

# まだ間に合う?! ダイエット

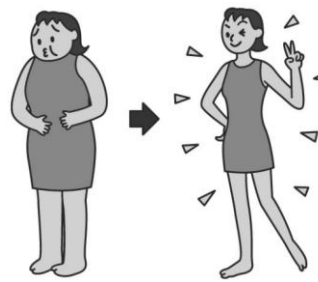
いつの間にか体重が増えている。体に締めりがなくなっている…。なんて事は無いでしょうか。「食べて痩せたい!」「ラクに痩せたい!」等と様々な情報が氾濫しています。でも、ダイエットとは、ただ体重を落とす事ではなく、ム

だ脂肪を落とし、健康的な体を作り、それを維持する事。

① 「よく噛んで食べる」は2つの意味で効果的!よく噛んで食べる

ただで食欲を抑える「ヒスタミン」という物質が脳の中で作られ、少ない食事でも満足でき、さらにうれしい事に咀嚼や脂肪を燃やし、交感神経を介して脂肪を燃やす褐色脂肪細胞(太りにくい体作りをする)の働きを活性化する作用があるそうです。

② 「量るだけダイエット」



ト」ほとんど体重計に乗らない人は自分の体重変化に鈍感になり、太る原因を探せないままになってしまいます。増えた体重が恐ろしいから

「量るだけダイエット」と「よく噛んで食べる」を組み合わせて自分に合ったダイエットの基本である「量る」事を毎日行う事で太る原因を見つけライフスタイルを見直す事ができます。

「量るだけダイエット」と「よく噛んで食べる」を組み合わせて自分に合ったダイエットの基本である「量る」事を毎日行う事で太る原因を見つけライフスタイルを見直す事ができます。

## 漢方入門 ⑤4 腰痛と漢方



くり返し起こる腰の痛み。「しばらく安静にしていれば治るから」と、我慢していませんか。腰痛の原因は、悪い姿勢、太りすぎ、運動不足、脊柱の老化、椎間板ヘルニアや骨粗鬆症など、とにかくその種類はさまざまです。

もともと腰痛は、人間が二足歩行を始めたために起こったといわれています。立つことで腰部に大きな負担がかかり、筋肉に疲労が起きてそれが積み重なり、腰痛となったのです。とくに最近は、長時間パソコンをつかっていて腰痛になるケースが増えているようです。

漢方治療では、単に痛みを抑え込むのではなく、血液の循環の改善などによる全身的な治療で、痛みを軽くし、体調を整えます。漢方薬が適しているとされる腰痛は、慢性の腰痛です。病名でいえば変形性脊椎症とか腰部脊柱管狭窄症の人が多くでしょう。老化にともなって起こりやすいもので、こうした人は他の症状も同時に訴える場合が多く、よく用いられるのが八味地黄丸(ハチミジオウガン)や牛車腎気丸(ゴシヤジンキガン)です。

手足の冷えがあつて寒冷により増悪する腰痛に用いられる当帰四逆加呉茱萸生姜湯(トウキシギヤクカゴシュユシヨウキヨウトウ)、腰部から下肢にかけての痛みがあり皮膚が乾燥傾向の場合に用いられる疎経活血湯(ソケイカクツトウ)の他、体質や症状に合わせて多くの漢方薬が使われています。腰痛でお困りの方は気軽にご相談ください。

## 書道を通して

字は人の心を写すといいますが、私は小学一年の頃から一五年間習っていた書道をまた最近習い始める事になりました。久しぶりに握った筆は新鮮で、墨の臭い、文鎮の重さなど、とても懐かしく、字を書く事の楽しさを改めて感じていきます。



小さい頃とは違って今習い事をする理由は、自分の特技を納得できるまでとことん伸ばしていきたい、仕事や社会で少しでも役立てていきたいと考えるようになったからです。大人になった今、日本の伝統や奥深さを感じ、小さい頃に比べて楽しみながら書道を学ばせてもらっているなあ実感しています。

私が習っている日本習字は、成人も指導できるくらいのもので、八段合格までとなるとなかなか、時間はかかるのですが、最後まであきらめずに将来いつかは指導できたらと思っています。そして書道を通して、集中力や繊細さを磨き、今の仕事にも生かせたらと思っています。(医療事務 安富 香衣)

**予約は**  
こちらから

電話：0799-62-5566 (診療時間内)  
インターネット・携帯電話：<http://www.ukr.jp/soyama/> (24時間対応)  
\*携帯電話からは右のQRコードからでも予約できます\*

