



# 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

## リラクゼーションヨガのすすめ

ヨガは心と体の両面から整え、不調を改善させる効果があると近年では医学的にも証明されています。腰痛・肩こり・生理痛等の痛みや滞りの改善はもちろん、体内の温度調節のできる体へ！「熱中症」や「冷え性」対策にも効果的です。特に暑い今年にはしっかりと体を整えることが大切です。体験された患者さまから“体がのびて気持ち良かった！”“終わったあと体がとても軽くなってビックリしました！”など効果実感のお声をいただいております。体が硬くても大丈夫です。ヨガの経験がない方も安心してご参加ください。お一人お一人の体調に合わせたゆっくりとしたレッスンです。



体験された患者さまから“体がのびて気持ち良かった！”“終わったあと体がとても軽くなってビックリしました！”など効果実感のお声をいただいております。体が硬くても大丈夫です。ヨガの経験がない方も安心してご参加ください。お一人お一人の体調に合わせたゆっくりとしたレッスンです。お電話もしくは受付にてご予約承ります。ほりえあきこ先生



## 熱中症にご注意ください

全国的に猛暑が続き、テレビやラジオでは連日熱中症の報道がされています。猛暑では表現が足らず“酷暑”と言われている今夏を一緒に乗り越えましょう！



## 糖化ってご存知ですか？

最近、テレビ等でよく耳にする糖化。体のコゲとも呼ばれています。糖がタンパク質と結合して焦げ付く現象、ホットケーキがこんがり焼けて褐色になるのもこの一例で、砂糖が卵や牛乳などのタンパク質と結びついて変性する為です。体内で糖化が起こると、しなやかさが失われ動脈硬化・骨粗鬆症・肌の老化などの症状が現れます。その老化具合が測れるのが当院設置のAGESセンサ。採血せずに体内の老化物質の蓄積がわかる機械です。当院では体脂肪率・水分量・筋肉量の計測が可能な体組成計もご用意しております。併せて測定していただける検査プランがお薦めです。結果をもとに、食事指導や運動のすすめなど患者さまお一人お一人に寄り添った予防医療をご提供いたします。

## 8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	24	25
26	27	28	29	30	31	

○・・・リラクゼーションヨガ 13:00～14:00

○・・・RACS運動教室 13:00～14:00

リラクゼーションヨガ(予約制)  
～こころとカラダのストレスを解消～  
2,500円/1回(初回500円)

RACS運動教室(予約制)  
～院長の運動教室～  
無料



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