

人生100時代！寝たきりにならないためのドック始めます！！
詳しくは背骨ドックのパンフレットをご参照ください！！



今週の花言葉

ひまわり

あこがれ

なでしこ

大胆

かすみ草

清らかな心

松田院長からあなたへ 耳より情報！

■抗うつ薬は8割の患者に無意味！？

独協医科大学埼玉医療センターこころの診療科 井原裕教授

うつ病は、気分がひどく落ち込む、好きなことでも興味がわかない、何事にも意欲が起きない、といった状態になる病気です。眠れない、食欲がない、疲れやすいといった身体的な症状も表れます。

■処方急増…でも効果は限定的

抗うつ薬の販売額は10年足らずの間に5倍以上に急増、うつ病で治療を受ける人も約100万人と、2・5倍に増えました。しかし、抗うつ薬の効果はそれほど大きくないと報告されています。

■「効いているのは5人に1人」

2010年、米国ペンシルバニア大学の研究チームが、「うつ病の症状が軽いか中程度の場合、抗うつ薬には効果がみられない」と報告しました。その他にも抗うつ薬の効果が限定的なことを示す研究は少なくありませんでした。井原裕教授は「**抗うつ薬が本当に効いているのは、うつ病の5人に1人。残りの8割の人には、薬は無意味です**」と言います。

★院長よりメッセージ

井原教授によれば「うつ病の治療は、**薬物療法より生活習慣の改善の方が重要**」で中でも大切なのが、**睡眠不足の解消**だそうです。良い睡眠をとるには、適度な運動も必要ですね。また、アルコールは睡眠の質を低下させますので飲み過ぎは要注意です。**良い睡眠と適度な運動**は生活の基本ですね！日頃から心がけましょう(^_^)

まつだ整形のパーソナルトレーニングをご存知ですか？

パーソナルトレーニングとは？

個人個人に適したプログラムを専属のトレーナー（指導者）が作成し、個人指導します。トレーナーとの距離が近いので相談や質問もしやすく、また、他の人の目を気にすることなく相談できるのも特徴です。



パーソナルトレーニングは何が良いの？

専属のトレーナーが現在の身体の状態を見極めることで的確なプログラムを組むことが可能となり、**非常に効果が出やすい**という点が、パーソナルトレーニング最大のメリットです。つまり、「融通がきく」ということです。

「ダイエット」「姿勢矯正」「健康維持」「柔軟性の向上」など**要望に合わせてプログラムをオーダーメイド**します。



スポーツジムとまつだ整形のパーソナルトレーニングの違いは？

身近にあるスポーツジムとの大きな違いはトレーナーです。

まつだ整形のトレーナーは全員が理学療法士（国家資格）です。

全身健康な方が痩せたい、筋肉を付けたいのであれば、どんなトレーナーに指導してもらってもある程度の効果は出ると思います。ただ、腰の痛みや関節の痛みを抱えた方が運動する場合は、簡単ではありません。痛い場所をケアしながら運動し、効果を出す必要があるからです。整形外科専門クリニックで多くの臨床経験を積んでいるまつだ整形の理学療法士だからこそできるサポートは沢山あります。

理学療法士であれば、痩せる・筋肉を付けるだけでなく、**医学的な知識を基に柔軟性を高めたり、姿勢矯正・バランス調整なども行えます。**

こういった自由な内容は現状の保険診療では行えませんので、**自費負担**にはなりますが、その分充実した内容になっています。



「パーソナルトレーニング」

という言葉の響きは、若い人や体力のある人がレッスンを受けているというイメージが先行しやすいかもしれませんが、そんなことはありません。

寝たきりになりたくない、力強く歩きたい、姿勢を綺麗にしたいなど動機はなんでも大丈夫です！1対1でしっかりサポートさせていただきます！

気になったらまずはお電話又は受付にお声がけください。

理学療法士より詳しく説明いたします。

