴに多く含まれるリンゴ酸は疲労回復に効果があります。それだけでも凄いのに、リンゴ・ポリフェノールが老化防止、リンゴの植物纖維は、今まさに深刻になっている放射能物質セシウムを包み込んで体内に排泄する働きがある他、コレステロール・血圧の低下、肥満予防、整腸作用など、美味しいだけでなく身体を守ってくれるんです。農薬はへたの部分にしか付着しないので、皮ごと食べられます。



「1日1個のリンゴは医者しらず」

「だ液」を減らさない健康法

だ液の分泌量は一日1.5リットル。だ液の分泌は健康な証拠です。だ液は消化作用、殺菌・抗菌、粘膜保護・修復、歯の保護、味覚の補助、食事や会話の潤滑油など、とても働きものなのです。高齢・ストレスなどでだ液量が減りますが、毎日の生活でだ液量アップのコツがあります。

- ① 酸っぱいたべものを味方に
- ② 口を動かす～たくさんしゃべる
- ③ よく噛む
- ④ 十分な水分摂取
- ⑤ 口周りのトレーニング

だ液を増やして楽しい毎日を送りましょう！

だ液トレーニング

- 1) 「イー」「ウー」をゆっくり繰り返す。5～8回程度
- 2) 「オー」「ウー」をゆっくり繰り返す。5～8回程度
- 3) 首の下をのばす～口を閉じて上を向こうましよう
- 4) 上唇(鼻の下の部分)をふくらませる。

1回につき10秒を3回。

新年号が、2月の鬼に急かされながらの発刊になります、ごめんなさい。

今年も八木クリニック一同はりきってまいります。
どうぞよろしくお願ひいたします。