



# 芦屋®いいだ内科クリニック NEWS

〒659-0065 芦屋市公光町11番5号 芦屋山下ビル3階 ☎0797-61-8767



- 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

## ご存知ですか？メディカルアロマ

アロマセラピーといえば、どんなイメージを持っていますか？多くの人は、エステなどで施術を受ける美容効果を思い浮かべるかもしれませんが。ところが海外ではアロマセラピーは保険適応がきく医療としてその効果が認められています。精油(アロマオイル)は紀元前から使用されており4000~5000年もの歴史がありいわば薬の源とされています。科学的にその効果が証明されているほど、心身に作用するパワーをもつ療法なのです。その療法は日本でも着実に普及し最近では美容サロンだけでなく、医療機関や介護施設で取り入れられ始めています。漢方に未病という考え方があるように、病気になる前に心身の不調をケアしていく予防医学がこれからますます注目されていきます。当クリニックでは、世界でたった2%しかない最高品質のセラピーグレードの市場には出回っていない貴重な精油を使用して、セルフリンパマッサージとヨガを行うクラスを開催しております。不純物など一切含まない精油ですので安心して体に直接ご利用いただけます。厳選された精油の香りで脳のリラックス。ご自身の手で行うリンパマッサージで体のリラックス。初心者の方にも優しいヨガで全身のリラックス。最近疲れがとれないな...なんとなくしんどいな...そんな方にお薦めのクラスです。ヨガは初心者の方向けの優しい内容となっております。普段触れる事のできないメディカルアロマで全身リラックスしてください♪リンパマッサージヨガ毎週(火)13:00~14:00 担当:堀江先生



## 熱中症に要注意！

今年は例年に比べ気温の上昇が早く、体が暑さに慣れる前に体調を崩す方が多く救急搬送されるニュースが増えています。①喉が渇かなくてもこまめに水分補給②直射日光を避ける③睡眠と食事をしっかりなど対策をしっかりととりましょう。体調が悪いなどと思ったら早めの受診を！



心身を整えるセミナーとヨガの体験会

6/15(土) 13:00~14:30	各回
7/6(土) 13:00~14:30	500円
7/20(土) 13:00~14:30	

詳しくは別紙をご覧ください♪  
ご予約お待ちしております。

## 6月 いいだ内科クリニックの運動カレンダー

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						

患者さまの症状にあわせてご紹介しております。お気軽にご相談ください！

☺...午前  
☺...午後

予防医療が健康の第一歩！



## ☆ご好評いただいております☆ メディカル発想の運動プログラム

- 松田先生 【メディカル運動教室】 月~土 9:00~12:00 2,000円~
- ほりえ先生 【リンパマッサージヨガ】 4・11・18・25日(火) 13:00~14:00 2,500円
- 田崎先生 【健康運動体操教室】 6・13・20・27日(火) 16:00~19:00 (の内30分) 3,500円 (月会費制)
- 飯田院長 【RACS運動教室】 19日(水) 13:00~14:00 500円



←HPIはこちらから

Facebook・アメブロもやっています♪



詳しい内容についてはお問合せください♪