

木々が紅葉しはじめ、快い季節と思っていたら、あっという間に2012年も終わりを迎える準備があちこちで見られるようになりました。皆さんは今年一年を振り返って思い出されることは何でしょうか？私は何といっても**夏のロンドンオリンピック**です。

連日、連夜、眠い目をこすりながら観戦された方も多かったのではないのでしょうか？

その中でも日本選手の活躍には目をみはるものがありました。

水泳、体操、サッカーとメジャーなスポーツから、バトミントン、フェンシング、アーチェリーなど見る機会のないスポーツまでありとあらゆる競技におけるトップアスリートのまぶしいばかりの姿に感動を覚えずにはいられませんでしたね。

当院院長もそんなアスリート達に影響されていた一人かもしれません。そうみなさんもお気づきのことかもしれませんが院長は、3月よりはじめた**ダイエットで30kg体重を落とし**、現在も、その体型を維持しております。たくさんの患者様にその変わりようを心配??いえいえ感心され、よくご質問を受けるので今回はちょっぴりだけその経過をご報告してみたいと思います。



患者様の疑問 その1 どうやってやせたのですか？

答. ずばり食事制限と適度な運動です。

その様子を表にあらわしたのでご覧下さい。

	食事	運動	体重変化
3月	朝・昼・晩の食事をこれまで食べていた量の8割に減らす	ウォーキング 30分	-3kg 体脂肪率35%
4月	朝食をダイエット飲料に変える 昼食はこれまでの半分 夕食はこれまでの8割	ウォーキング 1時間	-7kg 
5月	4月同様	ウォーキング 1時間30分	-16kg
6月	朝食又は昼食を ダイエット飲料 又はダイエット 食品に夕食は これまでの6割 	ジョギング (疲れるとウォーキング) 30~40分	-20kg 
7・8月	6月同様	ジョギング1時間 筋トレ30分 (週1回)	-24kg
9・10月	7・8月同様	ジョギング1時間~1時間半 筋トレ40分 (週1~2回) 	-30kg 体脂肪率15%

患者様の疑問 その2 ダイエット成功の秘訣は何ですか？

答

○毎日体重測定をし、その変化やウォーキングの記録をグラフ化したことで、やせていくことが実感でき励みになった。

※スマートフォン(아이폰)のアプリを使うと簡単に日々の体重などが記録できます。

体重変化(グラフ化)—Weight Note

ウォーキング(ジョギング)の記録—Walk meter iPhone

○ランニング中好きな音楽を聴いて楽しみながら走った。



患者様の素朴な疑問 その3 やせてよかったこと・困ったことは何ですか？

◆やせてよかったこと◆

- 患者様への食事指導に説得力がでたこと
- 体重が軽くなり身体が楽になったこと
- 洋服を選ぶことが出来るようになり、おしゃれが出来るようになって娘が喜んだこと

◆反対に困ったこと◆

- ほとんどの洋服を買いなおさなければならなくなったこと。
- 病気と間違われ、心配されてしまったこと。

院長より

先日、**淀川市民マラソン(ハーフマラソン)**に出場し、完走することが出来ました。ゴールでは高橋尚子さんがハイタッチで迎えてくれて、感激もひとしおでした。)目標をもって楽しく続けること『継続は力なり』です。ダイエットしてみようかな??と思われた方、これがきっかけになれば幸いです。自分の健康のため、身体のため…頑張りましょう。

インフルエンザ予防接種について

現在、インフルエンザの予防接種を直接来院・お電話にて受付けております。(予定人数に達したら、その時点で受付を終了させていただきます。)

大人(3才以上)	3,000円	(2回目 2,500円)
子供(1才以上3才未満)	2,500円	(2回目 2,000円)
堺市居住の高齢者(65才以上)	1,000円	

【注意】

- ・子供(13才未満の方)は2回接種をおすすめしています。
- ・当院にて2回接種の方のみ、値引きさせて頂いておりますので予めご了承ください。
- ・年齢確認のため、母子手帳・健康保険証を忘れずにお持ち下さい。



休診のお知らせ

12月31日（月）～ 1月5日（土）まで **冬お休み** とさせていただきます。

1月21日（月）を **臨時休診** とさせていただきます。

よろしくお願い申し上げます。



佐々木内科クリニックニュース

アサヒメディカル8月号別冊の対談にて当院院長が掲載されました。
待合室の掲示板に置いておりますので、よろしければ、ご一読下さい。

駐輪についてのお願い

日頃は整列駐輪のご協力に感謝します。

また、駐輪の場所がわからない旨のお声を頂きましたので、お知らせ致します。

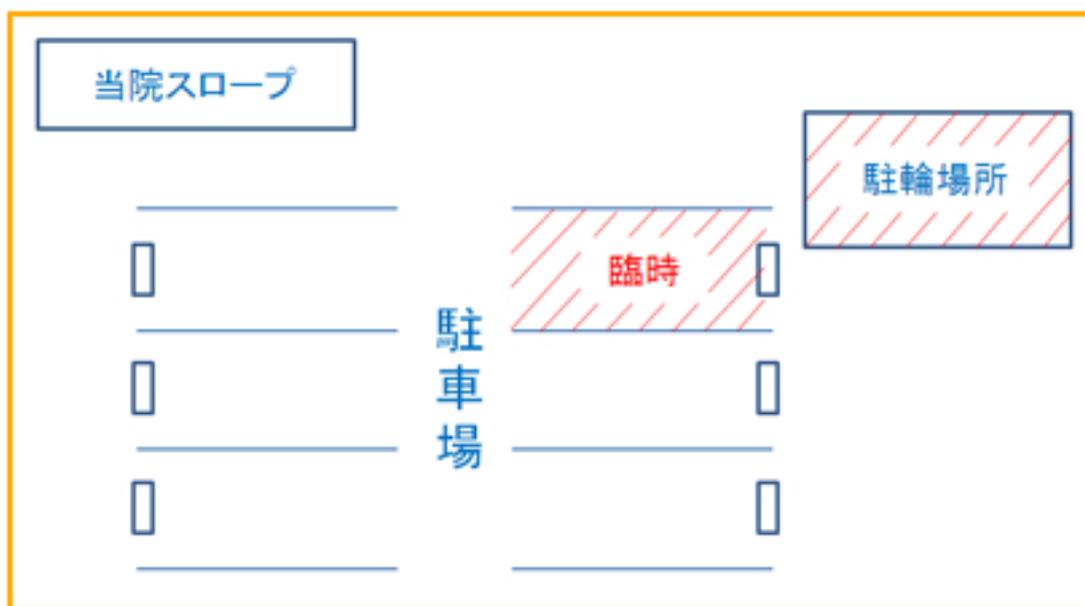
左図の赤斜線の部分に駐輪いただけますようお願いいたします。

（駐輪場に置けない場合はスタッフにお申出下さい。）

「**臨時**」の場所を臨時駐輪場とさせていただきます。

お手数お掛けしますが、よろしくお願い申し上げます。

駐車スペース見取り図



編集後記

今回の記事（院長ダイエット）は皆さんの参考になりましたか？
忘年会にクリスマス、そしてお正月とイベント続きで、ダイエットになかなか辛いですが、
皆さんの強い意志でのりきって下さいね。

またこのたび新たに看護師が2人、事務員が2人当院で勤務してくれることになりました。
しばらくはご迷惑をおかけすることもあるかもしれませんが、
スタッフ一同フォローしながら懸命に頑張っておりますので、
何卒よろしくお願い申し上げます。

携帯サイト

