

2006
6
毎月15日発行

快眠CPAPers 通信

シーパップーズ

井引角蔵さん 減量計画スタート!



覚えていらっしゃる方もいるかもしれません。井引さんは一昨年の始めに驚異的なファイトで2ヶ月間に-15kgという減量をなしとげましたが、その後めざましいリバウンドをされ、その経験をこの紙面上で惜しみなく報告していただいた、ありがたい患者さんです。当時この井引さんの成功と挫折に励まされた方も多かったのではないのでしょうか？

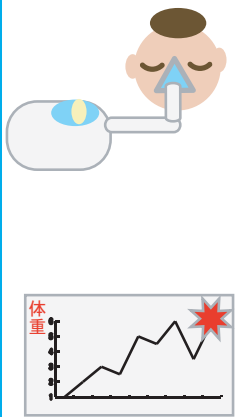
今回2年ぶりに井引さんに登場して減量に再チャレンジしていただいたのは、もちろん井引さんの減量の必要性が大きかったことありますが、何より減量に関して皆さんへお手本を提示したかったことと、それに井引さんが身体を張って協力をしていただけると快く引き受けていただいたためです。

今月号より、毎月井引さんの努力の成果をタイムリーに掲載しようと思います。皆さん、お楽しみに！

食事療法・運動療法・ダイエット日記

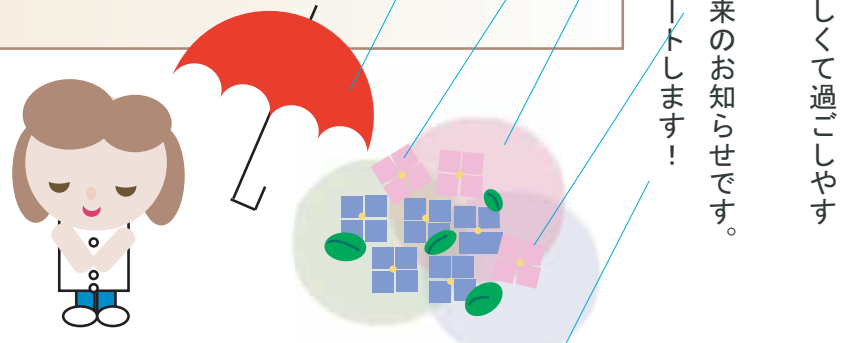


きっと何か参考にできると思います！
皆さんも夏に向けてそろそろはじめませんか？



筋梗塞になり、シヨックなことが続きました。

井引角蔵のダイエット日記
絶対リバウンドなんかするもんか！
私、井引角蔵、簡単に自己紹介させていただきますと、3年ほど前この紙面をお借りして2ヶ月で15kgのダイエットに成功したことを紹介させていただきました。が！その後順調にリバウンドの道をたどり、プラス18kg戻ってしまった不届きものであります。



霧ヶ丘つだ病院からのお願い

このところ、CPAPユーザーの増加に伴い待ち時間が長くなる日があります。待ち時間を減らすため、
月初め・平日・午後の来院をおすすめします。
曜日・・・土曜日は大変混雑します(平日の3倍!)。
水曜日の**夜間外来**も是非ご利用下さい!
時間・・・10時過ぎが穴場。または午後(特に木曜日)
TEL・・・093-921-0493(検査室直通)

検査室からのお願い

- ☆月に一度の受診を忘れないようにしましょう!
- ☆来院の際は、**診察券・保険証**をお持ち下さい。
- ☆領収書が確定申告などでご入用の方は、今年度より再発行に費用が発生することがありますので、**毎月の領収書を大切に保管してください。**
- ☆水曜午前は**休診**です。お間違えのないようお願いいたします。
- ☆診察券には毎月お知らせの印字や診療時間を掲載しています。
- ★検査室直通電話 093-421-0493
- マスクなどの部品に不具合の生じた場合は、早めにご連絡して下さい。



自分もこのままでは大変なことになる、減量して今度こそ健康な体を取り戻さなければとの思いが募りそんな中、つだ病院の検査技師さんからダイエットプログラムを紹介があったのでありました。

これまで何度かダイエットの経験もあり、ある程度のダイエットの知識もある私としてはいまさらとの思いもありましたが、ダイエットを始めるきっかけにはちょうどよいかとの考えもあり今回このプログラムに参加してみました。かしら！これまでも同じダイエットをやるだけでは、いつものようにリバウンドを繰り返してしまうだけ！それではどうすればリバウンドをしないダイエットができるのか？これまでのダイエットのことを振り返ってみると・・・無理な食事療法、ハードな運動プログラムといった具合に、いつもダイエットが終わると我慢しきれず元の生活に逆戻りでした。そこで、今回のダイエットでは続かないことはやらない！しいては「絶対リバウンドなんかするもんか！」をスローガンに挑戦してみようと考えました。さてそんな私、すでにダイエットを開始し〇〇な経過をたどっております。今後、この減量の経過や、ダイエットプログラムでの新たな発見、いかに無理なく減量する工夫を行ったか、そして今回のダイエットの秘密兵器は！

次号こう御期待!!

梅雨入りしたと思つたら、近頃は良い天気が続いています。気温も涼しくて過ごしやすいですね。もうしばらくこのままがよいですね。さて、今後は禁煙治療の保険診療が認められたこともあり、禁煙外来のお知らせです。そして、帰ってきた井引角蔵さん！ダイエット奮闘記が今月号よりスタートします！