

## 【近況報告】

残暑



梅雨も明け、ジリジリと暑い夏がやってきました。夜も暑くて寝苦しいのか、娘は毎夜ものすごい寝相でベット中を動きまわります。時々とんでくるキックやパンチに寝ている私は避けることができず、ノックアウトされそうです。

暦のうえでは立秋を過ぎましたが、まだまだ暑さは続きます。みなさん、冷たいものの摂りすぎで体調を崩さないように気をつけてください。

話はかわりますが、先月、実家の祖母を亡くしました。私が小さい頃、一緒にままごとをして遊んでくれたこと、大好きだったおばあちゃんの作ってくれた漬け物、私がソフトボールを始めた頃からテレビで野球の中継を楽しそうに見ていました。大人になってからは、こたつが大好きだったおばあちゃんは、ごろんと横になり私の帰りを待っていてくれました。不自由な体でも近くの神社まで杖をつき散歩していた時の姿などが一気にこみ上げてきて、いなくなってしまう寂しさで胸がいっぱいになってしまいます。いつかるとわかっている永遠の別れ。今度はきっと空から見守ってくれているのだと思います。ふとひとり言のようにおばあちゃんに話しかけている事がありますが、きっとおばあちゃんも返事をしてくれているのだと思います。これからもずっと私を見守っていてください。ありがとう、大好きなおばあちゃん。

何日か臨時休術になってしまいましたが、ご迷惑をおかけしました。お詫び申し上げます。

## 【お知らせ】

9月8日（土）は休術とさせていただきます。

## 【健康お役立ち & 今月の商品紹介】

今月は、当院のオリジナルダイエットを紹介します。  
当院で行うダイエットは、決して難しいダイエットではありません。  
金額的にもリーズナブルで、肥満に悩んでいる方やメタボリック症候群を心配されている方、筋肉を引き締めたい方は是非挑戦してみませんか？  
実は先生はこのダイエット方法で15kgの減量に成功しています。  
内容を簡単に説明させていただきます。

### ①耳つぼ〔一週間に2回貼り変え〕

耳のつぼを刺激することにより食欲を抑えます。

### ②EMS（40分）〔1日おきが最適〕

体の気になる部分に器械をあて、動かずに筋肉運動ができます。  
40分間おくつろぎください。

### ③JOB A運動（15分）〔1日おきが最適〕

話題のジョーバ運動です。エクササイズを15分間行います。

### ④りんごにんじんジュース〔1日1食〕

必要なミネラル分を摂取できます。

### ⑤アフリカつばき茶

体に溜まっている毒素を排出させます。ダイエット中はジュース類を控え、アフリカつばき茶を愛飲してください。

### ⑥腹症〔必要と思われた方のみ〕

通気療法による腹症の処置（これにより耳つぼの効果が倍増）

そして1週間に1度メタボリック予防支援システム「レセナビスケール」で測定を行います。これが優れものです。

体のどの部分に脂肪が多くついているかや筋肉の量がひと目でわかるようになっていきます。

脂肪を除去し、筋肉量を上げたことにより、リバウンドしにくい体質（太りにくい体質）になります。ただ痩せるよりキレイにバランスよく痩せたいですね。当院のダイエット方法はそれが目的です。

興味のある方は声をかけてください。

今なら会員になられた方にアフリカつばき茶プレゼント中です。



あなたは何キロ痩せたいですか？