# うさか家庭医療クリニック

号

10月

### ダイエットの秋

般的にされていることです。私もトもビジネスの世界でもごく普通に一 てみてはいかがでしょうか。 を立てて練習し、完走する事ができ ライアスロンを完走するために計画 を改善するとても良い季節です。前 運動をしやすい季節です。この秋とです。また、暑くもなく、寒くもなく、 なりました。本格的な秋がやってま10月に入り大分過ごしやい気候に に例えばダイエットなどにも利用し ました。これをご自身の健康づくり ましたが、これはスポーツの世界で 実行していくということを少し書き いうすばらしい季節こそ、生活習慣 ろな食材が旬を迎え、おいしい季節 秋、読書の秋、食欲の秋です。いろい りました。秋と言えば、スポーツの 、目標を紙に書いて計画を立てて

ていきます。を例に一緒にダイエット計画を立て ていきましょう。Aさん65歳女性いと思いますので、例を挙げて考え では、ダイエットが最も考えやす



66kgに設定しました。さらにそれだけ 今の体重が66kgですので目標体重を 20~25=48kg~60kgとなので、 Aさんの理想体重は1.55×1.55× ようなものが良いです。身長155cmの しょう。さらに期限付きでわくわくする頑張ればできるくらいの目標が良いで 目標を立ててみます。できれば、ちょっと ●まずは目標か



ました。そして、これを6ヶ月で達成する買って、娘と出かけるという目標を立てで、自分へのご褒美として素敵な洋服を ん。見た目はどうでしょう?あるいは うに変化しているでしょうか?軽いです ことにしました。さあ、あなたもわくわく するような目標を立ててみましょう。そ ではやる気があまりわいてこなかったの か?膝の痛みが減っているかもしれませ の目標を達成すれば、体の感覚はどのよ

> ら、その目標を紙の一番上に書きま たとして、じっくり想像して体験し くれるでしょうか?目標を達成し 周囲の人はどのような声をかけて 周りのみんなの表情はどうなって どのように変化するでしょうか? しょう。 味わいましょう。じっくり味わった いるでしょうか?聞こえるものは

●現状を把握する

です。 予定はどうでしょうか?ダイエッ 時間がとれる事がわかりました。運週3日午前中しています。午後には る人はいますか?Aさんは今は専 手ですか?1日、1週間、1ヶ月の 今、75kgです。何が得意で何が苦 を把握しましょう。Aさんの体重は 業主婦で夫と二人暮らし、パートを があると良いですね。応援してくれ 料理を作る事も食べる事も大好き 動はあまり好きではありませんが、 すか?特に食事、栄養に関する知識 トに関する知識はどの程度ありま しっかり目標を立てたあとは現状

kg、3ヶ月後65kg、3週間後2週 なり、3ヶ月後63kg、2ヶ月後64 後料理本から1食作ってみる、1日 から逆算して、年間の目標なら立てました。このように目標の期日 料理本を買うというように計画を 後健康的な食事のレシピがのった 料理本のレシピを使ってみる、2日 ヨーグルトにする、3日後3食とも けるノートを買う、4日後間食を 間後1週間後6日後体重の記録を 5ヶ月目後61kg、4ヶ月後62 を立てました。6ヶ月後体重60kg つけ始める、5日後体重の記録をつ んは目標の期日から逆算して計画 6ヶ月で6kgの減量を目指すAさ 計画を立てる



思いますよ。一緒にがんばっていきましょう。 インフルエンザワクチン

## 始まります

とを強くお勧めします。 ちの方、人妊娠中の方、お子様は接種するこ 特に50歳以上の方、慢性的なお病気をお持 電話でおたずねください。 が可能になります。料金は直接窓口またはお10月15日よりインフルエンザワクチン接種

