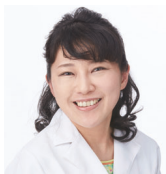


加速度トレーニングで令和美人

全身を若々しく保つ成長ホルモンは思春期でピークになり、更年期以降は思春期の半分以下にまで減少します。筋肉や骨の量も加齢により減少します。これは運動不足や女性ホルモンの低下などが大きな原因です。運動不足は生活習慣病、メタボやロコモ発症の要因となります。アクティブエイジングの為に効果的な運動により骨や筋肉を維持することが大切です。

脂肪の減量、骨盤底筋群トレーニング（尿漏れ対策・産後ケア）など幅広く指導を行っています。
※初めての方は無料体験あり（予約制）

人、関節を痛めて動くことが難しい人、時間がない人でも、安全に短期間で効率良く効果が得られる方法があります。それが加速度トレーニングです。加速度トレーニングとは、1秒間に30回以上の3次元の高速振動で身体に加速度を与えることができます。専用の機器パワープレートを使用するトレーニングです。宇宙飛行士NASAで開発され、全国の医療機関で導入されています。パワープレート15分はジム1時間分の運動効果に相当します。当院では顔面の骨粗鬆症（しわ・たるみ）対策、インディバ温熱療法と併用による内臓脂肪



日本抗加齢医学会専門医
安田 由紀子 院長

運動が苦手で太りぎみの

〈形成外科・美容外科・美容皮膚科・エンピロン・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	11:00	11:00	11:00	手術日
			18:00	18:00	18:00	