

きらきら通信

vol.1



この東長崎の地に6月4日新規開業いたしました。
 一般内科、内視鏡科(胃カメラ・大腸カメラ)、
 消化器内科、自費診療。
 木曜日・土曜日も診療しています！



【スタッフ紹介】
 ①いま一番やりたいことは？
 ②学生時代のあだ名は？
 ③好きな食べ物
 ④この世で一番苦手なものは？

①モルディブに行きたい！
 ②きら…そのまま
 ③とうもろこし
 ④最近高いところが苦手に…

最先端医療をみなさまのもとに。
 今までの経験をいかして、みなさまのおなかの悩みを解放したい。
 そして人生を幸せに過ごすお手伝いができれば、幸せに思います。
 どうぞよろしくお願いいたします。

東長崎駅前内科クリニック 院長 吉良文孝 (きら ふみたか)



ふくだです。
 ①洋服をたくさん買う
 ②りっちゃん
 ③うどん
 ④走ること

かいほです。
 ①BTSのコンサート♪
 ②みか
 ③ケーキ
 ④運動



たかはしです。
 ①ゆっくり温泉につかりたい♨️
 ②つぐ
 ③いくら
 ④虫

くしべです。
 ①富士山を見ながらスカイダイビング！
 ②くみっち
 ③ひつまぶし
 ④虫



はまだです。
 ①買いたい本を大人買い！
 ②あやぼー
 ③イカのお寿司
 ④高いところ

来院されるみなさまが、少しでも安心できる
 場所になれるよう、努めてまいります。

【夏季休診のお知らせ】
 8月11日(土)～8月16日(木)まで休診いたします。
 8月17日(金)より通常診療となります。
 18日(土)も診療しております。どうぞよろしくお願いいたします。

きらきら通信

vol.2



こんにちは。蒸し暑い日が続きますが、ご体調を崩されていませんか？

熱中症予防には



【上手に水分をとみましょう】

- ①外出前、運動前には水分をとみましょう。
- ②喉が乾く前にこまめに飲みましょう。
1回あたり100～200ml程度がめやすです。



- ③ジュースや炭酸飲料、ビールの飲みすぎにはご注意を！
とくにバーベキューやビアガーデンなど屋外は要注意です！

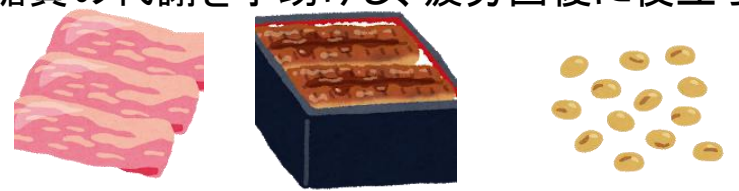
- ④スポーツドリンクを上手につかきましょう。
市販のものには糖分が入っています。糖の吸収にはなりませんが、糖分が多いと水分吸収が遅くなってしまうので、水などで薄めて飲むとすみやかに水分補給できます。

【熱中症予防のために取りたい栄養素】

- ①カリウム(野菜・果物・海藻・大豆類に多い)
汗によってカリウムが体の中から出てしまいがちですが、不足すると細胞内が脱水状態になります。



- ②ビタミンB1(豚肉、うなぎ、のり、大豆など)
糖質の代謝を手助けし、疲労回復に役立ちます。



【私がせつせとおなかへ刺激をする理由】



「わっ、何この感じ」
初めて、高周波治療器（プロテクトPNF®）をおなかにつけた私の正直な印象だ。

「よくある低周波治療機とは違って、体の奥深いところまで刺激が届きます。
高周波と中周波を組み合わせているんですよ。深いところにある筋肉や神経に届くので、代謝がよくなったり、痛みが取れたりします」
治療器メーカーさんが説明してくれた。

年齢を重ねるごとに落ちつつある代謝。プールに行くために水着を着るのも気が引ける。かといって昔から腹筋はあまり得意ではない。何とかしたいと思いつつ、何とも出来ていない状況だ。

「少しずつ慣れてきたと思うので、少しレベルを上げますよ」
数字の目盛りが大きくなる。
「わわわわ……」刺激が強くなる。
強制的におなか動かされているような感じ。
ただ表面は何も動いていない。不思議だ。
ぐわん、ぐわんと筋肉がうごめいている。

「腹筋だと自分で限界を決めてしまっていて休んでしょ。これは休みなしに刺激を与えてくれます。アスリートも使用しているんですよ」
メーカーさんは続ける。
アスリートという言葉に、少し引き締まった自分のおなかを想像してみる。
そして今の自分のおなかとくらべてみる。
続ければ筋力がつくだろうか。さようなら、ぷよぷよさん。

それから、時間を見つけては週2回はプロテクトPNF®を使用するようにしている。
もちろん、おなかへの効果を期待して。
今のところは、劇的な変化は……ない。
ただ、2週間くらいたった頃からだろうか。
わわわ……となっていたレベルより少し強いレベルでも、耐えられるようになってきた。
継続は力なりだ。
そしてうれしい変化がもう一つ。なんだかお通じの調子がいい気がするのだ。
これはうれしいおまけ！

プロテクトPNF®は魔法の機械では、ない。
たとえるなら、ストレッチの時に、限界の一步超えたところまで伸ばしてくれるトレーナーのようなものだ。それでも続けていけば、変化を実感できるに違いない。
そんな期待が、日々を少し前向きなものへと向かわせてくれる。
きっと、あなたの体のサポートトレーナーにもなることだろう。

ただ今、プロテクトPNF®の5分間お試しキャンペーン中です

