



八木クリ通信を発刊し1年となりました。

東日本大震災が発刊のきっかけでした。この1年、テレビなどで被災地の皆様方の頑張っている姿を見ていて、私達も勇気や元気をもらって粛々と仕事に励むことができました。

人のちからって凄いですね。

在宅の仕事をしている私達は、患者さまや家族の方々に元気を運んでいくつもりで往診に向うのですが、反対に温かい笑顔や一日一日を大切に過ごされている姿に、元気をいただいて帰っていることが多々あります。八木クリニックはそうやって皆様からちからをいただき頑張っています。これからも感謝の気持ちで、皆様の大切な一日を見守っていきたいと思います。

八木クリニック 新メンバー紹介



内科・鬼倉先生



皮膚科・濱野先生



理事長・八木先生



院長・瀬戸先生

相談員・大島、田母神の後を竹内喜子が
がっちり引き継ぎました(*^^*)

よろしくお願いします



五感の刺激と癒し



見る、聞く、嗅ぐ、味わう、感じるといった五感。この五感危険信号を察知し身を守る、人が生きるためのアンテナであります。そのほかに楽しみにもつながり、経験や記憶をうけて、その感受性として養われていくものです。癒しとは、「心身を解き放ちリラックスさせ、新たに前向きな力を取り入れることで精神的なバランスを整える」目的があります。「気持ちが良い」という刺激を脳にいっぱい送ると、元気なエネルギーが生まれるのです。春は五感を刺激するのに良い季節です。外に出て太陽の中、花を見て、音楽を聴いて若葉の香りを感じて、美味しいものを食べて春の空気を身体全体で感じてください！！五感は磨けば光ります。ちなみに第六感とは免疫力だそうです。やはり生きるための力なのですね。



□角を上げて
笑顔を作る。

□角を上げて、にーっと笑顔を作ってみましょう。

これだけでも脳は「今取り組んでいることが楽しい。」と判断し、脳から快楽物質ドーパミンを放出します。

人は笑顔を作るとそれだけで楽しいものを探そうにできています。「楽しいから笑う」のではなく「笑っているから楽しい」のです。

脳も活性化し、自然と集中してリラックス。何より自分が楽しくなれますよ！