



健康百話

～今回はくるみクリニックの八代先生にお話を伺いました。～

講師紹介

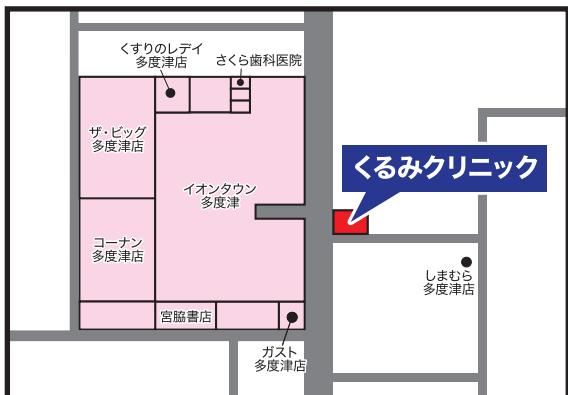


医療法人社団
くるみクリニック
院長
八代 雅也先生
(やしろ まさや)

■診療科目——内科・小児科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 (9:00~ 13:00)	○	○	/	○	○	○	○ 第2・4日曜日 (9:00~ 13:00)
午後 (15:30~ 19:00)	○	○	/	○	○	○	/

※休診日:水曜日 第1・3・5日曜日 祝祭日



電話: 0877-58-5050
住所:〒764-0022
香川県仲多度郡多度津町
北鴨二丁目5番地3

健康
情報!

意志が弱いと お嘆きのあなたへ

三日坊主という言葉があります。禁煙だダイエットだと、初めは高い理想を胸に情熱をもって取り組みます。しかし次第に熱は冷め、いつしか誘惑に負けて元の木阿弥です。我の不甲斐なさに涙し、残るは後悔ばかり。皆様はこんな経験ありません?

実はこれこそ人間の本質なのです。ダイエット中に訪問先でケーキが出たらどうします? 口をつけないのは失礼と考えるでしょう。人は誘惑に弱く出来ています。

では、意志の弱い私達はどうすれば良いのでしょうか。いきなり高みを目指すのではなく、低い目標を積み上げるのです。例えば「夏までに5kg痩せる」という目標を立てても、まず何をします?

やり方が分からない、頑張らないと出来ない目標は挫折し易いです。では「夜の9時以降何も食べない」だったらどうでしょう。これなら何をするか一目瞭然、手も届きそうだし、しかも実行出来たか評価も簡単です。万が一実行出来なかった場合はその理由を考え、次の目標を立てる参考にします。そうやって一段一段積み上げて、最後には5kg減量を目指すのです。

もしも目標が実行出来なくても自分を必要以上に責めてはいけません。それでは自信をなくすだけ、次への歩みが重くなります。常に前向きに、そして途中途中に「ご褒美」を用意しましょう。「ご褒美」は何もダイヤの指輪に限りません。「綺麗になったね」というご主人の言葉、そして鏡の中の自分をうつとり眺めるときなど、自分の気持ちが沸き立つものは「ご褒美」となり、あなたを強く後押ししてくれます。

ローマは1日にして成らず。コツコツ積み上げた小さな努力は、いずれ大きな花を咲かせるでしょう。



吸いたくなったら噛むだけ! まずは1週間!

ニコレットガム

- ニコレットガムは禁煙時のイライラ、集中困難などの症状を緩和します。
 - ニコレットガムは5つのフレーバーからご自身に合った味をお選びいただけます。
- ※画像はクールミントです。

第2類医薬品



防風通聖散錠

18種類の生薬が脂質代謝を促し、余分な腹部の脂肪を減らします。

- お腹周りの脂肪が気になる方に。
- 肥満に伴う便秘・むくみを改善したい方に。

第2類医薬品