

駿東新聞 第126号 H29, 8月

発行人 → 医療法人社団
すんとおる

沼津市高沢町6-1
TEL → 055-922-8855
URL → <http://www.sunto-seikei.jp>

みなさんこんにちは ☀️ 暑い日が続いてますね。まだまだ
続きそうなので、熱中症には充分注意しましょう!!
さて今月は誰のどんなお話でしょうか。どうぞー

近況報告

理療 遠藤

みなさんこんにちは。理療で1.2を争う映画好き、遠藤です。
僕の近況についてお知らせさせていただきたいと思
いますので、忙しくなければお付き合い下さい。
僕は一昨年に入籍いたしました。結婚式
は挙げなかったため、今年の5月に写真館で
おめかしした写真を撮ってまいりました。しかしそこにいたるまで
は苦労しました。なにせ学生時代よりも20kg程体重が増えて
いたため、一年かけてダイエットをしなければならなかったのです。
主に行ったのは糖質制限でした。米・パン・麺類などの
炭水化物を減らす、ということですね。僕は理療でも1.2を争



争うラーメン好きなので、週に1回はラーメンを食べつつ、普段の
糖質を抑え、1年で12kgの減量に成功することができま
した。これから減量を考えているみなさんも試してみたいはいかか
でしょうか。ただ気を付けていた「足りないのは、制限しすぎること
です。糖質は脳や身体の大切なエネルギーとなるので、あまり
制限するとふらついてしまったり、頭がぼーっとしてしまったりす
ることもあります。普段の米やパンの量を半分にするだけでも
十分に効果はあると思うので、無理なく健康に減量する
ことをおすすめします。
またラーメンが食べたくなってきました。家に帰ったらオムラ
イスでも作ってもらおうと思ひます。ちなみに冒頭で1.2を争う
映画好きと申しましたか。もししたら2.3位、いや3.4位あた
りを争うかもしれません。まあ間違いなくら番手以内には入
っていると自負しています。遠藤でした。

沼津市健康診査 10/31(火)まで!!

- 当院では...
 - 特定健診
 - 肝炎ウイルス
 - 前立腺がん
 - 大腸がん
 - 肺がん
 - 持ち物
 - ★ 受診券 (き2どり色)
 - ★ 保険証
- できます!!
- 詳しくは職員まで ☺!!