

ランナーズ2016年7月号 に掲載されました！！

当クリニックの松田 芳和 院長による「背伸びの効用」についての記事と
取材コメントがそれぞれ掲載されています。



今週の **花** 言葉

プロテア

王者の風格

スターチェリー

欲望

ヒマワリ

情熱

松田院長からあなたへ 耳より情報！！

■ **レジリエンス**を鍛える たまには空腹を楽しもう！ 新見 正則先生 帝京大学
レジリエンスとは逆境に対する**こころの回復力、抵抗力**を意味する言葉。

■ 空腹時でも血糖値を維持する体をつくることが何より大切

レジリエンスのためには、頻繁に少量の食事をとった方がいいという意見がありますが、それは食事をとらないと血中のエネルギー源である血糖値が下がって、効率が落ちるからという理論です。ところが、これこそがレジリエンスに反しています。**レジリエンスは逆境に打ち勝つ力**です。血糖値が下がって能率が落ちることにあえて耐えて、**空腹時でも血糖値を維持する体を作ることが何より大切**です。

■ おなかがグーッと鳴ったら、脂肪を増やすチャンス

空腹に耐えるということは、**脂肪を燃焼するシステムが健常に働いている**ということです。糖質が余剰になれば体は脂肪として蓄えます。そして空腹時に、飢餓の時に、脂肪を燃やしてエネルギー源にします。おなかが鳴るたび甘いものをとると、せっかく体が蓄えた脂肪を燃やそうとしているのに、水を差してしまいます。

★院長よりメッセージ

レジリエンスを鍛えるには、**空腹を楽しむ**方がいいそうです。健康な人は、食べ過ぎた次の食事は思い切って1食抜くことも試してみるといいかもしれませんね。脂肪を燃やすシステムがスイッチオンになります。運動が体にいいのは、この脂肪を燃やすシステムを働きやすくしているからだそうです。今日からぜひ、空腹を楽しんでください。ただし、人前ではお腹を鳴らさないように気をつけましょう!(^^)!

医事課からあなたへ

朝晩はまだ肌寒く感じ、日中は夏日となり

風邪を引きやすくなっています。体調管理に気をつけてくださいね！！



市検診の骨粗鬆症検診が始まります (H28、6月～)

対象者：40、45、50、55、60、65、70歳の女性 (H29.3.31現在)

※**受診券**をお持ちになって下さい

※測定後、診察になりますのでお時間に余裕を持ってお越し下さい

特別専門外来のご案内

山本 敦史先生 *肩・肘専門*

畑山 和久先生 *整形外科一般・スポーツ専門*

澁澤 一行先生 *整形外科一般・手の外科専門*

名倉 誠朗先生 *股関節専門*



6月の特別専門外来の予定

6/4(土) 午前 澁澤先生

6/18(土) 午前 畑山先生 澁澤先生

午後 畑山先生

6/25(土) 午前 名倉先生

午後 山本先生

※基本的には予約制となりますので、松田院長診察の際に予約をお取りしていただきます。ご希望の方は松田院長とご相談をお願い致します。

これから梅雨を迎え、雨が多くなりますので、

お足元に気をつけておこしてください。

