

Vol.189

院長 関の

Face to Face

2024年3月1日発行

痩せたいか、太りたいか
と聞けば圧倒的に「痩せたい」と願う人が多いのではないのでしょうか。若い頃のように痩せたい、モデルさんのように痩せたい、憧れの服を着れるように痩せたい、メタボなので痩せたい…痩せたい理由は様々です。私達治療家は単に体重やBMIだけで痩せているか太っているかを見るのではなくその方の骨格や筋肉のバランスが大事だと考えます。

痩せたい？太りたい？



特に50歳を過ぎると筋肉や骨も衰え、そのせいで体重が落ちるといふことも大いにあります。ですから何故痩せる必要があるのか何処に問題があるのかどうやって改善させるのかを慎重に検討する事が大切です。痩せにくい体の原因の一つに代謝の低下があります。簡単に言えば運動不足です。

運動が大事なものはわかって
いるが関節などが痛くて…
という方に朗報なのが当院
に2台設置されている「酸
素カプセル」です。これぞま
さしく寝たまま代謝を上げ
る装置、愛用されている患
者さんから糖尿病の数値が
改善した、骨密度が高くな
った、冷えが治った、痩せた
などのお声を沢山頂戴して
います。代謝が上がればし
めたもの。無理なく身体を
動かしながら貴方にとって
理想的な健康体重にしてい
きます。どうやって痩せた
らいいか悩んでいる方は、
是非当院の整体師にご相談
ください。

関 修一(せきしゅういち)

健育会 東銀座整骨院・整体院・

鍼灸院・マッサージ院 院長

代替医療の総合治療院としての

確立を目指す。タイトルのFace

to Faceは「患者さん自身と向き

合って患者さんの症状と闘うこ

とを願ってつけた

※毎月一日の発行です