

痛みの学校

第26回すこやか健康教室

便秘と肥満の関連性

慢性的な便秘はむくみ腸のせいかも!?

肥満も引き起こすむくみ腸対策

参加費

無料!



むくみ腸とは、その名の通り、むくんだ腸のことをいいます。むくみ腸になると、悪玉菌が活発化し、腸内ガスによるお腹の張り、腸内環境の悪化、血行不良による基礎代謝の低下などによって、慢性的な便秘、太りやすい体質へとつながります。

今回の健康教室では、便秘と肥満の関連性や、むくみ腸になる原因や仕組み、対策についてお話しさせていただきます。皆様のご参加をお待ちしております！

第1部

講演会

講師：山本 洋介
日本ペインクリニック学会専門医
国際鍼灸医師
山本クリニック院長(医学博士)

以下の症状に一つでも当てはまれば、ぜひご参加下さい！！

- 膨満感がつねにある
- 3日以上、便が出ないことが良くある
- 運動不足である
- 冷え性である
- 残便感が毎回ある



第2部

「自宅でも出来る“便秘解消と肥満予防”に効果的な体操及び予防のための食事指導」



その他、自律神経、ストレス、血管の健康検査等を実施します(無料)

健康レシピもご紹介します



●日時
2019年 2月24日 (日)
10:00~12:00

●会場
山本クリニック内
(福岡県久留米市津福本町1227-1)



セミナー終了後、山本先生による無料の健康相談(限定3名)を実施します <先着順>

お申込方法

本セミナーへのお申込

募集定員 20名(申込着順) 参加費 無料

参加申込 電話又はFAX(裏面)にてお申込下さい

主催： 山本クリニック
内科・ペインクリニック外科

携帯： 090-5384-1839 (担当：萩山)

FAX： 0942-36-3457

講師(山本 洋介)のプロフィール

久留米市生まれ
平12年佐賀医科大学卒業。
久留米大学医学部麻酔学講座に入局し、久留米大学病院、公立八女総合病院、筑後市立病院、久留米大学医療センター等で勤務。九州大学病院心療内科でも研修。平成27年5月久留米市津福本町で開業。ペインクリニック専門医として地域のかかりつけ医として従事。

痛みの学校

第26回すこやか健康教室

参加申込用紙

FAX 0942-36-3457

健康教室実施事務局 宛

お名前	ご住所	電話番号	E-mail	個別相談会の参加
				参加・不参加

※参加された方からお預かりした個人情報は、セミナーの案内以外には一切使用しません。