

ちゅりっぷのぞりぞり

Vol. 57
2020.6.1



院長の山本です

初夏とはいえ全く季節を楽しむことが難しい社会情勢ですね。3月の外出自粛要請、学校の休校。その後、4月には緊急事態宣言と、患者様、ご家族様には大変なご苦労をされていることと存じます。一日も早い終息を待ち望んでおります。

昨今は**テレワーク**が流行りの言葉になっています。私も、この機会にオンラインでの会話に挑戦しています。もともと矯正専門で開業しているメンバーの勉強会を6月に行う予定でしたが、GWに**オンラインで勉強会**が開催されました。音声も画像もそこまで気になることなく意外にもスムーズで黒電話世代の自分には新しい発見でした。

これを機に、先生同士の打ち合わせもオンラインで行っています。画面を見て意見交換したほうが客観的な話し合いができるな！とこれまた意外な発見でした。



今後、小さなお子様はオンラインでの授業が当分の前になって、そこに適応するのも早いのだろうな！と思っています。

当院からのご案内とお願い

ここからはご案内とお願いになります。当院では、なるべく**画像での説明**を増やすよう取り組んでおります。6月中旬には全ての治療の椅子の前に**モニター**の設置を行います。

また、患者様には感染対策のため、手指消毒やうがい、混雑緩和のための予約のご協力頂き、誠にありがとうございます。今後同時の時間にご案内できる患者様の人数が限られご不便おかけすると思えます。なにとぞご理解、ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

診療日

月(月2回)

14:00~19:00

火・水・金

11:00~19:00

土・**第3日曜日**

10:00~18:00

休診日

月・木・日(第3日曜以外)

祝祭日

〒226-0027

横浜市緑区長津田4-2-18-1F



歯科医師の山本晶子です



みなさま、こんにちは！
私のリフレッシュ方法は、カフェでお茶を飲みほっと一息ついた後で、**クラシックバレエ**のレッスンに行くことです。今は、残念ながら新型コロナウイルス感染症のためしばらくお預けです。初めのうちは、家で**レッスンDVD**や**YouTubeの動画**をみながら動いてみましたが、いまいち盛り上がりません。

そこで、**オンラインバレエ**レッスンを受けてみたら、思っていたよりも臨場感もあり、先生も指導する先生と見本を見せて踊ってくださる2人体制なので、画面上でもしっかり指導していただき、身体もしっかり動かせ大満足でした！

これなら、もう少し自粛生活を頑張れそうです！

小学生ぶりに、朝顔の種まきをしました。5日後に芽が出てきて、それからごんごん本葉が増えています。新鮮な気持ちで朝顔を観察しています。





スタッフの杉谷です



こんにちは、スタッフの杉谷です。

ここ最近、新型コロナウイルスの影響で自粛ムードが続いておりますが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。私はずっと家と職場の往復をしております。早く落ち着いてまた気軽に外出できるような日々が戻ってくると思います。

今回はそんな中、私の家での過ごし方をご紹介したいと思います。

まず、家で**筋トレ**をしています。ホームページのブログにも書いたのですが、家に筋トレグッズがありますので、それを使ったりスクワットしたりしています。お気に入りの**腹筋ローラー**です。普通に腹筋するよりはやはりやすいし楽しいです。筋トレすると筋肉痛になりますので、腹筋ローラーをやった次の日は背筋を鍛えるなどローテーションしています。疲れてしまってもできない日もあるのですが、気が向いたときに少しやるだけでも気分転換になつて楽しいです。

手前がプッシュアップバー、

奥が腹筋ローラーです。



また、最近発売されブームになっている、「あつまれどうぶつの森」でも遊んでいます。ニンテンドースイッチのゲームなのですが、動物の住民たちと無人島生活を楽しむゲームです。住民とふれ合ったり、島を自由に発展したりできます。

今は島の整備をしたり、花の交配で珍しい色の花を咲かせたりなどして楽しんでいきます。島の整備は、ついつい集中しすぎてしまつて気づいたらすごい時間がたつていた…なんてこともあります。動物の住民たちもとてもかわいいので、楽しく交流しています。



フレンドと一緒に遊ぶこともでき、お互いの島へ行ったりプレゼントを贈ったりできます♪



あとは、普段あまり食べないようなちょっと高級なお菓子やケーキなどを買い物ついでに買ってきたりします。外食はできないので、食べ物に関してはそれで楽しんでいきます。

つらい状況が続いていますが、少しずつ終息に向かっていっていると思います。気持ちが暗くないように過ごして乗り越えましょう。皆さまも体調には充分お気を付けください。

当院の新型コロナウイルス感染症防止対策について

当院では新型コロナウイルス感染症防止の為、様々な取り組みを実施しております。

- ・スタッフの体調管理、うがい、手指消毒
- ・患者さんごとに診療台と器具の滅菌消毒
- ・受付に飛沫感染防止パーテーション設置
- ・混雑緩和のため予約数の調整
- ・院内の常時換気
- ・ディスプレイ使用（コップ、エプロン等）
- ・ドアノブ等の定期的な消毒
- ・イオニアミスト導入

イオニアミストプロとは、吹き付けるだけで施工面がコーティングされ、防汚・抗菌・水浄化など、様々な効果を長期間にわたって得ることが出来るものです。

また、患者さまに感染防止のためお願いしている事もございます。

- ・うがい、手指消毒
 - ・来院時の体温測定、マスク着用
 - ・付き添いはお一人まで
- 感染防止のため、ご理解とご協力のほどよろしくお願い致します。

感染拡大・縮小の状況により当院の対応も変わります。その都度、受付やホームページからもお知らせ致しますので、ご確認ください。

