

## スローエイジング

年齢を重ねてから、急に運動を始める方がおられます。負担の少ない軽い運動から始めることをおすすめします。専門のトレーナーや経験者に指導を受けるのがベターです。要は無理をしないことです。

椎間板の耐用年数は40年と言われています。ですから、50歳、60歳、70歳を超えたら、椎間板を守るために反スポーツキャンペーンをやっています。



「モノ<sup>かっ</sup>を担がない」、「反らない」、「屈まない」、「捻らない」の4つがポイントです。

### スローエイジングのコツ

1	動物性蛋白を十分に摂取する
2	魚と肉の割合は1:1
3	油脂類の摂取不足に注意する(コレステロールをしっかり摂る)
4	牛乳を200ml飲む(乳糖不耐ならプレーンヨーグルトでも可)
5	調味料を上手に使い、過剰な塩分制限は避ける
6	自分で食品を購入して食事を準備する
7	会食の機会を積極的に作る

### スローエイジングに使える漢方薬

#### 代表選手

#### ①八味地黄丸(はちみじおうがん)

胃腸が丈夫な方で、加齢に伴い下半身の冷え、腰痛、夜間頻尿、坐骨神経痛が起きてきたら対象となります。通常は40歳以上の方から内服してもらっています。

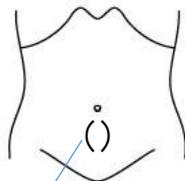


#### ②牛車腎気丸(ごしゃじんきがん)

【八味地黄丸+牛膝(ごしつ)、車前子(しゃぜんし)】  
八味地黄丸の効能に加えて、下肢痛、しびれ、むくみなどにも有効です。



### <①②の腹診>



下腹部の腹腔の緊張低下

### <飲み方>

1日3回 白湯で飲みましょう。必ずしも食前でなくても結構です。飲んでみて自分に合っていると感じたら3ヶ月は続けて飲んでみます。調子が良くなり、1年、2年と年単位で飲んでおられる方が多いです。途中で内服を中止してもリバウンドなどは起きません。

### もうすでにあせもが

日中の気温が高くなってきています。「これ、何ですか？」と服をまくり上げて胸からおなかを見せて聞かれます。「あせもです」「もうあせもですか?」「はい」こんな会話が続きます。



汗かきのお子さんは昼に軽く水浴び(ぬるま湯で結構です)をしましょう。乾燥肌、アトピー性皮膚炎であれば、水浴びした後に保湿剤などをしっかり塗ることが大切です。

### お知らせ

岐阜市の漢方外来予定日 5月12日(土)、26日(土)

14:00-17:30 場所: 中島小児科(岐阜市鍵屋東町2-1)  
※すべて「**院外処方**」となります。

小児夜間急病センター当番日 5月25日(金)

19:30-22:30(受付) 場所: 岐阜市民病院にて

休診のお知らせ 5月23日(水)

都合により休診します。よろしくお祈いします。