

maki-dental news

2015年8月号 No. 151

みなさんこんにちは、池田です。朝スッキリ起きるのが結構大変ですよ。ね。「あと5分だけ・・・」なんて甘えて後々バタバタ慌ただしくなってしまう後悔してしまう結果にも。そこで、つらい朝もスッキリ目覚めるコツをまとめてみたいと思います。朝が苦手だ！という方は是非実践してみてください！



その前に、7月21日から勤務している歯科衛生士の川本真央(かわもと まお)さんを紹介いたします！

好きなことはよく食べ、よく笑い、よく寝ることです！1日1日充実した毎日を過ごすことがモットーです。患者様の治療の不安を和らげるよう明るく笑顔で頑張りたいと思います。まだまだ未熟者な私ですが宜しくお願い致します！

▽ストレッチやツボ押しでスッキリ目覚める！

【足習字のやりかた】

1. 頭の後ろで手を組みます。
2. 足先を持ち上げ、空中に文字を書きます。(自分の名前を書いたり、しりとりを試みる。)



【ストレッチ】足習字で脳を活性化起きて布団の上でやると、脳が活性化されます。

〒700-0975 岡山市北区今3-1-35 まき歯科クリニック

TEL 086-243-1006 FAX 086-243-1106

HP: <http://www.maki-dental.jp>

Mail: makishika@do5.enjoy.ne.jp

まき歯科ブログはこちら↓ よろしくね。

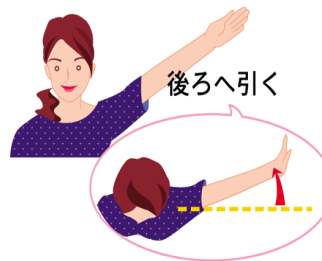
<http://blog.livedoor.jp/makishika/>



【ツボ押し】
低血圧な方にもオススメ！

1. 一日に数回、優しく圧をかけしばらくそのままにする。
2. ゆっくり力を抜いてとゆう刺激をあたえる。

▽1日の終わりに・・・1分で疲れ目スッキリ！ストレッチ



【三角筋のストレッチ→目のコリを解消】

1. 手を斜め45度に上げます。
 2. 上げた手を、後ろにグーッと引いて、肩の筋肉が引っ張られるのを感じましょう。
 3. 腕をおろします。
- 以上を3～4回左右繰り返します。

咀嚼もフェイスラインのストレッチになる！！

食事をする時にゆっくり大きく噛むことで顎を動かすことができます。歯ごたえのあるものを食べることで咀嚼回数が増えるので、そういう食材を選んで食べるのもオススメ！！

8月6日・20日・27日(木)は休診です。

8月12日(水)～15日(土)はお盆休みのため休診です。
よろしくお願いいたします。

MAKI DENTAL CLINIC