

コロナ老化に要注意!

長期間の自粛生活は、老化を加速させ、糖尿病や骨粗鬆症、認知症や鬱病の原因となります。また、糖質の摂り過ぎや運動不足、喫煙により、全身の細胞に『AGEs(終末糖化産物)』が蓄積すると、シミ・シワ。たるみ、骨粗鬆症のみならず認知症や癌、免疫力低下による感染症など、生命に関わる病気の原因となります。

適切な運動は骨密度や筋力を維持するだけでなく、脳機能や自律神経の働きを整える効果もあります。最新の研究では、骨ホルモンの一種の「オステオカルシン」に脂肪細胞を小さくして肥満を抑えたり、老化や病気を引き起こす活性酸素を除去したり、免疫機能の向上、筋肉量増幅、脳の記憶力をアップなどの働きがあると報告されています。オステオカルシンの分泌は運動刺激により促されます。運動が苦手な人や更年期以降の女性には、短時間で効果的なパワープレート加速度トレーニングをお勧めします。

血中ビタミンD濃度が低い人は骨粗鬆症や認知症リスクだけでなく、コロナの重症化率や死亡率も上昇します。適度な日光浴やキノコ類の摂取、医科限定サプリメントが必要で

メントがお勧めです。心身共に劇的に変化する更年期以降の女性は、10年後、20年後の要介護予防も見据えたアンチエイジングの実践が必要です。



日本抗加齢医学会専門医
安田 由紀子 院長

長期の自粛生活は、老化を加速させ、糖尿病や骨粗鬆症、認知症や鬱病の原因となります。また、糖質の摂り過ぎや運動不足、喫煙により、全身の細胞に『AGEs(終末糖化産物)』が蓄積すると、シミ・シワ。たるみ、骨粗鬆症のみならず認知症や癌、免疫力低下による感染症など、生命に関わる病気の原因となります。

適切な運動は骨密度や筋力を維持するだけでなく、脳機能や自律神経の働きを整える効果もあります。最新の研究では、骨ホルモンの一種の「オステオカルシン」に脂肪細胞を小さくして肥満を抑えたり、老化や病気を引き起こす活性酸素を除去したり、免疫機能の向上、筋肉量増幅、脳の記憶力をアップなどの働きがあると報告されています。オステオカルシンの分泌は運動刺激により促されます。運動が苦手な人や更年期以降の女性には、短時間で効果的なパワープレート加速度トレーニングをお勧めします。

血中ビタミンD濃度が低い人は骨粗鬆症や認知症リスクだけでなく、コロナの重症化率や死亡率も上昇します。適度な日光浴やキノコ類の摂取、医科限定サプ

〈形成外科・美容外科・美容皮膚科・エンピロ・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)

■完全予約制

■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

| | | | | | |
|-----|-----|----------------|----------------|----------------|-----|
| 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12PL+(両頬) ……2万円 | しみレーザー治療(10ミリ大) 5,000円 |
| 肝斑・しみレーザートニング(両頬) 1.5万円 | ほくろ・いぼ除去(3ミリ以下) 3,000円 |
| みけんのしわ(ボトックス注射) ……3万円 | ピアス両耳7,000円(学生5,000円) |
| ほうれい線(ヒアルロン酸注入) ……6万円 | 医療アートメイク(両眉) ……5.5万円 |
| コラーゲン誘発療法CIT(全顔) 6.5万円 | インディバ温熱療法(60分) 9,200円 |
| エンピロトリートメント | パワープレート(15分) ……3,000円 |
| クールビタミン(40分) ……8,000円 | Wビタミン(60分) ……1.2万円 |

完全予約制で
安心安全!

24時間^{メール}予約
LINE 予約は
ホームページ
からどうぞ!

