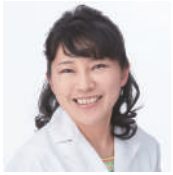
新型栄養失調とアンチエイジング



日本抗加齢医学会専門医
安田 由紀子 院長

最近話題の新型栄養失調とは、カロリーが足りているのにタンパク質やミネラルが不足している状態を言います。タンパク質不足は高齢者やダイエットし過ぎの女性、ミネラル不足はコンビニや外食の多い若者に特徴的です。タンパク質不足はフレイル（加齢により心身が衰えた状態）や認知症の原因となります。高齢者向け宅配弁当はタンパク質は足りていてもミネラル不足と食品添加物過多が問題です。タンパク質やミネラルを十分摂取する為には手作り料理が一番です。

40代後半以降は筋肉は年に1%の割合で減少し、70代では20代の2/3の筋肉量に低下します。ロコモ（運動機能障害）やサルコペニア（筋肉減弱症）は要介護予備軍です。筋肉は使い続けないと衰えます。顔面骨の骨密度が低下し咬む筋肉が衰えると老け顔や歯周病の原因となります。

出産により緩んだ骨盤底筋の筋力低下により尿失禁に悩まされる女性も多く、日常生活のQOLを低下させます。下半身の筋肉を鍛えるスクワットは中高年女性が衰え易い骨盤底筋群を鍛えます。筋力トレーニングにより成長ホルモン分泌が促進されると美肌や肥満解消効果も期待されます。パワープレート加速度トレーニングは関節に負担少なく、筋力と骨密度を短期間で効率的にアップさせます。

〈形成外科・美容外科・美容皮膚科・エンビロン・女性漢方外来〉
なら美容・形成クリニック ☎0742-27-1309

■奈良市油阪町446-14 奈良安田ビル4F
（近鉄奈良駅より徒歩2分・JR奈良駅より徒歩7分）
■近隣コインパーキング有　■日祝/休診
■ホームページから24時間仮予約フォーム受付

完全予約制

営業時間	月	火	水	木	金	土
	手術日	手術日	11:00〜18:00	11:00〜18:00	11:00〜18:00	手術日

しみ・そばかす光治療I2PL+（両頬）・22,000円
肝斑・しみレーザートーニング（両頬）16,500円
みけんのしわ（ボトックス注射）・・・・33,000円
ほうれい線（ヒアルロン酸注入）・・・66,000円
コラーゲン誘発療法CIT（全顔）71,500円

しみレーザー治療（10ミリ大）・・・5,500円
ほくろ・いぼ除去（3ミリ以下）・・・・3,300円
ピアス両耳 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・7,700円
医療アートメイク（両眉）・・・・・・・63,800円
インディバ温熱療法（60分）・・・10,120円
パワープレート（15分）・・・・・・・・・・3,300円

エンビロントリートメント
クールビタミン（40分）・・・・・・・・・・・・8,800円
Wビタミン（60分）・・・・・・・・・・・・・・13,200円

完全予約制で
安心安全◎
24時間✉（メール）予約
LINE相談は
ホームページ
からどうぞ！