

誘惑に負けない対策

●目の前にお菓子がある

目の前に食べたいものがあるのに我慢すると精神的ストレスがたまり、爆発して食べ過ぎる。目の前にお菓子を置きっぱなしにしない。「戸棚に入れる」「開けにくい缶に入れる」「本当食べたいの?と張り紙を貼る」などすることにより、食べたい欲求を少し下げることができる。

●飲食店のおいしそう匂い

この誘惑への対策は難しいので「自分にとっての危険地帯は通らない」という選択をする。

●食卓に食べ物が残っている

目の前に食べ物があると食べ続けてしまうので、食べ終わったらすぐに自分の食器を片付ける。食器を洗えば、食べ終わったという実感を得ることができる。

●食べ放題の店

店に入ると誘惑に勝つことは難しいので、食べ放題の店に入らないことがお勧め。「安くてたくさん」ではなく「おいしいものを少し」を心がける。

「余分なものを食べ過ぎている」ということになり、糖尿病の予防や治療では「余分なものを食べ過ぎない」ことが大切です。しかし、頭でわかっているにもかかわらず、普通は「空腹を感じてから食べ始め、満足すると食べ終わる」のですが、食べ過ぎる人は「空腹を感じていなくても、食べ物の刺激があれば食べ始め、満足しても、食べ物がなくなるまで食べ続ける」傾向があります。つまり、意識していなくても「余分なものを食べ過ぎている」ということになり、

これならできる自己管理
糖尿病



食べすぎを防ぐコツ

体重を量る

100g 単位のデジタル式で正確に

体重記録からわかること

- 何を食べると増えるか
- 何曜日に変動が大きいのか
- 運動の効果



夜遅く食べない

おなかですいたら

- 早く寝る
- 風呂に入る
- 歯磨き
- 軽い運動 など



どうしても食べたかったら

- 野菜スティック
 - 野菜スープ
 - ところてん
 - ヨーグルト など
- エネルギーの低いものを



体重計に乗る回数が多いほど、体重が増えにくく、減りやすいことがわかっています。一般に朝と晩では、晩のほうが体重が重く、その差は平均して 500g 弱です。



大切なお知らせ: 定期的に、健康保険から通院についてのアンケートが行われております。数か月前から半年前の質問が多く、記憶にないかと思えます。当院の記録をお伝えしますので、お気軽にお持ちください。残念なことに、不安に思って、治っていないのに治療を中止してしまう方がいらっしゃいますが、なんら問題はありませぬのでご安心して通院してください。

夕食の時間に注意
夕食を遅く食べると「食べた分のエネルギーを消費しきれない」「夜には脂肪が蓄積しやすくなる」などの理由で肥満を招きやすいといわれています。さらに、血糖値が上がりやすくなります。ほかに、胃腸の働きが鈍り、翌日に胸やけがしたり、食欲がなくなったりすることがあります。
夕食は早めにとり、遅くなる場合は早めにを基本にします。朝は早く起きて光を浴び、朝食をしっかりとり、元気に1日のスタートをきるようにしましょう。

孝 心 新 聞 2016 6月号

皆様からお預かりしておりました、東日本大震災の義援金を3月10日に送金いたしました。ご協力、誠にありがとうございました。



当院では、早期の回復と痛みの軽減、再発予防のために**保険外治療**として下記のような特殊な治療法を取り入れております。関心のある方はどうぞお気軽にお尋ねください。

【電気を使った治療】

- ①立体動態波、ハイボルテージ：深部まで電気が届き、**痛みを軽減**する。
- ②3DMENS（スリーディーメンズ）：**炎症を抑え**て細胞を活性化し**治癒を促進**。
- ③筋肉の促通（そくつう）と抑制：筋肉を再教育。**姿勢と動きを改善**して**根本から改善**。
- ④自律神経の調整：手と足に感じない程度の微弱な電流を通电して**副交感神経を優位**に。

【手技療法】

- ①背骨骨盤矯正：**歪みを調整**します。ソフトな方法もあります。
- ②アクチベーター：振動を与える特殊な器具を使って**各関節の動きを調整**。

【温熱・振動療法】

- ①超音波治療器の院長施術：振動と温熱作用で**関節包を活性化**。**関節の水を減らす**。
深いところの筋肉や腱を柔らかくする。

【はり灸治療】

ツボやトリガーポイントへの刺激で**血流、痛みやしびれの改善**。**筋肉を柔らかくする**。

今月のスタッフのつぶやき

接骨院 孝心

検索

<http://kousin-hamamatsu.com>

新城市四谷の千枚田を見てきました。新城市鳳来地区の北端に位置します。山林が9割を占め、平地が限られているために手作業で急峻な山肌を開墾して見事な棚田を作り上げたそうです。江戸時代からあったそうで、この水源は大雨の時でも濁らない湧水でお米もおいしいそうです。（院長）



我家にいるダックスフント（♀）は回覧板が回ってくると喜びます。読み終えたものを隣の家に持って行くのが楽しみでゆっくり読む間もないくらい急かされます。いつもは抱っこして連れていくのですがこの間は私より先に隣の玄関前でドアが開くのを待っていました。（理枝）



先月のゴールデンウィーク中、昼間は気田川でバーベキューをしたり、浜北のアスレチックへ行ったり、道の駅や立ち寄り湯へドライブしました。夕方からは子供たちと屋台を引っ張って、最後にご褒美のお菓子をもらって帰宅という三日間を過ごしました。（真由美）



むちうち症（交通事故）、首や肩腰・膝の痛み、スポーツ障害、ねんざ、打撲、肉ばなれ、肩コリなどお気軽にご相談ください。

接骨院 孝心

検索

NPO法人 東洋医学推進協会

接骨院 孝心

マッサージ・はり・きゅう院併設

Tel 053(451)4523

交通事故（自賠償）・健康保険

〒432-8023

浜松市中区鴨江1-37-17

