

夏は脳梗塞と熱中症が多く発症してしまいます。  
水分補給とこの時期の脳ドックで脳梗塞・熱中症を予防しましょう！

## 今週の花言葉

エキナセア

あなたの痛みを癒します

リンドウ

誠実

ワレモコウ

感謝

## 松田院長からあなたへ 耳より情報！

### ◆筋肉量を落とさず、脂肪を減らしましょう！

新見正則先生/帝京大学医学外科

太り過ぎは逆境に弱く、概して不健康です。「最近どんどん太ってきた」「身体が重くなり不健康に感じる」場合は真剣にダイエットに取り組む必要があります。

### ■正しく痩せましょう！

ダイエットは単純な減量ではありません。「ダイエット」とは、筋肉量を落とさず、脂肪を減らす事です。筋肉量が減ると痩せにくくなります。

### ■肥満＝メタボではなく、目指すは『健康肥満』

筋肉量があって体重が重い場合は健康肥満と言います。太った場合は、**少しずつ脂肪を筋肉に変えて**、まずは健康肥満を目指しましょう！！

### ★院長よりメッセージ

夏だからと水着姿や薄着を考え、慌てて痩せようとすると筋肉量が落ちます。

その1. **炭水化物を制限してたんぱく質をとり** その2. **適切な運動をする**

「ダイエット」の意味を正しく理解して、まだまだ続く「あついぞ、熊谷」を元気に乗り切りましょう!(^^)！