

# 歯つらつ

2015年2月  
227号

発行所  
齋藤歯科診療所

由利本荘市美倉町 47-1

TEL 0120-24-4182

www.saitoshika.net

～診療時間～

曜日：月曜～土曜

時間：午前 9:00～1:00

：午後 2:00～6:00

～休診日～

日曜・祝日

第2・4木曜日



## 永年勤続賞の受賞



歯科医師 後藤忠宏

4人の永年勤続者を紹介します。早いもので15年の永年勤続賞を頂きました。これもひとえに今まで支えて下さった患者様、スタッフの皆さん、そして家族のおかげです。唯々感謝の一言しか思い浮かびません。これからも精進して参ります。

### 永年勤続 15年



歯科衛生士 飯山淳子

もう15年、まだ15年。未だ未熟なところのある私ですが、これまで多くの患者様とスタッフに教え支えられ、ここまでやってこれました。これからも初心を忘れず成長し、皆様のためになる仕事をしたいです。

### 永年勤続 15年



歯科衛生士 三浦博美

こちらにお世話になってあつと15年間でした。右も左も分からない私を先生始め、先輩方の皆さんが助けて下さいました。これからもお世話になった方たちへの感謝を忘れずに明るく元気に前向きに頑張っていきたいと思えます。

### 永年勤続 10年



歯科衛生士 中野有美

齋藤歯科に勤務させて頂き、早10年。初めは左右も分からず辛いこともありましたが、スタッフの皆さんの優しい対応やアドバイス、患者様からの励ましやアトバイス、言葉もあり、10年間頑張ってきたことに感謝し、患者様の為に一生懸命頑張っていきたいです。

## 休診のお知らせ

日	月	火	水	木	金	土
2月						
1 休診	2	3	4	5	6	7 午後休診
8 休診	9	10	11 休診	12 休診	13	14
15 休診	16	17	18	19	20	21
22 休診	23	24	25	26 休診	27	28

## ある日のスタッフ

★ 今月は歯科衛生士の小松笑です。★

先日、私の娘が無事に1歳の誕生日を迎えました。1月生まれなのですが、去年は生まれてから色々あり、ひな人形を準備してあげることが出来ませんでした。

私は子どもの頃にひな人形が欲しいと思ったことが無かったためか、家にはありません。なので、娘には厄除けの意味も込め、購入することに決めました。

お店ではたくさんひな人形が展示してあり、顔を見て決めると良いと教えてもらっていたので、一体一体をじっくりと見ました。そうしたところ、お店の方

高血圧についてのシリーズパート3は運動療法についてお話致します。

まず運動する前に、かかりつけの医師に運動療法についてアトバイスを受けましょう。重度の方や全身疾患がある場合には適さないことがありますので注意が必要です。

左記のような方は積極的に運動しましょう。

- ・軽度～中等度高血圧
- ・収縮期 180mmHg 未満、拡張期 110mmHg 未満
- ・運動不足
- ・塩分摂取が多い方
- ・肥満、糖尿病

◎運動の種類

## 高血圧について シリーズ3 運動療法

高血圧症には有酸素運動が適しています。有酸素運動とは、十分に酸素を取り入れながら行う運動です。水中歩行、ラジオ体操、ウォーキング、サイクリングなどです。



激しい運動は無酸素運動の割合が多くなり、足腰への負担増加やケガのもとになってしまいますので、適していません。

◎運動の時間  
生活習慣によりですが、降圧効果が期待できる運動の時間は、1回30～60分程、週に3回以上です。継続した運動習慣が効果的です。

◎水分補給  
運動中に水分を補わないと血液の中の水分が不足し、粘性が高くなります。脳梗塞や心筋梗塞を起こす危険性がありますので、よく水分摂取をしましょう。

冬の間、家にこもりがちで運動不足になってはいませんか？積極的に身体を動かしてみよう。高血圧参照：セルフコントロール高血圧

## 患者様からのお手紙

◆ 昨年、見事8020を達成し、受賞された患者様から達筆なお手紙を頂きました。ご本人から掲載許可を頂きましたので、皆様にも原文のままご紹介致します。

◆ 今年も残り少なくなり日一日と寒気も厳しくなってきました。院長先生はじめ諸先生方、職員の皆様、患者さんの歯の治療

・健康維持にご尽力なされていこと、本当にご苦勞様でございます。

私達も歯の治療や歯のみがき方のご指導をいただき、本当に有難く感謝しております。

この頃、特にマスクミで口腔ケアの事が取り上げられ、NHKの番組でも歯が健康維持に大切で、心臓病と関わりがあることを放映していました。

私達も良い歯医者様に恵まれ、おかげ様で毎日おいしく三度の食事をいただいております。

8020達成も齋藤歯科診療所の皆様のおかげであります。その上大雪の中、事務長さんがわざわざお祝いの品を届けに来て頂き、申し訳ございませんでした。今後ともよろしくご指導お願い申し上げます。

◆ 患者様からのお手紙、職員一同、心より感謝申し上げます。

◆ 今年もまた、多くの患者様が8020受賞されますよう、お手伝いさせて頂ければと思います。高血圧参照：セルフコントロール高血圧

から「自分の子が将来こうなると欲しい」という顔を選ぶと良い」と教えて下さいました。とても悩みましたが、素敵なおひな人形を購入することができました。

まだ届いてはいませんが、今年初めてひな人形を飾り、桃の節句を家族で祝いたいと思います。