なるには来年までかかるのですが、スポーツ動き始めました。正式にスポーツドクターに る整形外科的な障害や体力維持、精神面のサ 思っていたスポーツドクターにむけてやっと 受講しにいきます。今まで、なろうなろうと 節はマラソン大会の季節になりますね。このすっかり秋めいてきました。これからの季 また、普段の健康維持、向上のための運動指導 ドクターになれば、堂々とスポーツにまつわ 月17日18日とスポーツドクターの講習を ね。私は神戸マラソンには参加しませんが、10 知識も得る事ができます。とてもわくわく たりでは神戸マラソンが11月にあります 、栄養指導などできるようになります。 、講習会が楽しみです

### ~訪問診療のご案内~ 「安心!お家で医療

せんか? など治療が必要だけれども、一人では通院が 大変になってきている方はいらっしゃいま お体が不自由になってきて、この先もお薬

う方もご自宅での診療を行います。もし、専い最後を住み慣れたご自宅で迎えたいといなお病気、症状の方でも、もちろん、がんを患 門的治療が必要な場合で、患者様やそのご家 紹介いたします 族さまのご希望であれば、適切な医療機関へ 私たち、こさか家庭医療クリニックはどん

することができます。療方針やどんなケアが可能なのかをご確認 方こそ、当院に一度、ご相談ください。どんなか?そうした強い責任感をもっておられる 話での相談も歓迎いたします。そのときに診間内に直接来院されても構いませんし、お電 ご相談でも喜んでお受けいたします。診察時 なってしまっては嫌だとお考えでしょう 切なご家族や患者さんを紹介して、より悪く 療」というあまり聞き慣れないところに大よく知らない診療所にしかも「家庭医

れば、話し合いの場を提供いたします。理解してもらえない場合は、ご相談いただけ 伺いして診察すること)をしたいが あるいは訪問診療(定期的にご自宅へお 、周囲が

ご紹介いただきましたら、定期的にカンファ機関の方がいらっしゃいましたら、患者様をれている訪問看護ステーションの方や医療お知らせください。そして、もしこれを読ま家族の方がいらっしゃいましたら 皆さんに 療を提供していきたいと考えております。 お気軽にご相談ください。 レンスを行って、より質の高い安心できる医 もし、周りで通院に困っている方やそのご 族の方がいらっしゃいましたら、皆さんに

でも結構です。是非、あなた様のお声をお聞ありません。いいこと・悪い事どんなこと事にやりがいと情熱を与えてくれるものは者様の喜びの声を聴く事ほど、私たちの仕当院では患者様の声を集めております。患

患者様の声

受付にはがきをご用意しておりますので

、皆様のお声をお聞かせください

か

せください。

### 外来のご案内

すね。あふれるその姿は男らしさの象徴であふれるその姿は男らしさの象徴で 事おつかれさまです。エネルギーに 働き盛りの男性の皆様、毎日のお仕

薬を使い続けるだけで、解決できる でも、こういった症状は1日1回おの毛が薄くなってきたとか・・・。 例えば、最近、抜け毛が多いとか、髪たりしていませんか・・・? そんな中、こんなことで自信を失っ かもしれません!

ましょう。 不全、人によっては肝機能障害など 主な副作用としては性欲減退や勃起使用するフィナステリドという薬の**副作用は大丈夫なの?** を一緒に相談しながら判断して のか、やめるべきか続けるべきか? でているのか?副作用はでていない です。ですので、医師とともに効果が

4年後には24%の髪の毛の増量が半年~1年で約9%髪の毛が増え、 ナステリドを一緒に使用した場合、 研究結果では6~12ヶ月でミノキ本当に効果あるの? みられました。 名リアップ、ロゲインなど)とフィ シジル(市販で買える発毛剤:商品 年後には24%の髪の毛の増量が

戻してほしいのです。そして、より活 れ、もっと明るい社会を作ってほし 発に、より社会に、より家族に貢献さ 私たちはあなたにどうか自信を取り いと考えています

※AGA外来は自費診療になります

うす毛·発毛 (AGA)

### くさんのお薬を飲んでいて、減らしたいと考えている 人の方はいらっしゃいませんか?

かしたら、お薬を減らすことができるかもしれません。

まずはお電話を こさか家庭医療クリニック 電話 078-591-8070 ージ http://kosaka-katei.com/

コープ北側テナント

北鈴蘭台駅前

こさか家庭医療

検索