

まつくり院長通信

リハビリのウォーターベッド・下肢のむくみが気になる方には
メドマー治療が大好評！日頃の体のケアいかがでしょうか？

今週の花・言・葉

✿ アリウム

くじけない心

✿ タニワタリ

真実の慰み

✿ アルストロメリア

未来への憧れ



松田院長からあなたへ 耳より情報！！

■脂肪肝！毎日30分の早歩きで改善！！

脂肪肝でお悩みの肥満男性に朗報です！筑波大学の正田純一教授らは先月3日、食べ過ぎや運動不足などが原因で起こるタイプの脂肪肝は、**早歩きなど少し強めの運動を1日に約30分続けると、体重が減らなくても症状が改善する**との結果を報告しました。成果は米国の専門誌に発表されています！

■非アルコール性脂肪性肝疾患が対象

正田教授によると、国内の患者は約1000万人で、肥満の人のほぼ3割に当たるそうです。研究グループは体格指数（BMI）が25～49の男性169人の日々の活動状況を3カ月計測して分析しました。

■結果

やや強めの運動を週に250分以上こなしたグループは、**善玉コレステロールや肝臓の炎症を抑える物質が増え、内臓脂肪の面積や血中の中性脂肪の濃度が下がる**といった効果が表れました。体重の減り具合とは関係がなかったそうです。

■結論

非アルコール性脂肪性肝疾患は、心臓血管系の障害や糖尿病にもつながる病気で、食事・運動療法が有効。特に**「汗ばむ程度の運動を毎日30分続けることが有用！」**だそうです。

★院長よりメッセージ

毎日続ける事が大切です！でも実はこれが一番大変!!何でも**「継続は力なり！」**ですね（^^