

ハッピーカムコース 7号



たけまる歯科医院 Happy Smile with you
〒720-2121 広島県福山市神辺町湯野265-7
TEL:084-963-5565

こんにちは院長の竹丸です。

昨日犬の散歩から帰ってくる時診療室の軒下に今年もツバメが帰ってきているのを見つけました。

皆さんにはあまり見れないかもしれませんが、注意して診療室の窓の外を見ていると巣作りのためツバメが飛び交うのを見ることが出来るかもしれません。

診療室をリフォームしたとき、今の待合室の天井裏に巣を作ってツバメの巣立つまで外が暗くなるまで窓を開けたり、朝早くに窓を開けに起きていたことを懐かしく思い出しました。

さて皆さんは、新年度をどんな風にスタートされましたでしょうか？新しい仲間、友達は出来たでしょうか。たけまる歯科医院にもこの4月から強力な戦力として平川先生が毎週金曜日と隔週土曜日私達を手伝ってくれることになりました。

平川先生は、岡山大学小児歯科の先生でとても子供さんの治療が上手なんです。明るく優しい先生ですので月曜日に来ている森本先生共々よろしくお願ひいたします。

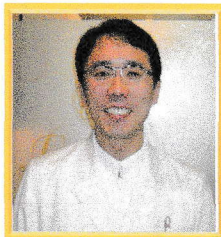
先生方に来ていただくことで皆様にとって、たけまる歯科医院がより優しく、充実した診療が出来るようスタッフ一同がんばってまいりますので、今後ともよろしくお願ひします。

はじめまして。

4月からたけまる歯科医院で

お世話になります歯科医師の平川貴之です。

子どもさんから大人の方まで楽しい雰囲気
診療が出来るように頑張りたいと思います。特に
小児歯科が得意なので子どもさんの治療やむし歯予
防などしっかりと行いますので、宜しくお願ひ致し
ます。最近の趣味はドライブで、休日は出かける事
が好きです。これから気候も良くなるので色々な
場所に出かけてみたいとなります。色々な場所に
出かけリフレッシュとエネルギー補給をし
て診療を頑張りますのでこれから
宜しくお願ひ致します。



平川 貴之先生



ハイハイ体操

★肩・腕・腰に効果のある運動です★

- ・頭は下(床)を向く
- ・肘は伸ばす
- ・足の指は伸ばす
- ・お腹を意識して、下に下げる



～背中から腰にかけてややわん曲して反らせる～

上記の姿勢を基本として(I)(II)(III)の運動を行う。

- (I) 部屋の中を5～10回。
- (II) 四つん這いの姿勢で腕を肩より前に置く。

1. お尻をふくらはぎの裏に付け 2. 腕・肘を伸ばしたままで
るようにして、身体を後ろに引く。 身体を腕の方へ持っていき
その際に腕・肩を伸ばしておく。 お腹と足の前面を床に着ける。
背中を反らせ、腰を伸ばす。



※1・2を交互に繰り返し10回ずつ行う

- (III) 四つん這いの姿勢になる。

1. 腰を上げる



2. 腰を下げる



※1・2を交互に繰り返し10回ずつ行う 詳しくは担当まで★