

春です

クリニックからの

## お知らせ

春になり新入学や新入社員、引っ越しなど新たな生活が始まった方もいらっしゃるかもしれません。新しいことを覚えたり、新しい環境に慣れるには普段よりも多くの栄養を使います。加えて季節の変わり目は寒暖差が大きく、体は消耗しやすくなっています。

普段の食事やサプリメントを見直すことで、体調を崩すことなく新生活に適應しやすくなります。ご自身の体を知り、対策を立てておくと、ちょっと疲れたかな、調子悪いな、というときに慌てずに対応できて安心です。

サプリメントの種類や数の増減は、医師の指示により個人差がございます。ご自身で判断せず何か気になることがあれば、まずはスタッフまでお気軽にご相談ください。

## 院長メルマガより

「仕事のパフォーマンスを上げていくには、常に脳に十分なエネルギーが供給されている事が大切ですが、同じエネルギーでも血糖値の動きやインスリンが関係してくる糖質に頼るのではなく、脂質でエネルギー補給していくと、食後の眠気や午後の集中力の鈍りなどが起こりにくいです。中でも吸収スピードが速く、脳のエネルギーとしてすぐに使いやすい中鎖脂肪酸(ココナッツオイルやMCTオイル)がおすすめです。」

### トピックス

「髪を抜いてしまう「抜毛症」とは？  
医師が解説する発症の原因&治療法」

オトナンサー 院長インタビュー記事



### スタッフの一言

今日も一日お疲れ様です！近所に銭湯を発見し時々プチ贅沢してます。よく温まった後、冷たい空気の中を歩いて帰るときはとても清々しくしあわせを感じます♪

鍋と温泉は縄文文化らしいので血が騒ぐのかな…

皆さんはどんな方法で肩の力を抜いてますか？(J)

毎月1回、院長からの健康情報とクリニックからのお知らせをメルマガで配信中

