



うめびび新聞



苦楽園4周年 & 阪神西宮1周年

この9月で苦楽園は4周年を迎えることができました。分院として昨年開院した阪神西宮も11月で1周年を迎えます。患者様からの「ありがとう」のお言葉で日々支えられています。これからももっと素敵なクリニックにしていこうとスタッフ一同努力してまいりますので、今後ともよろしくお願いいたします♪

深まりゆく秋、皆様いかがお過ごしでしょうか。気温差が激しいので、体調管理には十分お気お付け下さい。ご家族の秋もまた実りの多いものでありますように、お祈りしております。



スタッフ送迎会

スタッフの一人がめでたくお子さんを授かり、退職することになり送迎会を開きました。スタッフから感謝を込めて選んだプレゼントやメッセージ集、先生から感謝のメッセージや花束などを贈りました。歓迎会や送迎会、院内行事をするたびにクリニックの絆の深さを感じさせられます(^-^)
元気なお子さんが生まれてくることをスタッフ一同願っております☆

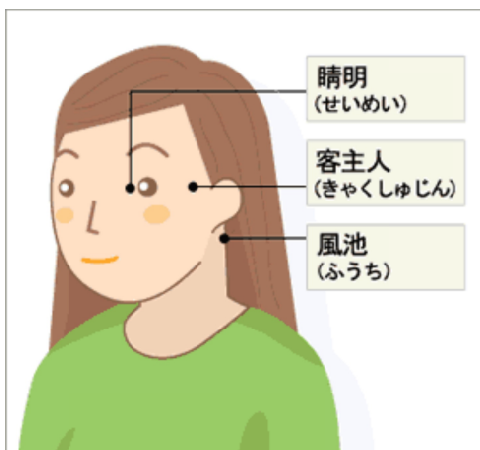


最近こんな咳はありませんか？

痰のあまり出ない咳が続いたり、
 風邪が治ったのに咳が続いたり、寝るときや寝ている間に
 咳がひどくなったりしていませんか？
 痰の出ない乾いた咳の場合、喉や気管に対する刺激が
 原因かもしれません。薬による治療もちろん
 効果的ですが、ご自身でいくつか注意して
 いただくことで更に改善されやすくなります。
 まず、咳をすることでかなり体力を消耗してしまうので安静や
 保温を保ちます。清潔な空気を加湿し、室温も朝夕にあまり
 気温差がおきないように調節します。
 冷たい水を飲むことも咳の発作には有効です。
 また、就寝の際は上向きより横向きに寝るほうが
 咳が軽くなる場合もあります。
 咳でお困りの方は是非お試しください♪



健康コラム



「目は心の窓」といわれます。
 東洋医学では、目には多くの経脈（気血が流れる主
 要ルート）が流入するため、目の調子が悪いと精神や
 身体にも影響するとされています。次のツボを刺激して、
 目だけでなく、心身の疲れをとりましょう。とくに目をよく使
 うお仕事の人は、作業の合間にこまめに行うようにしてください。

(1) 睛明（せいめい）：目頭の内側、鼻根のクボミにあります。
 (2) 風池（ふうち）：後頭部、髪の生え際で、僧帽筋という
 筋肉の外縁にあります。
 (3) 客主人（きゃくしゅじん）：目じりの後ろ側、
 頬骨弓中央の上際にあります。

スタッフのひとこと

お盆休みに実家の米子(鳥取県)に帰省しました。
 米子の近くに大山という山があるのですが、みる
 くの里や乗馬センターがあり、牛や馬とふれあう
 ことができます。私の友達の子どもも大喜びでし
 た(^^) とても良い所なのでみなさん是非鳥取に
 足を運んでみてください♪

