



がちりニュースレター

第45号

発行先：沢木歯科医院
住所：熊本市東区東野1丁目9-8
Tel：096-367-1311



お元気ですか！

世界保健機関（WHO）は今年5月5日をもって新型コロナウイルス感染症の緊急事態宣言を終了すると発表がありました。

3年3ヶ月にも及んだこの間、私達の環境、生活、経済活動、安全保障が激変しましたが、早く元に戻ってほしいと願っております。

中村天風先生（1876-1968）が創始した『心身統一法』に触れる機会がありましたので紹介します。

～心身統一法～

- ・偉大な「いのちの力」は生まれながら誰にでも与えられているもの。
いのちの力を十分に発揮するための具体的なやり方「How to do」である。
- ・「心の態度を積極化し、体を健全に保つことで、そのエネルギーが十分に活性化し、健康で幸福な人生を歩むことができる」と天風先生は説く。
天風先生の導きにより、多くの人が幸福、健康、幸運、長寿を得るとともに世のため、人のために尽くしている。

～修行法～

マイナス言葉を発せずプラス思考。自己暗示療法。

呼吸の制御・感覚の制御・禅定（坐禅）・ヨガなどによって
無念無想になること、心の統一・精神集中など
超自然的な力を得る修行法

興味のある方は更に深く勉強してみてください。



お口と感染症の関係

- ★ お口は、ウイルスや細菌の入口
- ★ 感染予防対策に「うがい」「歯磨き」をプラス
- ★ 口腔ケアで、感染や重症化から体を守る
- ★ 正しくお薬を使って、効果的な感染予防を
- ★ 生きる楽しみ、健康寿命延伸のためにも口腔ケアを
- ★ 定期的な歯科健診や健康チェックも忘れずに

歯科医院では歯磨きだけでは取りにくいプラーク（歯垢）や歯石を除去します。

