

nagomi 会は最先端の医療をはじめました。

再生医療 という新しい選択肢



今週の **花言葉**

ピンクッション

艶やかな人

ひまわり

憧れ

ヒペリカム

きらめき

岡田副院長からあなたへ 耳より情報

今回は fine にある InBody(体成分分析装置) を紹介します。

先日測定しました。

僕は自宅で週に 2-3 回体重、体脂肪率をチェックしています。

自宅の体重計より体脂肪率は 3% 多い結果となりました。

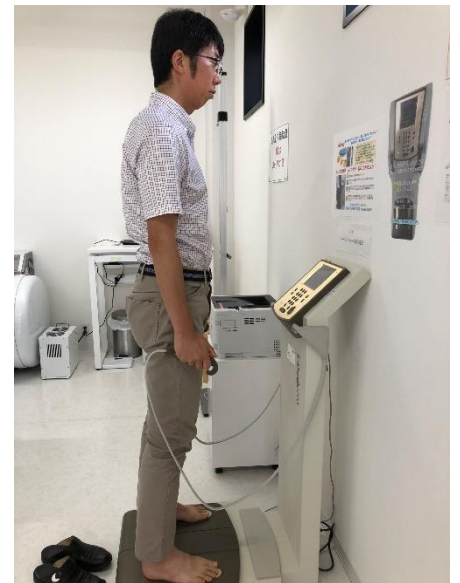
短時間で、上半身と下半身バランスや、肥満評価などさまざまな事項が測定できます。

これにより客観的に自分の身体を見つめ直すことができます。

今行なっているトレーニングの指標として利用してみるのもよいですし、自分の体重を知りたくない笑、といった方も一度自分を知るいい機会と捉えて測定してみるのはいかがでしょうか？

料金は fine 会員 500 円、非会員 1000 円です。

【測定時間：約 60 秒】



看護科からのお話

そろそろ梅雨が明け、本格的な暑さの到来ですね！

今年も熱中症に注意が必要です。

なので、今回は熱中症対策をご紹介します。

まず、こまめな水分補給！

のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう。

次に、快適な温度調節！

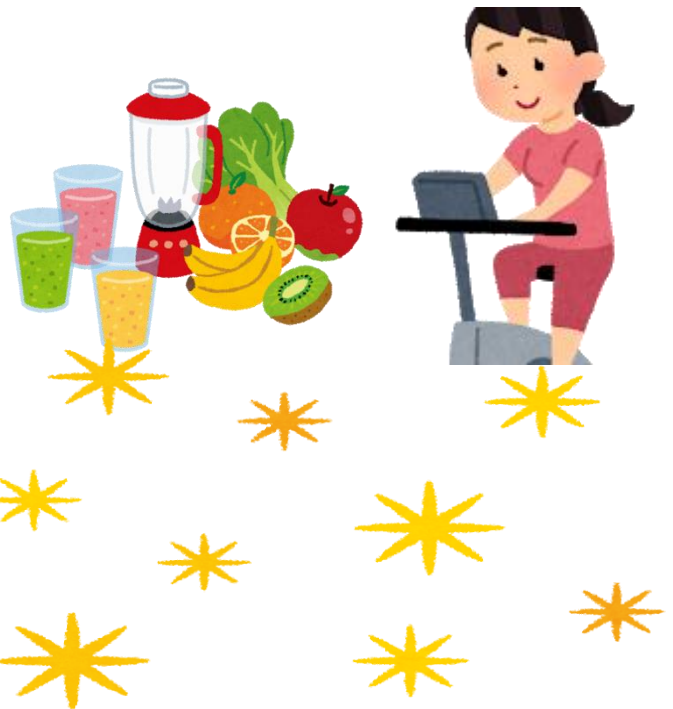
エアコンや扇風機の風が直接体に当たらないよう風向きや温度設定を調節することで体が冷えすぎることなく、快適に過ごせます。シャワーや冷えたタオルなども、体を冷やす効果があります。

さらに、室内でも、すだれやカーテンで直射日光を遮る、換気をして野外の涼しい空気を入れるなどして部屋に熱がこもらないように心がけましょう。

そして、日頃から栄養のよい食事と体力づくりも大切です。

バランスのよい食事をし、Fine で運動！

疲れたらカフェでひとやすみを～♪



熊谷の暑い夏を乗り切りましょう！！