# 2019年4月 LifeCinic News Letter

発行/2019年4月25日 発行者/対馬ルリ子女性ライフクリニック http://w-wellness.com/

新年度がはじまり、職場、学校、家庭で変 化を経験されている方も多いのではないで しょうか。変化とは、人間にとってストレ スとなります。あまり無理せず、自分の心 と身体を見つめなおす機会としてください。 対馬ルリ子女性ライフクリニックでは、女 性のライフステージごとに必要な内容を盛 り込んだ女性のための女性総合検診メ ニューをご用意しています。一度うけてみ てくださいね。

メニューはこちら:http://wwellness.com/ginza/course/woman/

### オススメ勉強会

銀座クリニックでは、対馬ルリ子先生が代 表を務めるNP0法人女性医療ネットワーク主 催女性の健康学校が開催されています。 様々な内容の講座がありますので、興味あ 22日(水)いずれも16時、または17時から るものにぜひご参加くださいね。

タイトル:統合医療とは?一自然欠乏症候 群や社会的処方箋も踏まえて一

日時:2019年4月28日(日)10:00~12:00 講師:山本竜隆先生(WELLNESS UNION代表)

タイトル:乳がん、子宮がん検診

~どんな検査をいつ受ければいいのか?

専門家が語れない本音と建前~

日時:2019年5月8日(水)18:30~20:30

講師:増田美加先生(女性医療ジャーナリ

スト)

詳細・参加のお申し込みはこちら:

http://cnet.gr.jp/news/

### 骨盤底筋とは?

「骨盤底筋」聞いたことありますか?妊 娠・産後や更年期以降の尿漏れに関わる筋 肉です。対馬ルリ子女性ライフクリニック では、エクササイズクラスの開催や、本や セルフケアグッズのご紹介をしています!

骨盤底筋リセットエクササイズクラス

岡橋優子トレーナーによる、3名までのセ ミパーソナルトレーニングPFPropを用いて まずはどこに骨盤底筋があるかを意識させ、 トレーニング開始です。トレーニングの様

子はこちら: https://stretchpole-

blog.com/tsushima-lifeclinic-23824

5月の開催日は以下のとおり

5月7日(火)、8日(水)、21日(火)、 エクササイズ40分、カウンセリング10分

受講料:7,020円(1回)、19,440円(3 回)、23,240円 (3回、PFProp付)

骨盤庭筋体操研究の参加者も募集中:

https://w-wellness.jp/955/



#### クリニックからのお知らせ

#### GW期間中の診療日

もうすぐ待ちに待ったGWですね。

対馬ルリ子女性ライフクリニックでは、平日 忙しくてなかなか受診できない女性のために GW中も診療しております。銀座、新宿のどち らかが開いていますので、せっかくのGW、自 分の身体と心の健康を見つめる機会にしてみ ませんか。

銀座クリニック

4月27日(土)まで通常診療

診療日:4月30日(火)~5月2日(木)

新宿クリニック

4月29日(月)まで通常診療

診療日:5月 3日(金)~5月6日(月)

\*銀座クリニックは予約制となります。

コールセンター 03-3538-0270

\*新宿クリニックは自由診療のため保険証はお使い いただけません。予約不要ですが、担当医・診療 時間が日によって異なります。

## 母の日キャンペーン

母の日に女性ドックをプレゼントしてみませ んか。母の日用カード付です。

プレ更年期ドック 62,000円 (税別)

プレ更年期内科+ 80,000円(税別)

アンチエイジングドック 69,000円 (税別) アンチエイジング内科+ 87,000円(税別)

\*販売期間は5月末までです。

\*有効期限はお買い上げから3ヶ月です。

#### 骨盤底筋オススメセルフケアグッズ&書籍

PFProp® 3,888円(税込) 普段意識していない骨盤底筋の 感覚を引き出してくれるPFProp®。 骨盤底筋は損傷や弱化で生理痛、 産後のコンディション不良、尿失 禁、臓器脱傾向にもつながる大切 な筋肉です。



キュットブル 10,584円(税込)

上に座るだけで、自然と骨盤の立った正 しい姿勢に導かれます。振動が伝わる のに合わせて力を入れると自然と骨盤 底筋を引き締める動作になり、気軽に骨 盤底筋エクササイズが可能です。

体が硬くてもできる! 安産のための骨盤スト レッチ (ハッピーマタニティBOOK) 岡橋優子 (著), 対馬ルリ子 (編集) 定価:1,404円(税込)

お買い求めはクリニック、 もしくはこちらまで: https://w-wellness.jp/

> アドレスの登録はこちらから https://55auto.biz/womenswellness/touroku/sp/entryform2.htm