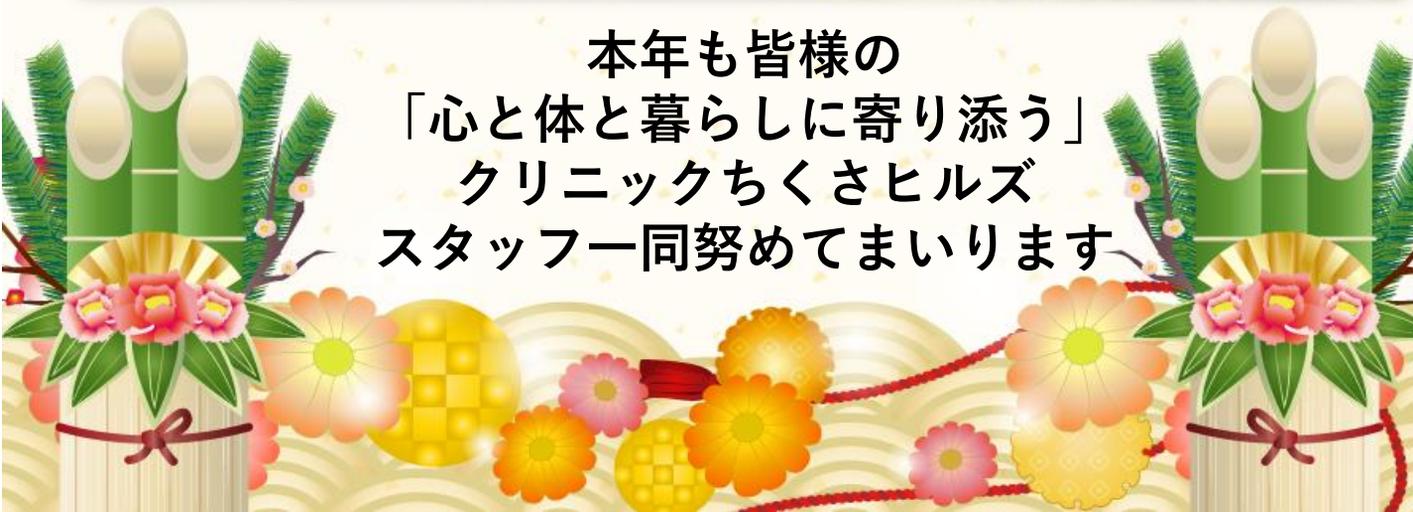


心・体・暮らしに寄り添う クリニックちくさヒルズ通信 NO.23

2023年1月号



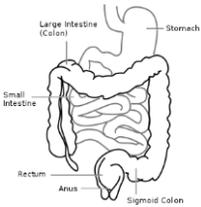
本年も皆様の
「心と体と暮らしに寄り添う」
クリニックちくさヒルズ
スタッフ一同努めてまいります



当クリニック
林 祐司院長

皆様にはよいお年をお迎えになられたことと存じます。
今年こそは、コロナ感染拡大も早い段階での終息を期待し、免疫力増強に一層励んでいただきたいと願う次第です。
当クリニックではそのお手伝いをさせていただきます。

日頃の自分を守る“免疫力”には3つの極意、 そしてクリニックからの一つのご提案！



まずは「腸活」をしていますか？

腸内には体全体の免疫細胞の約60%が存在しているのです。自身の体が外からの疫(ウイルス等の外敵)と戦うには腸内環境をいかに最適に整えておくのが重要です。身近には野菜などの食物繊維の豊富な食品、納豆などの発酵食品、ヨーグルトなどの乳酸菌製品など手軽に買える食材で腸内環境を整えていくことが大切です。



そして、血流をよくする「血流対策」をしていますか？

自身の体が外敵と戦うには、免疫細胞や体の熱を運ぶ役割を担っている「血液」を軽視してはいけません。その血液が体の隅々まで届いていないと免疫細胞の働き、体温調整も中途半端になってしまいます。

毛細血管は髪の毛よりも細いのですが、そんな血管でも酸素や栄養、熱を運び体の老廃物を回収する役割を果たしています。

冷えは冬だけのものではありません。しっかり血流が保てるように心がけましょう。EPAを多く含む青魚などの接種で赤血球の幕が柔らかくなり、血流対策には必需アイテムです。好んで青魚類を食べていきましょう。

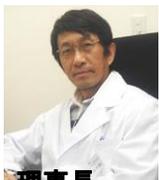


さらに「肥満を改善」しようとしていますか？

時々姿見で自身の体を映してみませんか。

肥満は見た目にも良くはありませんよ。とにかく肥満は「万病の元」です。何ひとつ体に良いことはありません。いろいろな健康リスクが潜んでいます。

とにかく肥満で一番怖いのは、内臓脂肪の過剰による動脈硬化の恐れが非常に高いことです。内臓脂肪が過剰になると、炎症性物質がたくさん放出され血管が痛んで動脈硬化の進行につながります。内臓脂肪を減らすには、簡単な方法ですが、運動が一番です。減りやすいのです。そして普段から運動をしていると内臓脂肪も付きにくくなります。運動はコツコツの積み重ね、頑張りましょう。



理事長
林 衆治先生

当クリニックでは、自己免疫力を高める様々な治療法を揃えております。免疫力の低下が気になる中高年世代、生活習慣を見直し、バランスの良い食事に加えて積極的な免疫ケアに取り組むことをお勧めします。お気軽にご相談、来院ください！

健康の知恵袋

今年はどうな目標を立てられましたか？
満願成就されると良いですね。三日坊主で終わるのはコツがつかめていないから、とも言われています。自分をちょっと褒めながら取り組むことが大切と「天声人語」で説いていましたよ。ご参考あれ！



広報紙 「クリニックちくさヒルズ通信」
発行 医療法人財団榎原会 クリニックちくさヒルズ
〒464-0858 名古屋市千種区千種2-24-2
千種タワーヒルズ1F
ご意見はこちらまで info@clinic-chikusahills.com
編集・発行 医療法人財団榎原会 クリニックちくさヒルズ
編集委員会(原稿責任者 川島和信)
発行日 毎月10日