

## 入院体験記

氏名(匿名、イニシャル可)

J. M

年齢: 62

性別: 男 /

病名(他の方の参考になるのでぜひ) 更年期障害

入院日数: 36日間

都道府県: 福岡

内服: 有 /  (内容: )

入院中に行った食事や日数: 7日間断食を2回と10日間断食(昼お粥汁、夜寝天)

体験記の SNS や外来、冊子等への掲載:  可 / 不可 ※掲載の際、実名は出しません。

入院のきっかけ、入院してからびっくりしたこと、大変だったこと、楽しかったこと、当院の食事、病気の症状の変化、体調、体重の変化などなど自由にお書きください。

また、当院に対してのご指摘などございましたら、遠慮せずお書きください。こちら励みになりますし、よりよい施設を目指していきたいので、どうぞ宜しくお願いします。入りきらなければ裏もお使いください。

不摂生な生活を送っていたので、身体のたるきと頭が重いという事が  
当たり前のようになっていました。

5週間の入院で 昼お粥汁 夜寝天 という断食を  
7日間を2回と 10日間も行いました。

身体も軽く感じるようになり、頭も少しスッキリしてきました。  
腸内環境が整ったようです。

途中、腰を痛めた(おっけり腰みたいな)のがか  
流腸2回と、裸休操時に脊腹運動をしていたら  
4日程で痛みが収まりました。

なかなか家ではきちんとできませんが、  
つい食べ過ぎたり飲み過ぎたりしてしまいます。  
基本的には、西式甲田療法を続けるつもりです。

愛康医院の皆さま  
ありがとうございました。