

はくすい歯力訪問歯科 診療部ふれあいレター

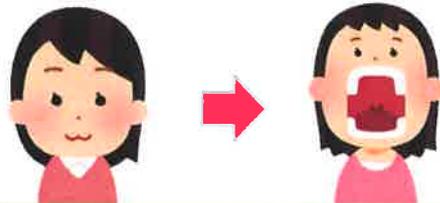
〒001-0024
札幌市北区北24条西14丁目3-8
北24条通メディカルプレイス1階
TEL:011-717-8210
FAX:011-717-8241
発行責任者 末廣 ほのか



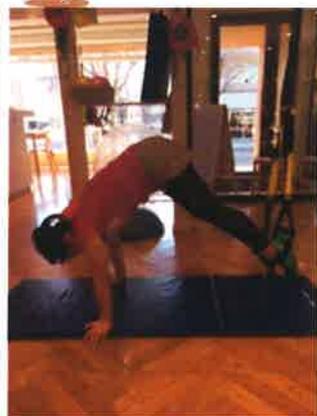
3月初旬に行なわれた北海道医療大学同窓会コラボ講演会に参加してきました。今回は摂食嚥下が主なテーマであり、訪問診療で摂食嚥下を中心に診療している戸原玄先生のお話を聞くことができました。そのお話の中で摂食嚥下機能の改善に一番取り入れている訓練方法を教えて頂いたので、興味のある方は是非実践してみてください！

1. 5～10秒間口を最大限まで大きくあける。
2. 10秒間休む

これを5回1セットとし、1日2セットおこなう。



金先生のマラソン日記



春になり、いよいよレースシーズン到来です！100マイルの海外レースをめざしてましたが、かなり本気で心配してくれる人がいるので、たまにはいう事を聞いて辞めて(笑) 2020年12月ITJ再度、怪我無く完走を目標に変更して！日々トレーニングします！

TRXという器具を使用した体幹トレーニング！興味あるかたぜひ！



ファイターズのシーズンも開幕です！



ありがとうございました！

今月より訪問部のお手伝いに来てくれているメンバーが変わります！それに伴い約4年間来てくれていた内田先生も4月から夕張のみのわ歯科へお手伝いに行くことになりました。今度からまた新しいメンバーでより一層訪問部を盛り上げますので、宜しくお願いいたします。



送別会で出された松田さん好物のハンバーグ！なんとっ！300g！最高に美味しいハンバーグでした！！

火曜日午後、木の实から毎週手伝いに来てくれた歯科衛生士の松田さん！新天地でのご活躍お祈りしてます！

