



更年期症状

中医学で考える更年期症状のメカニズムを解説。タイプ診断をした後は、あなたの体質にあった食材の選び方や暮らしの注意点を伝えます。

2025年 2月13日(木)

時間：10:00 ~ 11:30

受講料：3000円(2ポイント)

ポイントをもっと買いたくするにお役に受講できます*

定員：6名

持ち物：筆記用具

- のぼせ
- ほてり
- ホットフラッシュ
- 寝汗
- 頻尿
- イライラ
- 不眠
- 手足の冷え

お申込はクリニック公式LINEから



材料の準備がございますので、キャンセルの際は早めにお願致します。

前日・当日のキャンセルは100%のキャンセル料が発生いたしますのでご了承ください。

講師 坂本 康子(さかもと けいこ)
国際中医薬師 国際薬膳調理師

Instagram

甘酒のディアマンクッキーと
米粉の型抜きクッキー教室



2025年2月19日(水) 10:00-12:00 定員5名

ワンボウルでできる小麦粉・乳製品不使用のクッキー2品。添加物を使わない、子供のおやつにも安心なクッキーです。お菓子作り初心者の方、米粉のおやつがうまく作れない方、ぜひご参加ください！ 米粉の扱い方や特徴も勉強します。

講座内容 米粉を使ったグルテンフリーのクッキー作り(砂糖・卵・アーモンド使用します)

米粉のお菓子作りの特徴・材料の選び方を学ぶ

参加費 3,000円(2ポイント)ポイントをもっと買いたくするにお役に受講できます

持ち物 お好きなクッキーの型(こちらでも用意しますのでなくても大丈夫です) エプロン・タオル・筆記用具、お茶や水などの飲み物

タネトークセッション
自覚薬師 いまのゆたこ



アレルギー・虫歯予防指導
薬師生・歯医学生・歯科学生
グループ・個別指導
修習費別添削指導も可能

みなさんと話ししながら楽しく学んでいきますのでぜひお気軽にご参加ください！

この都合が悪くキャンセルされる場合は、お早めにご連絡ください。前日、当日は100%のキャンセル料を発生しております

備えましょう！命を守る行動を。

勉強会に参加し、私自身も実践しよう！皆様にも知ってほしい！と思ったことをお伝えしたいと思います。



まず1つ目は、災害時のオーラルケアについてです。南海トラフ地震がいつ起きてもおかしくないといわれている昨今、備蓄やハザードマップの確認も大切ですが、断水などにより歯磨きやお口のケアができなくなると肺炎など身体へも影響を及ぼす恐れが懸念されてます。サンスターのHPにケアの方法などが詳しく掲載されてますので是非一度ご覧ください。(『サンスター 防災』で検索)

次の2つ目は、お口の機能低下についてです。みなさん食べる時、噛んで飲み込むことをされているかと思えます。噛む時、飲み込む時に舌や唇を使わない状態を想像してみてください。難しいですよ！食べる時には、舌や唇の機能が重要です。

また、舌と全身の筋力には相関があり、フレイルになる人の2年前からタ行(舌の先の筋力を使う)がパタカ検査で低値を示していたというデータがあります。さらに、50歳代の50%が口腔機能低下症、80代で70%に上ります。

昨年の4月より、50歳以上の方は精密口腔機能検査を保険診療内で、当院でも受けることができるようになりました。皆様の中にはもう既に検査をされ、リハビリやトレーニングを始めてみえる方もみえて、ご存知の方もみえるかと思えます。

“むせ”などの問診や、舌の汚れ、お口の乾燥度合い、噛む力、舌や唇の機能、舌の力、噛むことができているかの7つの検査を機器を用いて15分ほどで行えます。

7つのうち3つ以上該当すると『口腔機能低下症』と診断され、リハビリを行い3ヶ月から半年後に再検査をします。リハビリは食事前の唾液腺マッサージや、あいうべ体操など一人一人に合わせて行います。時には入れ歯や歯の治療が必要です。

では、初めは簡単なトレーニングの一つである“あいうべ体操”を皆さんも食事前など習慣化していきましょう！お口の周りの筋肉が引き締められ、ほうれい線予防や小顔効果も期待できます😊

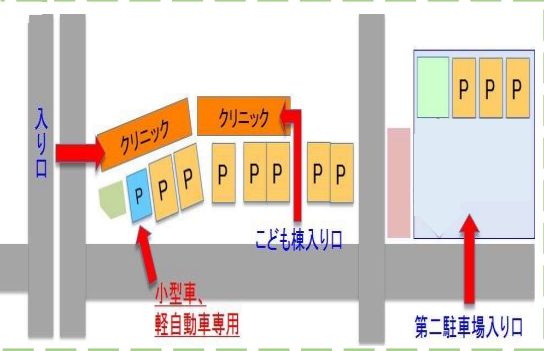
①「あー」と口を大きく開く
②「いー」と口を大きく横に広げる
③「うー」と口を大きく前に突き出す
④「べー」と舌を突き出して下に伸ばす

①~④を1セットとし、1日30セットを目安に毎日続ける。

このように日々のお口周りの筋トレも大切ですが、おしゃべりやお食事を楽しんだり、ラジオ体操など身体を動かすこと、ストレッチも生活の中に取り入れていきましょう。私の習っているフラダンスの先生は、大きな声でハキハキと顎を動かして〜😊とリズムに合わせて私も楽しく踊ってます🌈

何かお困りなこと(むせや、食べ辛いなど)ありましたら当院には沢山の健康オタクや癒しのスペシャリストがいますのでお声かけください🌿(歯科医師 松尾早紀)

