

かたつむり vol.11

院内
マガジン



くるりの
ぼうけん

院長のコーナー | ボイストレーニング

理想の声を
手に入れるぞっ



開院して早くも15年。おかげさまで多くの患者さまに支持されていることを実感しています。ありがとうございます。私自身、医療に携わる者として、伝えることの大切さを身に染みて感じています。そして伝えるためには、声が大事。相手の方には聞き取りやすい声を、自分にとっては疲れず長く話し続けられる声を手に入れたい。

ここ数年、そんなことをずっと思い続け、意を決して始めたのが「ボイストレーニング」。個人レッスンを受けるようになって、まだ1ヶ月ちょっとですが、いろんな発見があって楽しいです。新しいことを学ぶというのは、「ドキドキ」と「わくわく」の冒険旅行みたいなものです。

院長 坂井邦充



リレートーク

スタッフ
紹介編

古田みゆき(受付)

勤務歴：14年 趣味：食べ歩き、舞台鑑賞

“天高く、馬肥ゆる秋”。食べ歩きが好きな私にとって、いっそう誘惑の多い季節です。年々、丸くなる体型を引きしめられるよう、“スポーツの秋”も取り入れながら、楽しい季節にしたものです。日に日に寒くなり、何かと忙しい時期でもありますが、皆さま、体調管理には気をつけてお過ごしください。

今回は「ワニ」だよ!

プレゼントが
もらえる!

ぬり絵参加者 募集中

作品はキッズルームとホームページ上に掲載させていただきます。どしどしご応募ください!

坂井耳鼻科 ぬりえ

検索



ぬり絵 発表会

みなさんの作品の
ごく一部をご紹介します

「あごをつよくするおやつはどれ?」の答え:

1 おせんべい



おせんべい、かりんとうなどのかたいおやつは、あごの成長(せいちょう)に大切(たいせつ)な「かむ」回数(かいすう)をふやしてくれるよ。おせんべいは1口160回かむといいんだって!



ワニさんに
まなぶ!

1 しっかりかむ習慣(しゅうかん)を身(み)につけて、 つよくてしょうぶなあごになろう!

ごはんを食(た)べたり、おはなしできるのは、あごがスムーズに動(うご)いているからだよ。あごの成長(せいちょう)に大切(たいせつ)なのは、たくさんかむこと。でも、やわらかいたべものがおい現代(げんだい)は、「かむ回数(かいすう)」がすごくへっているよ。しっかりかむことは、あごや歯(は)をしょうぶにするだけではなく、消化(しょうか)をよくしたり、脳(のう)を元気(げんき)にしたりするよ。ごはんは1口(ひとくち)40回、食パン(しきパン)は1口50回を目標(もくひょう)に、しっかりかもうね!

参考 / 日本チューインガム協会HP「料理別咀嚼回数ガイド」(風人社)

1口(ひとくち)でかむ回数 ※1口は10g

30回



フランクフルト

40回



ごはん

50回



食パン(耳なし)

70回



りんご(皮つき)

ここでクイズだよ!

あごをつよくする
おやつはどれ?



1 おせんべい



2 チョコレート



3 キャラメル

← こたえは裏(うら)をみてね



ワニさんに
まなぶ!

2 扁桃腺(へんとうせん)って知(し)ってる?

のどの奥(おく)には、扁桃腺(へんとうせん)があって、病気(びょうき)が入(はい)ってこないように、まもっているよ。大人(おとな)になると、扁桃腺(へんとうせん)は小(ちい)さくなるんだけど、大(おお)きいままだと、のみこみづらかったりするよ。気(き)になる場合は、先生(せんせい)にみてもらってね!



大きな
いびき

のみこみ
づらい

食べるのが
おそい

お父さん、お母さんへ



くるりんからのアドバイス

お子さんが激(げき)しいびきをかく原因(げんいん)として、アデノイド肥大(たい)*1や扁桃腺肥大(たい)*2によって、気道(きどう)が遮断(しゃだん)されているケースが考えられます。いびきは呼吸障害(そくそくしょうがい)や睡眠障害(すいみんしょうがい)につながり、お子さんの成長(せいちょう)・発達(はつたつ)を妨(さまた)げることも。アデノイド切除(せつじょ)や扁桃摘出術(へんとうてきしゅつじゆつ)によって、いびきや無呼吸症候群(むそくそくしょうこぐん)を改善(かいぜん)することができますので、お子さんのいびきが気になる方は、お気軽(きせいかん)にご相談(ごうざん)ください。



*1...のどの上の奥にあるアデノイドが大きくなる病気 *2...のどの両側にある扁桃腺が大きくなる病気



ワニさんの口(くち)って
大きいねっ

ぼくの口(くち)は、
何でも
かめちゃうん
だよっ

でも、口(くち)をあける力は
弱いんだ。
くるりん、乗(の)ってごらん

背中(せなか)の上(うへ)は大(だい)丈夫(じやうぶ)！
家(いえ)まで送(おく)ってあげようよ

ほんとだ!!
びっくり!!

ありがとう

ぷんぷん