



八巻歯科医院院長(神奈川県)

山口里恵 ③

によって最悪の事態を回避したい、回避できるだろうとの思いから始めた。

次に、「ロングプレスダイエット」。当院では午前と午後の診療前にミーティングを行う。何の処置をするか、準備するもの、患者さんの体調で気をつけなければ

ボディを目指しスタートした。

わがスタッフに、趣味はマラソン、休日には戸塚〜江の島間の往復20^{キロ}を走るといふ強者がいる。腹筋が六つに割れていると、うわさされる彼女が我々のロングプレスの先生だ。たかが4ポーズで、4分間だけだから

まで出てきた。このままでは診療前に体力がなくなってしまう

とひそかに考えた私は、とても素晴らしい案を思いついた。その名も、「患者さん巻き込み作戦」。少し疲れて、体力がなくなってきた「なんて話す患者さんがいれば「一緒にやりましょう」と誘い込むのだ。

ロングプレス

わが八巻歯科医院の一年の目標をみんなで決めた。

まずは口角を上げること。口角が下がっていると人相が悪く見え、幸せが逃げてしまいそうなので、何か困りごとやトラブルが起こった時には無理にでも口角を上げて笑みになり、それ

ばいけないこと、性格や前回の治療で問題がなかったかなどを話し合う。その後、ロングプレスをを行い、気持ちを引き締めて診療を始める。血圧と中性脂肪の数値が高くて悩んでいる私に、有酸素運動が絶対オススメというスタッフの言葉を信じて、「筋肉ムキムキ、くびれキュウ

楽勝だと思っていた私だが、これが結構きつくて、終わるころには、ハアハア、ドキドキ……、100^回はダッシュしたほどになる。毎日続けることは大変だが、みんなであれば怖くないと心に誓って続けている。

手術前に歯のクリーニングに來られた患者さんは、興味を持って「入院中もやってみる」と言ってくれた。今では体調も良く、少し体も締まって「飯もおいしいとのこと。」「やってみるものね」と感謝してくれている。私はというと、「良かった良かった。次はどの患者さんを巻き込もうか」とさぼることだけを考えている。