

グレースデンタルクリニック

訪問歯科新聞<10月号>



「真の健康」の話

みなさん！健康ですか？

「はい！健康です！」って答えられる人は何人いるのでしょうか・・・。

痛いところがないから・・・健康ですか？

健康診断の数値が正常だから健康ですか？

「ご飯が美味しい！毎日が楽しい！まわりの皆が笑顔！」



「自分が毎日 充実している！ まわりの皆も充実した笑顔がある！」



それが・・・「真の健康」ではないでしょうか。

心と身体の声に耳を傾ける事が大切！



東洋医学では「**気が病んだものを病気・病んだ気が元に戻ることを元気**」と言います。

病は気から・・・気持ちが病んだり乱れると身体にも症状が現れます。

*あの人 苦手..
*仕事に行きたく
ない..



そんな時・・・



<心の警告>

薬でごまかしたり、自分の心を見殺し続けると重大な病気になってしまう事があります。

「病んだ気」を元に戻して健康になるには・・・

- ① **自分の力(自己治癒能力)**で、心のSOSを聞き解決方法を考え・・・痛みを軽減する。
- ② **キネシオロジー(筋肉の反射を利用する方法)**で症状を軽減する。



<こんな症状の人に>

身体の不調 (頭痛・腰痛・不眠・・・など)

心の不調・感情的

(いつも不安・いらいらする・面倒くさい・やる気がでない・だるい・・・など)

<クリニックからのお知らせ>

私たちは、患者様が「健康で幸せな人生」を送るためのお手伝いをしています。

噛むこと・飲むこと・話す事・・・お困りの時には気軽にご相談ください。



歯科医師<湘南分院>

曾根 啓介