

令和7年 5月 若田だより

春の陽気に名残を感じつつ、暦の上では立夏を迎え、皆様ご健勝のことと存じます。

5月の若田接骨院の予定です。GW中は3日は通常の土曜日の受付時間、4日はお休み、5日は午前のみ、6日は午前のみになります。※5,6日は代表の近藤を含め3名で治療させて頂く予定のため、事前予約制とさせていただきます。混雑をさける為の予約制であり、治療開始時間を確約するものではありません。時間に余裕を持ってお越しください。

さて今回は、夏に向けてダイエット！特にファスティング(断食)の話題に触れてみたいと思います。ファスティングは、一定期間食物を摂取しない方法で、健康や体重管理、デトックス効果を目的として行われます。

一般的なファスティングの種類には以下のようなものがあります。

1. 16時間ファスティング: 16時間断食して8時間食事を摂る方法です。寝ている時間を入れて16時間ですので、夜8時に食事を終わらせてお昼を12時に摂れば、朝食を抜くだけでも16時間ファスティングになります。個人差はありますが、普段から夜遅くに食事を摂って、朝食もしっかり摂られている方はこの方法で痩せる可能性がかなり高いです。朝だけ酵素ジュースを摂るようにすると楽に痩せられます。
2. 周期的ファスティング: 数日間完全に食事を摂らない方法です。一般的には3日から7日程度の期間が多いです。断食初日は辛いのですが、空腹時に酵素ジュースを少量ずつ摂取しながら血糖値が下がらないように断食を行うと比較的に楽に痩せられます。普段お酒を飲まれる方や大食な方にお勧めです。
3. 水ファスティング: 水以外のものを一切摂らず過ごす方法。非常に厳しいですが、効果があるとされています。低血糖になると集中力も欠ける為、仕事や学業に影響も出るためお勧めはしておりません。

ワカタフィジオスタジオでは、ダイエットの為にトレーニングと栄養指導も行っております。エステプロラボの酵素ジュースを使ったファスティングプログラムも取り扱っておりますので、ご興味のある方は公式ラインでご相談ください。

わかたデイサービス(1日型;7時間以上 定員18名)

ご利用空き状況

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
空き状況	1	0	0	0	1	1

わかたリハビリデイサービス(半日型;3時間以上 定員16名)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	0	1	2	0	2	1
午後	0	3	2	4	1	3

若田アスリートジム(運動型1時間)pm1-2

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
空き状況	2	1	3	4	3

放課後等デイサービス わかたびじょん わかたきっず(共に定員10名)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
わかたびじょん	3	0	2	1	2	0
わかたきっず	1	0	0	0	0	0

2025.5.1 現在



各種酵素ジュース取り揃えています