



# 芦屋®いいだ内科クリニック NEWS



一般内科

消化器内科

内視鏡内科

大腸・胃  
カメラ検査

運動療法

栄養療法

## 誤嚥性肺炎の予防

痰がよく喉にたまる・寝ている時に咳をするようになった・飲みこむときに引っかかる感じがする・咳払いが増えた等、症状はありませんか？これらは“飲みこみ力”の低下が原因である場合があります。喉と舌の機能の老化が飲みこみ力低下の原因となると言われています。飲みこみ力が低下すると、嚥下障害をおこし誤嚥性肺炎へのリスクが高まります。日本人の死因第3位の肺炎の7割は誤嚥性肺炎というデータがでています。飲みこみ力を高めて健康寿命を伸ばしましょう！自分の口で美味しく楽しく食事をとることが健康の秘訣とも言われています。喉を意識的に動かして飲みこみ力をアップさせましょう。月1回火曜日開催のラクス運動教室では飲みこみ力アップに欠かせない唾液分泌を促す運動も指導していますのでお勧めです。

## ラクジムののご案内

芦屋のクリニックで唯一の少人数制の運動教室“ラクジム”は患者さまの症状や状態に合わせて、治療や運動療法をご提案しています。痛みの場所はどこなのか？痛みの原因はなにか？をしっかりと把握し適切な施術ができるようカウンセリングもおこなっております。



一般的な治療院と異なり、自分の体重で負荷をかけ自分の意識で体を動かす運動療法なので痛みの根本にアプローチ可能です。内科併設なので内科受診前後でのご予約も可能です。

## 9月イベントカレンダー

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	30	24	25	26	27	28
						29

○・・・リラクゼーションヨガ 13:00～14:00

○・・・RACS運動教室 13:00～14:00

## プラセンタ注射

アンチエイジングで有名なプラセンタ注射。実は夏バテにも効果的です。効能の一部である自律神経調整作用・抗疲労作用・抗炎症作用が夏の疲労回復の助けになります。今年は酷暑が続き体へのダメージも大きく季節の変わり目にかけて不調が出る方が多い様子です。プラセンタ注射で体のメンテナンスしませんか♪9月末までキャンペーンをしておりますので、是非この機会にご利用ください。初めての方は医師の相談の上ご案内させていただきますので一度ご受診ください。

## ヨガ一問一答



運動はちょっと苦手・・・  
初心者でも大丈夫ですか？

ヨガは心のリラクゼーションを目的とし、人と比べず自分のペースで行いますのでどなた様もご安心して始めていただけます。



## リラクゼーションヨガ

(予約制) 2,500円/1回(初回500円)  
～こころとカラダのストレスを解消～

## RACS運動教室

(予約制) 無料  
～院長の運動教室～

こちらの新聞をご提示で通常料金より  
割引いたします。

★メディカル運動教室2,000円→500円