

40歳で老ける人、50歳で輝く人

40歳で老ける人と、50歳で輝く人の決定的な違いは何でしょうか？後者になるには、栄養バランスが取れた食生活や適度な運動に加え、ヘルスリテラシー（健康情報を入力、理解、評価、活用するための知識、意欲（能力）を高めることが必要です。

でも、ヘルスリテラシーの高い人の方が仕事や学習のパフォーマンスが高いことが知られています。学び働くことで社会との繋がりをもちつつ、心身共に健康や若々しさを維持するアンチエイジングの実践をしましょう。

世界的にも日本はヘルスリテラシーの低い国という統計があります。更年期症状や糖尿病などの心身の不調により、仕事を辞めざるを得ない場合もある働く世代。企業の健康経営の観点



日本抗加齢医学会専門医
安田 由紀子 院長

「見た目が若い人は長生きする」というのは単に皮膚だけの問題ではありません。女性はダイエットなどでタンパク質摂取不足になりがちですが、更年期以降も全身の骨や筋肉を若々しく健康に維持する為には、動物性＆植物性タンパク質の摂取が必要です。痩せすぎも太りすぎも見た目の老化に繋がるだけでなく、内臓や心の老化、生活習慣病や感

染症リスク、死亡率上昇との関連性もあります。当院では見た目のアンチエイジング医療と併せて、女性のヘルスケア指導を実施しております。

〈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	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) …22,000円	しみレーザー治療 (10ミリ大) …5,500円
肝斑・しみレーザートニング (両頬) 16,500円	ほくろ・いぼ除去 (3ミリ以下) …3,300円
みけんのしわ (ボトックス注射) …33,000円	ピアス両耳 …7,700円
ほうれい線 (ヒアルロン酸注入) …66,000円	医療アートメイク (両眉) …63,800円
コラーゲン誘発療法CIT (全顔) 71,500円	インディバ温熱療法 (60分) …10,120円
エンビロントリートメント	パワープレート (15分) …3,300円
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!

