

昨年度の3万円脳ドック助成金は3/31までです。
ご希望の方は予約数にかぎりがありますので、早めのご予約をお願い致します

今週の花言葉

タニワタリ

真実の慰み

ラナンキュラス

とても魅力的

ガーベラ

燃える神秘の愛



松田院長からあなたへ 耳より情報！

■メタボ・生活習慣病を予防するために！

参考：「日本生活習慣病予防協会」資料

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）は、心疾患や脳血管疾患などを発症するリスクが高くなる危険な状態です。しかし、自覚症状がないため、あまり深刻に受け止めていない人が多く見受けられます。大きな病気にならないように、未然に防ぐことが大切です。

■「一無、二少、三多」を実践しよう！

メタボ・生活習慣病を予防するために次の3つを実践しましょう！

一無：「無煙」。つまり、タバコを吸わない「禁煙」をすること。たばこには、ニコチン、タール、一酸化炭素と言った有害物質が含まれており、心・血管系の病気やがんなどを引き起こすリスクがある。

二少：「少食・少飲」。食事の量は多く食べずに少なめにすること。アルコールの摂取量は週150g未満、常に腹七分・八分目で、塩分は1日7～8g以下が理想的。

三多：「多動・多休・多接」。体を多く動かして、しっかりと休養をとること。趣味や会話を楽しむ機会を持ち、出来るだけ多くの人と接する。こうしたことが心身の健康維持に役立つ。

★院長よりメッセージ

私の場合「少食・少飲」が大きな課題です。時間に追われて早食いの習慣がついていますしお酒もついつい飲み過ぎて…言い訳無用ですね(^_^; 気を付けます！！