

## 臨床センターからの大切なお願い

総合臨床センターでは、新型コロナウイルスの感染状況を踏まえ、患者様の健康と安全を考慮し、以下のような対策を実施しております。

- ・以下の症状がみられる場合、施術をお断りさせていただく場合があります。また、ご家族に症状がみられる場合も同様です。  
《 発熱、咳、倦怠感、味覚・嗅覚の異常、一ヶ月以内の渡航歴 》
- ・来所時の手洗い、手指消毒、うがいをお願いします。
- ・来所時の検温をお願いし、37.2℃以上の場合は施術をお断りします。
- ・患者様同士、患者様とスタッフ間の接触を極力減らすため、通常より施術ブースや予約時間に間隔をあけています。そのため、予約の変更などをお願いすることがあります。

何卒、ご理解ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

また、感染拡大や社会情勢により、営業時間等に変更がある場合がございます。

不明な点がありましたらお問い合わせ下さい。



## 自宅でできる運動ダイエット

新型コロナ騒動の外出自粛で、余分なお肉が増えてしまった方もいるのではないのでしょうか？

そこで、自宅でできるエクササイズを始めてみるのはいかがでしょうか？体重を減らしたい時、食事制限だけで筋肉も減らしてしまうと、代謝が落ちてリバウンドしやすくなり体力も低下します。

理想は筋肉をつけながら、余分な脂肪を効率良く落としたいので、脂肪を減らす運動と筋肉をつける運動の両方を行いたいです。

運動には有酸素運動と無酸素運動があります。有酸素運動はジョギング、水泳などで、酸素を取り込み、脂肪を燃焼させます。無酸素運動はいわゆる筋トレ。短い時間で行う負荷の高い運動です。

効果的に体重を落とすためには「筋トレ→有酸素運動」の順に行うのが良いです。筋トレは大きい筋肉からトレーニングするのがお勧めで、太もも、ふくらはぎ、お尻、胸筋などを鍛えましょう。自宅での有酸素運動はエアロバイク、ラジオ体操などが手軽です。

それらにストレッチを加えると効果的です。動的と静的があります。動的ストレッチは足や腕などの関節を動かし可動域を広げ、身体を温めます。筋トレや有酸素運動の前に行うのが良いでしょう。静的ストレッチは運動後に行う一般的なストレッチです。痛みを伴わない程度に筋肉をいっぱいまで伸ばし数十秒キープ。酸素が不足すると筋肉が硬くなるので、呼吸を止めないようにします。

最初からがんばり過ぎず、毎日コツコツ続けることが大切です。

佃 雄治

### 【5月の休診日】

4/29 ~ 5/6 (GWのため)

10日(日) 17日(日)

24日(日) 31日(日)

佃 雄治 (つくだ ゆうじ)

出身地：静岡県

はり師・きゅう師

