



フレトーク通信



～ 月一回の発行です ～

先月の出来事：先月は、天候の不安定な日が多く体調の憂れない方も多かったのではないのでしょうか？大雨の影響で、各交通機関にも大きなダメージがあったようですね。雨などで遅れた電車を待っている時、私はいつもこう思います。駅員さんそんなご謝らなくても・・・と。自然の力には歯も逆えられませんからね。

【10月の注意報、肥満は万病の本】

10月に入り、特に朝晩は涼しくなってきましたね。ぐっと秋らしい気候になってきましたね。

さて、秋といえば、読書の秋、勉強の秋、などいろいろありますが、なんといっても、食欲の秋、ですよ。中には、一年中食欲旺盛！という方もいらっしゃるかもしれませんが…(笑)。

美味しく食事を食べられることは、とても良いことです。飽食のこの時代、日本に住む私たちにとっては、どうしても食べ過ぎ、そして肥満が問題になりがちです。近年は、**メタボリック・シンドローム**という言葉も浸透し、国民的な関心事になっていますよね。

肥満になると、いったい何が問題になるのか、もう一度考えてみますと、まずは美容的な問題があります。自分の体型にコンプレックスを感じることは、精神的ストレスになりますし、ビジネス上でもプライベートでも、対人関係に影響を及ぼすことになります。また、特に内臓周りに脂肪がつくと、**内臓の機能低下を加速し、糖尿病、痛風、高脂血症などの生活習慣病**を招きます。それから、**慢性的な腰痛や膝痛**にお悩みの方、実は体重の負担を減らすと、症状が軽減する場合があります。

これまでいろいろなダイエットに挑戦してきたけど、どうしても痩せられない、一時的に痩せても、また元に戻ってしまう、昔は少し頑張れば体重が落ちたのに、最近痩せにくくなったと感じる方、いらっしゃるいませんか？

ダイエットの基本は、**消費カロリー>摂取カロリー**です。痩せられないのは、消費カロリー≦摂取カロリーになっているからであり、痩せるためには、消費カロリーを増やし、摂取カロリーを減らすことで、**消費カロリー>摂取カロリー**にすればよいわけです。

それでもどうして良いか分からないあなたは、ぜひご相談ください。

- ・**耳鍼**…耳に小さな鍼を刺したまま生活。過剰な食欲を抑えます。
- ・**USダイエット**…超音波でセルライト（脂肪の塊）を分解します。
- ・**メディカルダイエット**…代謝や内臓機能を改善する超短波とUSダイエット
筋肉をトレーニングさせるEMSを組み合わせると相乗効果を生み出します。耳鍼もセットにするとお得です。



など、当院には多彩なダイエットメニューがございます！

宮前まちの・ビオラ

スタッフ紹介♪



名前:内田 青良(うちだ せいら)

ニックネーム:ぽによ

誕生日:4月5日(おひつじ座)

趣味:鼻歌、映画鑑賞

一言:皆さんがより良い日々を過ごせるようにお手伝い出来れば幸いです。



名前:竹本 麻衣子(たけもと まいこ)

ニックネーム:姫

誕生日:1月20日(やぎ座)

特技:二時間サスペンスドラマの犯人当て

チャームポイント:長い指

一言:私についてらっしゃい♪

皆さん是非一度会いに来てください☆

宮前・ビオラ 秘情報

今月はセミナー開催致します！！

毎回多くの方にご参加いただきありがとうございます！
さて、早速ですが今回の詳細を・・・

☆宮前まちの整骨院☆

10月19日(日)14時～15時30分

宮前市民館(宮前区役所隣)にて。

「ラクになるセミナー⑥」

～しくみを知ってラクになろう!《腰痛編》～

☆ビオラ整骨院☆

10月26日(日)15時～16時30分

ビオラ整骨院にて。

「ダイエットセミナー第2弾!」

～冷え症のアタタはやせにくい～

編集後記



今月は、短かった夏休みも終わり、皆さん仕事や学校で忙しい毎日が再び始まったのではないのでしょうか?9月の後半は暑かったり、寒かったり、大雨がふったり・・・冬はどうなってしまうのでしょうか。と、不安になるような気候が続きましたが、気分と体調は快晴で!!

しかし、地球の環境変化は本格的に他人事ではなくなってきた気がします。大きなことをしなくても、その分多くの方が気づけば、私たちの住む場所は守れるのではないのでしょうか?

1円の募金とか・・・小さなことからコツコツと(笑)

私たちは、地球に住まわせてもらっているのです。

それだけは忘れたくないですね。

