



# いけざわこどもクリニック通信

Vol. 179  
2017/08/01



暑中見舞い申し上げます！いよいよ夏休みですね。ここ数日、熱中症のような症状の方が増えてきました。屋外での活動にはくれぐれもご注意ください。

さて、通信は先月の続き、院長のダイエット物語^^話の続きなので先月号を読んでいる方はHPの通信でチェックしてみてくださいね。

## 秘密の訓練その②

先月のあらすじ  
妻に勧められたプライベートジムで初めてのトレーニング。マンツーマンだから逃げられないし怠けられない絶体絶命のワタシ(；；)

最後の仕上げの腹筋3セット・・・相当格好悪いが、とにかく完了する。最後、仕上げに有酸素運動のまた、バイク10分間・・・。

ぜーぜーしながらバイクを漕いでいると、オーナーのトレーナーさんが途中いろいろ声かけをして、ぐったりした自分を励ましてくれた。最後まで寄り添ってくれたことに、何だか感謝の気持ちでいっぱいになる。行く道のりは、一回分しか支払いはしないと開始したトレーニングだったのに「10回セット券で今日のトレーニング代金払ってもらえますか？」と自分の口が勝手に言っていた。

あれから、早くも一年。はじめは早くに効果を期待して無理して週に二回も通ったが、筋肉痛がひどすぎて、現在は、1週間から10日に一回のトレーニングを続けている。この通信が出るころには、記念の50回超えになっていることだろう。

トレーニング開始当初は食事の写真もライン交換していた。いろいろな指導をされるが、自分で食事を作るわけではないので、妻にはなかなか言いにくいこともあった。健康の為に緑黄色野菜をふんだんに使った我が家の食事モトマトやカボチャ、切り干し大根は意外に糖質が多いこ

とも学び、家族の協力のもと食事療法を並行して行うことで今のところ順調な経過をたどっている。夜は、可能な限り炭水化物を抜いて、ビールや焼酎は控え、飲むなら、ワインかハイボール。

「ハイボールなら、何杯でもいいわけではないのよ〜」と家内に怒られながら飲んでいる。

体に変化してくると、次第に健康意識も高まり、ネットでストレッチボールや、バランスボールも購入した。自主ストレッチも行い、お風呂前には必ず脱衣所で不気味な呻き声を出しながら腕立て伏せをやっ、ベンチプレスの記録更新を目指している。こんな筋トレを一体いつまでやるのか??まあ、健康になりつつあるので、あまり深く考えずにやれる間はやってみようと思っ

ている。  
筋トレして、プロテイン飲んで、診療中はアミノ酸BCAAのみ、筋肉痛で整体に通い、湿布を貼る。これが私のルーティン!!

『これ以上痩せんでよかよ』と両親は心配するが、目標体重まではあと少し!!減量がいまいち停滞気味なので、先月からは妻が通っているスポーツジムにも入会した。スタジオではたくさんの中年の人達と一緒にボクササイズをしている。「エイ!ヤー!」と大声を張り上げながら、空中にアッパー!フック!ジャブを放つ!これがなかなかつつある現在です^^!!



文責:池澤滋

## 大事なお知らせ

### お盆の休診

8月15日~19日までお盆休みとさせていただきます。

8月21日(月)診察10:00開始

### 来月の休診予定

院長、職員ともに学会参加の為

9月1日(金)2日(土)を休診とさせていただきます。

感染症情報	前回 5/22~6/25	今回 6/26~7/23
アデノウイルス	19	8
溶連菌感染症	50	29
感染性胃腸炎	40	32
水痘(水ぼうそう)	9	1
ロタウイルス	0	1
手足口病	38	90↑↑
突発性発疹	22	11
おたふくかぜ	8	0
ヘルパンギーナ	23	38

## いけざわこどもクリニック

小児科・アレルギー科

住所	合志市野々島2461 (ユーパレス弁天 北側)
TEL	096-242-6633
ホームページ	<a href="http://www.ikezawa.org/">http://www.ikezawa.org/</a>
PC予約	<a href="http://ssc.doctorqube.com/ikezawa/pc/index.html">http://ssc.doctorqube.com/ikezawa/pc/index.html</a>
Mobile予約	<a href="http://ssc.doctorqube.com/ikezawa/">http://ssc.doctorqube.com/ikezawa/</a>
診療時間	9:00~12:30 / 14:30~18:30
休診日	木曜午後・土曜午後・日曜祝日



予約用QRコード →