



ISO9001

岩井歯科新聞

H21 11月号 石竹 小村

WEB サイト <http://www.iwai.dc.com>

<http://www.iwai-dcsalon.com/>

JAB
QMS, EMS
Accreditations
R044, RE037



JVAC-EM0212
ISO14001

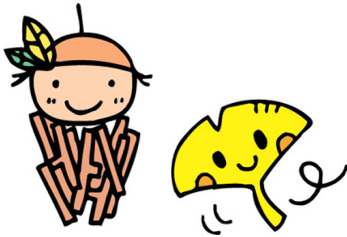


h

医療法人 正明会
岩井歯科
〒483-8076 愛知県江南市村久野町上原63
0587-57-3311

★★★今月のセミナー★★★

11月18日 (水) 19:00～ 院長による患者さんセミナー



みなさん、こんにちは(*^o^*)
最近はずっと寒くなってきましたね(*o*)
インフルエンザも流行っているようです！
手洗いうがいを忘れずに行いましょう！！

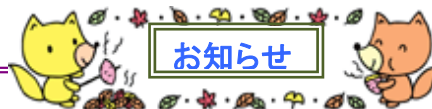


皆さんは、11月15日が何の日かご存知ですか？

七五三・・・お子さんがいらっしゃる保護者の方々にとっては、一大イベントですよね♪

11月は、『一陽来福』といわれ、凶事が去って福が訪れる良い月とされています。11月の15日に神社に詣で、子どものこれまでの成長を感謝し、これからの成長を祈ります。昔は子どもの死亡率が高かった為、この節目の年を迎えられることは、親にとって大きな喜びだったようです。

七五三でいただく千歳飴♪ 大好きでした☆



先日今年も神様が住んでいる神社でどんぐりを拾ってきました。
ちっちゃなどんぐりから、大きいどんぐりまで、
いろいろなどんぐりを拾いました♪
拾ってきたどんぐりは、これから黒いカップに植え、
水をたっぷりあげて、成長を見守っていきます。
いつか森になることを願って・・・☆
昨年植えたどんぐりも、おとし植えたどんぐりも、
どんどん大きくなっています！

これは、水につけたときの様子です。
二晩水につけ、いっっぱい水を吸って
大きくなる準備をしています！！





今月の食育のテーマは死亡率の高い「ガン」についてです。

アメリカではここ10年、ガンが減少しています。日本では継続的にガンの発症は増え続けています。2000年より一次予防に主眼におき食育を中心とした方向付けで減ってきています。

そのきっかけとなった「マクガバンレポート」(1977年にアメリカで発表された「アメリカ合衆国上院栄養問題特別調査委員会報告書=委員長(マクガバン上院議員)の名前をとって、通称「マクガバン報告書」)をご紹介します。

「マクガバンレポート調査結果概要」

薬や医療ではなく、“自分自身の努力で”より健康になるための食事や栄養改善の方向が示された。

○ガン・心臓病・脳卒中などの病気は、現代の食生活によって起こっている。

○現代医学は薬や手術に頼り過ぎた、栄養に盲目的な片目の医学であった。

○諸々の慢性病は肉食中心の誤った食生活からくる『食原病』、薬や手術だけでは治らない。

○1910年と比較して、でんぷん質摂取量は25%減少、たんぱく質は植物性が減少し動物性が2倍以上に増加、脂質が増加した。(米国農務省の発表)

この事実を率直に認め、すぐさま食事の内容を改善する必要がある。(食事改善でガンは20%、心臓病は25%、糖尿病は50%減らせる)

⇒高カロリー・高脂肪の食品(肉・乳製品・卵などの動物性食品)を減らし、

できるだけ精製しない穀物や野菜・果物を多く摂るようにと勧告。

そして、最も理想的な食事は伝統的な日本人の食事(元禄時代以前の日本人の食事)であると明記されています。元禄時代以前の食事とは、精白しない穀物を主食とした季節の野菜と海草、小さな魚介類というものです。日本の食生活も欧米化が進み、カレーにハンバーグ、から揚げ、ラーメン、

パスタ等日本食(ご飯に味噌汁、焼き魚や煮物等)を食べる機会がなくなっている現状です。食事は未来の自分の体を作る大切なものです。

現在体調の優れない方は以前の食生活に問題があるのかもしれない。一度食生活の見直しをしてみてください。

※来春より院長(食育マスターの資格取得)の食育講座の開講を予定しております。



12月24日(木) はピカマウスクラブクリスマスイベント 開催決定！！

昨年大盛況のトントさん出演決定！！！！



12月24日午後より、昨年同様に大道芸人のトントさんを迎え、はピカマウスクラブのイベントを行ないます。

ご予約制とさせていただきますので、参加希望の方は、受付 石竹までお申し出ください♡♡ 定員がありますので、お早めに☆お電話での申し込みもお待ちしておりますので、0587-57-3311までお電話ください☆はピカのお友達も誘って、皆さんで来てくださいね*^o^*♪

