



今年最初の季節風になりました。2024年もどうぞよろしくお願い致します。
さて、八木クリは心機一転、メンバーも増え新しいことも取り入れ邁進していきます。
瀬戸先生を中心に皆様がより安心した今日が過ごせますよう知恵を出し合っていきたい
と思っておりますので、いろんなご意見もお聞かせください。往診の際、新しいメンバーも
紹介させていただく機会があると思いますが、お手やわらかに(?)お願い致します！
笑って今この時を大切に過ごせますよう日々努力していきましょう！



八木クリニックスタッフ紹介

 new face



アシスタント 医療事務 看護師
小林ひろみ 兵藤恵美 林智子

アシスタント 小林ひろみ

三嶋先生と一緒に八木クリニックに入職。
何でも出来るスーパーアシスタントです！
宮崎生まれで埼玉・志木市育ち
臨床検査技師として14年働き、その後、
社会福祉士の資格を取得して在宅医療で
相談員として活動しています。
頼りがいのある八木クリの大きな存在で
あります(≥▽≤)

医師 院長 皮膚科医
三嶋拓也 瀬戸博美 濱野美奈

八木クリニック情報はこちら→



寒い時こそ白菜！

寒い時期、食べたくなくなるのが「鍋料理」。
その鍋の具材として欠かせない冬を代表
する「白菜」。白菜には風邪予防や免疫力
アップなど栄養面でも優れた存在です。
胃腸を整え、ビタミンCがストレスや活性酸
素から身体を守り、骨を強くさせるカルシウム
を助け、味覚を正常に保つ作用もあります。
くたくたで頼りなく見えますが、すごい力で
私達の身体を守ってくれる大きな存在です。
冬場、週5回は鍋料理で手抜きの家計では
家計の面でも頼りになる存在です！
ありがとう！白菜！！今日いただきます！



伸びて～伸びて～伸びて～

「伸び」は私たちの本能として備わっている、身体にとっても良いストレッチ。朝起きて身体
をぐ～～と伸ばせば、全身に活力がみなぎって目覚めスッキリ。寒さで姿勢が縮こまり
やすくなる時期だからこそ、より効果的に伸ばして冬の身体を健康に保ちましょう。

身体を伸ばすと圧迫されていた血管が解放され、血流が良くなります。すると血と一緒に酸
素や栄養が全身に行渡り体中が新しいエネルギーでいっぱい。体の前で手を組み、その
手のひらを上に返して上に上に伸びます。伸びる時は息を吸って吸って吸って～吐くときに
身体を一気に緩めます。朝起きて布団の中で行う伸びは足を下へ、手指を上へ引っ張るよ
うなイメージで。力を無理に入れず、気持ちのよい加減で行ってください。

背骨を伸ばし、胸もお腹も広がり内臓にキレイな酸素を入れるイメージで☺
日中、眠くなって猫背になっている時にもおススメですよ～！！

