

# 湯宿温泉接骨院だより

第49号

Tel 0278-50-9022

Fax 0278-64-2266

HPアドレス <http://www.yujuku-onsen.com>

Eメールアドレス [webmaster@yujuku-onsen.com](mailto:webmaster@yujuku-onsen.com)

## 【近況報告】

今月2日に妻・娘二人・私の4人で海水浴に行ってきました。高速道路でETC割引の恩恵を受け富山県まで行き、そこから国道を新潟に戻りながら海岸線をドライブし適当な海水浴場で海に入りました。愛梨・笑可とも最初は怖がって



いましたが、浮き輪に入れて補助をしながら泳いでいると愛梨はとても気に入って、機嫌よく楽しんでいました。最後には帰りたくなくと、周囲の人に笑われるほど、駄々をこねて拒んでいました。楽しい事の最後になると（終わるのが嫌で）愛梨が行うお決まりのパターンです。

最近では『言う事を聞かないと海に連れて行かないよ！』などの言葉は良く言う事を効き実行してくれます。あまり多用し過ぎてはいけないと思いつつも、つつい使ってしまう。約束ですから夏の間にもう一度海に連れて行こうと思っています。

湯宿温泉祇園祭り、海水浴、沼田祭りと娘たちはイベント盛りだくさんの夏を元気に遊んでいます。毎日、本人たちにとって新しい事が沢山あるのでしょう。年を重ねると新鮮な体験が減ってくるように感じますが、どんな小さな事でも新しい発見や感動は心にも体にも良い刺激になると思われま。皆さんの毎日はどうでしょうか？

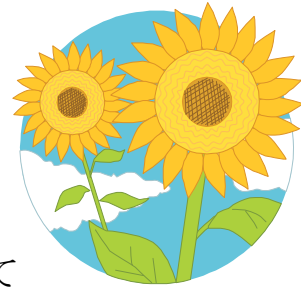
今月の誕生日で父は免許の更新になるのですが、ご存知のように右半身が不自由です。しかし、先日無事に更新して新しい免許をもらう事ができました。高齢者講習を沼田で受けましたが、結局前橋まで行き専門の審査官が判断して免許がもらえる事になりました。



自動車はオートマ限定でバイクは返納したそうです。ただし、中型自動車と大型自動車は記載してありますのでオートマなら大型車にも免許の上では運転可能です。今も調子の良いときは一人で運転して出かけていますので無事に免許を更新できた事を本人ともども家族も喜んでいます。

## 【お知らせ】

◇8月13日・14日・15日は午後の受付を3時までとさせていただきます。



## 【健康お役立ち】

接骨院だより47号で書きました特定検診についてですが、検査数値をクリアするつもりはあったのですが、結果は67.4kgで2.4kgのオーバーに終わってしまいました。言訳ですが、去年は3ヶ月で10kgの減量でしたが、今年は6月1日から7月31日までの2ヶ月でしたので単純に日数が間にあいませんでした。

(ゴメンナサイ)

最近知った体重に関する情報を2つ

『腹8分目に病無し』とか『食つての頑丈』など正反対の言葉が色々ありますが、摂取カロリーを7割に減らすと糖尿病やガンなどの加齢に関連した疾病で死ぬ確立が3分の1に減る事が猿を使った20年間の実験でわかったそうです。実験に使われた猿は全て大人の猿でしたから、大人になってからでもその後の食生活で病気になるリスクを減らす事が出来るそうです。

今日からでも腹7分目を基準にして健康で長生きを目指しましょう！1日3回の食事のうちの1回をりんご人参ジュースに変える事をオススメします。数値的には失敗に終わった今回の減量では最後の1週間を3食とも、りんご人参ジュースにしたのですが、その間はとっても体調が良かったです。

もう1つは、出生時の体重が低体重だった人は生活習慣病になりやすい傾向にあるそうです(国立循環器センター)。出生時の体重が軽いほど男性は総コレステロール値と悪玉とされるLDLコレステロール値が高く、女性は高血圧になりやすいらしいです。

胎児の頃の低栄養の反動で、栄養を抱え込む性質を持つ可能性があるそうです。この辺の話はダイエットを繰り返していると反動で益々、太ってしまうのと同じですね。よく言われている「小さく生んで大きく育てる」はダメらしいです。妊婦さんは太りすぎも危険ですが、やせるのも子供の為にはダメらしいから大変です。

2ヶ月で10kgは無理ですが、痩せたいと思っているけれど痩せられない方は当院でも「耳つぼ療法」や「運動方法」でお手伝いさせていただきます。膝が痛いとか、体調が悪いのが肥満と関係していると思われる方はお尋ね下さい。