



**Q：野菜の補充に野菜ジュースとか青汁でも大丈夫ですか**

A 野菜ジュースや青汁は、ビタミン・ミネラルを摂ることは出来ますが、食物繊維が含まれていないものがあります。また、飲みやすくするために果物が含まれており糖質の摂りすぎとなる可能性があります。

「野菜を摂りましょう」とお話しするのは、食物繊維をしっかり摂っていただきたいという意味があります。

野菜ジュースは青汁は、野菜摂取の補助で、栄養バランスを整えるサポート役として量に気をつけて摂るようにしましょう。



**Q：定期的に歯石を確認にっています。年1回程度の歯科受診です。どのくらいの頻度で行くべき、などの目安はありますか。**

A 歯の定期健診は1年に1度は受けていただくように患者さまにおすすめしています。ただ、お口の状態は様々ですので検診の頻度についてはかかりつけ歯科医に相談いただくとよいと思います。

**Q：体操を詳しく教えてください。ユウチューブで見えますか。**

A ホームページのトップページより肝ニコちゃんねる（YouTube）で、一部ではありますが、運動紹介をしています。実際に運動行っています。参考にさせていただければと思います。

**Q：笑いは体に様々な良い効果があると知って、自分でも簡単にできますが、重症患者の方を笑顔にすることは可能ですか。どのようにしたら笑顔を増やせると思いますか**

A 患者さんを笑顔にするためにはまず自分が笑顔でいることです。回診などで病室を回る際には必ず笑顔を心がけています。

痛い患者さん、苦しい患者さんにも痛いですね、苦しいですね、と共感したあとは必ず痛みが少しでも取れるように頑張りますね、と言って微笑みかけるようにしています。そうすると何回かお伺いするうちに、私が部屋に入っていくと患者さんが笑顔になってくださるのを実感します。ミラー効果という言葉もあるようですが笑顔の人を前にすると相手も笑顔になるものです。

