



3月の予定

○ 休診日 ● 午後休診

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

どうせ目指すなら... おしゃれな服を着られるようになりたい、でぶといわれた、など様々な理由からハイティーン女子がダイエットに挑戦するのですが、うまくいきすぎて急激にやせると生理がとまってしまつて体重減少性無月経の状態になります。体重を元に戻せば自然なおおるとは限らず、妊娠したくなつたときに排卵誘発剤が必要になることもあり、やっかいな無月経といえます。食べずにやせた人の場合、筋肉量が減りますから、基礎代謝がおちて、リバウンドは必至。そうではなく、食べて動いて燃えやすい身体をつくれれば少しずつではありませんが、体重が徐々にへつてきます。コッパタンパク質と野菜を十分たべること。糖質を制限するともっと効果的。どうせ身体を作りかえるなら土屋アンナさんや富永愛さんのような身体を目指しませんか？ 自然に彼女たちのようなポジティブな生き方ができるようになるかもよ？

(坂田)

受付からのお知らせ
・傘の忘れ物やポーチの忘れ物(トイレ)が多くなっています。お心当たりの方は受付まで。

栄養成分表示 (100gあたり)	
エネルギー	10 kcal
たんぱく質	1,300 mg
脂 質	300 mg
炭水化物	400 mg
ナトリウム	341 mg
βカロテン	1,665 ㎍

ナトリウム340mg = 0.34g
0.34x2.5 = 食塩0.85g
ナトリウムに2.5をかけて食塩の量に！

ゆる筋
入職して早、半年が経ちました。先生、スタッフの皆さん、患者様にもご迷惑をおかけすることが多く、反省する毎日ですが、少しは馴染めていたから良いなあと思つてます。
正月太りから抜け出せずパンツのサイズが上がった事が本当にショックで、ゆるい筋トレを再開しました。
スクワットと腹筋、ステップでの昇降運動です。腹筋は寝転がって足を90度になるよう上げてから、手を頭の後ろに組み上体を上げる方法。10回でキツかったのが30回出来るようになったのが地味に嬉しくて緩やかに続けてます。何か変化があつたら次回報告しますね(続くように見張つていて下さい！)
(みどり)



減塩生活

この間、先生が血圧の高い方に減塩指導をしているのを聞く機会がありました。1日の目安は8g位かなと思つていたら、今は6g未満(日本高血圧学会、高血圧治療ガイドライン)とのこと。日本人の平均食塩摂取量は約11gと言われていますから、ちよつと気をつけよう、位の意識ではなかなか難しい目安です。そのため、どれくらい塩分を取っているかわかることが大事ですね。食品表示に食塩量が記入されていればわかりやすいですが、ナトリウム量で表示の場合は食塩量に変換します。外食があると難しいですが、お休みの日など、ご自分のとっている食塩の量を管理してみてもどうでしょうか。また、カリウムはナトリウムを尿中へ排泄し、血圧を下げることに繋がるといわれています。野菜や果物に多く含まれていますので、上手にとりたいですね。健康寿命を延ばすために、私も気を付けていきたいと思つています。
(ひろみ)

今年は大厄の年

はじめて厄祓いに行ってきました。本当は自分の住んでいる地域の氏神様がよいらしいのですが、予約なく当日申し込みでける明治神宮に参拝しました。原宿からの喧騒が嘘のように空気が一瞬で変わる明治神宮。何度参拝しても、その落ち着いた雰囲気心が静まります。
お祓い中、名前と年齢を一人一人読み上げるので、そこで自分の年齢を実感。。。姉に、厄年から体調崩すことが多くなつたから絶対お祓い行つたほうがいいよと言われた言葉を思い出しながら、正座して足が痺れてきてしまい、これは試練の第一歩だと思いがら耐え抜きました。
女性は30代からはとくに身体の変化が出やすいお年頃。身体が変化するといふことは心も変化しやすいといふこと。心身ともにしっかりメンテナンスしていかないとイケないなと思つきました。
(ゆづこ)

にやんたま通信⑥

日中はほとんど寝ているにやんたま。天気のいい日は日だまりの中で気持ち良さそうにしています。時間にとらわれず、何も気にせずお昼寝するって、私たちじゃなかなかできませんよね。たまに日々の生活に疲れると、ああにやんたまになりたい...と思うのでした。なお、にやん母はそろそろ復帰しますのににやんたま通信は最終回！おつきあいありがとうございました。(にやん母)

ピーチと別居？

お正月頃にはまだまだ固く枝にしがみついていた梅のつぼみがついに今日、我が家に満開の春を運んでくれた。時は春、なのに...肺がん検診でみつかった小さな影が、肺炎の後とわかつて以来の騒ぎがつづいている。もしかしてピーチの毛のアレルギーでは??ピーチママも巻き込んでの悩みは大きかったが、先生曰く、「鳥のアレルギーでの肺炎はありますが、犬のアレルギーでの肺炎はありません」とのこと。家族中眠れなかつた夜からの解放!ピーチ、バンザイ!!!あとは肺炎を乗り切るのみ、ガンバルゾ!
(渡辺)