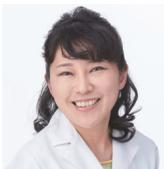


更年期以降の健康資産

平成27年の統計では、奈良県の健康寿命(65歳時の平均自立期間)は男性が全国3位、女性が28位です。コロナ禍の生活不活発病でフレイル(加齢に伴い心身の働きが低下する状態)やMIC(軽度認知障害)が深刻化しつつあります。BMI25以上の肥満は糖尿病や癌に加え、フレイルを、BMI18.5未満の痩せ過ぎは老け顔やフレイルを予防しましょう。



日本抗加齢医学会専門医
安田 由紀子 院長

更年期(45〜55歳)以降の女性には重力トレーニングではなく、関節に負担の少ないパワープレート加速度トレーニングがお勧めです。毎日15分乗るだけで骨密度や体幹のバランス能力が向上します。転倒予防に重要な太腿やふくらはぎ、骨盤底筋群の筋肉量を短時間で効果的に増やすことが可能で、エストロゲンは全身の骨や血管に作用するため、更年期以降女性は骨や皮膚が弱くなり、シミ・しわ・たるみが目立ち、内臓脂肪が増加しやすくなります。認知症の罹患率が男性より女性に多いのは、単に女性に男性より長寿だからではなく、エストロゲンの減少が原因です。当院では見た目のアンチエイジング医療に加えて、

更年期症状を緩和する漢方薬や大豆イソフラボンのサプリメント等も処方しています。男性には相談しにくいお悩みもどうぞ安心してご相談下さい。

〈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	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	手術日
手術日	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	

しみ・そばかす光治療I2PL+(両頬) ……2万円	しみレーザー治療(10ミリ大) 5,000円
肝斑・しみレーザーターニング(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
エンビロントリートメント	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!