当院アクセス、駐車場案内



診療時間 8:30~12:30/14:00~17:30
▲土曜午後は13:30まで 休診:日曜・祝日

〒464-0807 名古屋市千種区東山通5-89-1
地下鉄東山線『東山公園駅』徒歩3分
TEL 052-781-5520



2025.2月 ⇒ 免疫力Up月間 🏆

先日、ある患者さんが「今年は自分で体温が上げられない」唇の血色もなく凄く寒そうにしていっぱいでした。そういえば最近、咳喘息やアレルギー症状、コロナ、インフルエンザ、時には癌が見つかった等々、身体の不調を訴えられる方が急増していると日々感じています。

その原因は様々だと思いますが、新しい年を迎えワクワクの2025年を「元気に健やかに」過ごす為に、今月は「免疫力Up」を意識的に過ごしていけたらと思います。

一般的に免疫力Upには、①適度な活動性と休養のバランス ②身体を温める ③ストレスを減らす、そして④腸内環境を整える 等があります。

因みに私は①休日は自然の中(海や森や神社)に出掛ける ②週2で温泉♨️ ③「楽しい&心地良い」を増やす ④定期的なファスティング、、、振り返ると色々結構やってきました^^ そして、別の患者さんから教えて頂いた情報も一つご紹介します。

「寝る前にストレッチポールの上に仰向け(縦)になって5分間、脱力しながら背骨をストレッチ」

これで長年の悩みだった「食いしぼり」が劇的に改善、睡眠の質も上がり体調も良くなりましたそうです。



いつもお世話になっている鍼灸師さん曰く、要は『自律神経』を整えることが重要。特に、背中周りの関節や筋肉は自律神経に大きく関わりがあり、ストレッチにより自律神経を司っている視床下部(脳)に酸素や栄養が行き渡って自律神経の働きが良くなるとのこと。



寝る前に交感神経と副交感神経を上手にスイッチすることで日中の身体の緊張も解れ全身ポカポカ✨更にリラックス状態はサラサラ唾液も増えて虫歯予防効果もUp♪ 一石二鳥♪ 三鳥♪

とっても簡単で効果的なので、最初にお話した患者さんにもお勧めしました。今度のメンテナンスの時には元気になってくれるといいなあ。。 歯科衛生士 高橋

質問のバトンを回す、スタッフリレー 25

谷田さん



から、⇒ 山岸先生



へ

Q：山岸先生的、「〇〇には□□が最強！」という美味しさ増し増しの組み合わせを教えてください♪

A：飲み物からお菓子作り、お料理までシナモンなどのスパイスを使うのが好きです。奥深い味わいになり、健康効果もありオススメです。

今回は、山岸先生 から、⇒ さやか先生 への質問

素敵な清佳先生♥️ そんな清佳先生に「影響を与えた方やエピソード」などあれば、ぜひ教えていただきたいです。



妊婦講座「田中先生」の助産院にお邪魔しました！

“たとえ1人でも刺さる人に刺さってもらえれば嬉しい🌸”

そんなスタンスで当院で妊婦講座を担当して下さいの田中先生の『あお助産院』にスタッフ数人でお邪魔してきました。この日は産後ヨガ(栄養満点ランチ付き)のクラスが終わった後だったようで、ママ達が楽しそうにおしゃべりしながらゆったりとした時間を過ごしていました。

印象的だったのはそこにいたママ達のお顔がイキイキ、ツヤツヤだった事✦(私の産後はもっと枯れ枯れでした…)



ママの心身のリラックスを何より優先する、あお助産院の温かい空気の中で食べる栄養満点ご飯と、個々に合わせた身体づくり、ここ(あお助産院)にいただけで、自然と身体がぽかぽかしてくる不思議な感覚を私達も味わいながら、時間を忘れて長居してしまいました。イキイキ、ツヤツヤ納得✦

“とにかく少しでも早くおいで～”と田中先生は私達スタッフにもよく仰います。どうして妊娠前、そのもっと前から助産院に通うのがベストなのか、今回の訪問で深く理解する事が出来ました。



また、病院とは全く違ったスタイルのお産の話も新鮮で、私の中で助産院のイメージも大きく変わりました。と同時に、そんな安らぎの場が身近に存在するなんて心強いなあ嬉しくなりました。

当院の講座は少人数制なので、田中先生を独り占め出来るチャンスです笑♥️ 妊婦さんだけはでなく、産後や婦人科系でお悩みや相談がある方、どんな事でも受け止めて下さるので、ご興味がある方はスタッフにお声掛け下さいね😊 受付 田中

はじめまして！ 新人のご挨拶



はじめまして。11月下旬に入職した中村友香です。クリニックの皆さんからは「ゆうちゃん」と呼ばれています。学び・気付くこと、上手い出来ないことがあったり、できるようになったことが少しずつ増えていくなか毎日充実して過ごしています。最近の出来事ではありませんが、妊っ子の成長が嬉しい反面、自分で出来るが増えて、手が掛からなくなったことに少し寂しいと思うこの頃です。一緒にお菓子作りをしても、妊っ子の方がセンスあって上手だったりすると、立場逆転めちゃうちゃ得意気に教える姿が可愛かったです。余談が入りましたが、集中力と真面目な所が長所だと思っていて、長所を仕事に活かしながら、患者様が安心して治療を受けて頂けるよう、アシスト業務に励むので、宜しくお願いします。



はじめまして😊 昨年11月の下旬より受付兼歯科助手として働かせて頂くことになりました、太田若那です！前職では整形外科で受付事務を5年していました！整形外科と歯科では別分野なので色々な発見や学ぶことが多く刺激的な毎日を送っています🔥東山デンタルクリニックでは院長、なおこ先生をはじめスタッフの皆さんが本当に優しく気遣ってくださる方ばかりなので日々頑張ることができてます！まだまだ未熟者ではありますが一生懸命頑張っていくのでよろしくお祈りします！✦