

## ダイエットをするなら 今がチャンス！！

「食欲の秋」です。この時期、ついつい食べ過ぎてしまいます。ダイエットには、不向きな季節！と思われる方が多いと思いますが、実は代謝を高めるのに最適なのは、9月～11月なのです。冬は、常に体温が下がらない様調節をする為、代謝が高まります。それに対し夏は暑いので、体温の維持が少しのエネルギーで処理できるので代謝が下がるのです。しかし、筋肉量が少なく、活動的でもない方は代謝が活発に行えない為、寒い季節になると脂肪を蓄えて、身体を冷やさない様に脳が指令を出すので要注意！！冬に入る前のこの時期に、ジョギングやウォーキング等の有酸素運動で、基礎代謝をアップさせておきましょう。キビキビ動く、なるべく歩くようにする等の日常生活で、運動量を増やしていくのも効果的だそうです。

さあ！！冬太りになるかならないかの分かれ目です！旬の味覚を楽しみながら身体も動かし、冬太りを撃退しましょう。



## 『頑張ってます、50代！』



初めまして。4月より金曜日の非常勤施術スタッフに加わらせて頂きました様原です。周りの先生方が自分より若い方ばかりなので、恐縮しています。

こんな私ですが、鍼灸マッサージの世界に入ったのは、自身の腰痛を治したいと思ったからです。当時、専業主婦で、子供も手を離れて楽をしていましたが、日々の腰痛や2～3カ月に一度は起きるギックリ腰に悩んでいました。病院では、温めて電気をかけ、牽引していましたが、なかなか改善しませんでした。ですからもうこれは、東洋医学しかない、自分で勉強するしかないと考えました。

50代で鍼灸マッサージの勉強をするのは、勇気が入りましたが、逆に身体が動ける今しかないと思ひ、東海医療学園に飛び込みました。それからは、勉強に四苦八苦しなから、こちらの臨床センターで治療をして頂きました。たまに授業の解らないところを聞いたりして、日々を忙しく過ごし国家資格をなんとか取得しました。無事学校も卒業することができ、その上腰の調子も良くなり、ギックリ腰は年に一回ぐらいになりました♪（やっぱり、無理するとなりますね...）私にとっては、いいことづくめです！



これからは、いろいろ親身になって治療して頂いた先生方への感謝の気持ちを、患者様へと代えてお返ししていきたいと考えています。見た目はオバサン、心は10代の様原をこれからも、どうぞよろしくお願い致します。

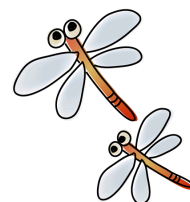
ところで、9月は連休がありますね、どう過ごそうかと楽しみです。

様原 友海

### —お知らせ—

#### ◇前田先生休診について◇

国民体育大会へトレーナーとして帯同するため、誠に勝手ながら、**9月25日(金)～30日(水)**を休診とさせていただきます。ご理解とご協力のほど、よろしくお願い申し上げます。



#### 【9月休診日】

6日、13日、20日  
21～23日(祝日)  
27日



様原 友海 (はいばら ともみ)

出身地：静岡県

はり・灸・あん摩マッサージ指圧師

