

【ひざの痛み解決スペシャル！最新再生医療に挑む医師たち】

当院での取り組みがBS-TBSで放送されました！！



今週の花言葉

ストレッチア

恋する伊達者

アンスリウム

情熱

ドライアンドラ

心に鎧を着る



松田院長からあなたへ 耳より情報

■足のむくみは運動で治しましょう！

足のむくみは女性によくみられますが、最近は男性にも多くみられるようになりました。その原因には、いくつかの共通点があるので紹介しましょう。

○全身、特に下半身の筋肉量が少ない

- 運動習慣がない
- 連続して3時間以上同じ姿勢でいる（座りっ放しか、立ちっ放し）

○冷え性である

- 頻尿で尿意を我慢することが多い
- 鼠径（そけい）部（鼠径靭帯）が硬い

■運動とストレッチが大切

筋肉量や運動習慣の不足には、1日40分～60分の早歩きなどの軽い運動が有効と言われています。通勤の往復や昼休みなどに散歩を取り入れてもいいでしょう。また、冷え性も早歩きなどの有酸素運動によって毛細血管が発達することで改善してきます。積極的に体を動かしましょう！

■ストレッチが大切です！

鼠径部の硬さは股関節の硬さと共通しています。股関節の柔軟性を得るには、股関節の可動範囲いっぱいストレッチ運動をするのが理想です。椅子などを利用して、片脚を横に開いたり、イスに対面し片足を乗せ、その足の膝を曲げ、お腹、胸を覆いかぶせるようにして、後ろ足の股関節全面を伸ばしてみましょう。

★院長よりメッセージ

散歩やストレッチは習慣づけてやりましょう。スポーツの秋、いいですね♪



ハロウィンとカボチャについて

リハビリ科 今井 美姫

こんにちは☆今月は10月ということで10月のイベント、ハロウィンにまつわるお話とカボチャについて書いていきたいと思います（・@・）！

ハロウィンとは、毎年10月31日に行われる、古代ケルト人が起源と考えられているお祭りの事です。元々は、秋の収穫を祝い、悪霊などを追い出す宗教的な意味合いのある行事でしたが、現代では特にアメリカ合衆国で民間行事として定着し、祝祭本来の宗教的な意味合いはなくなっています！

今までは、日本でのハロウィンを意識したイベントはほとんどなく、日本にはあまりなじみのない日だと思われていましたが、ここ数年でハロウィンにまつわるイベントなどが増え、

日本ではクリスマスの次に盛り上がる大きなイベントになりました！

ハロウィンになると、魔女や動物、お化け、様々なキャラクターの仮装をして都内などで盛り上がっているのをテレビなどでよく見かけるとは思います。盛り上がりがすごいですよね！特に渋谷や大阪で毎年大盛り上がりです。

実は、私も2015年と2016年に渋谷に仮装して行きました。笑 不思議の国のアリスをモチーフにしたウサギと化け猫になりました。どちらも化粧に5時間かけました。笑

さて、ハロウィンで連想させる食べ物はなんですか？

多くの方がカボチャを連想させることなのでしょう。この季節になるとカボチャを使った料理がたくさん目立ってきますよね☆焼いたり煮込んだりスープにしたりスイーツにしたり使い勝手は様々です。中でも私はカボチャのスープが大好きです☆美味しいし、身体がぽかぽか温まるのでやみつきです！

そんなカボチャは美味しいだけではないのです。身体にもとっても良い食べ物なのです。カボチャは果実を食用とし、ビタミンA、ビタミンC、ビタミンEなどのビタミンを多く含む緑黄色野菜です。

実は、肌荒れを防ぎ、美肌を作るのに役立つカボチャは美容にも効果がありますので女性にも嬉しいですね！

これからどんどん寒くなる季節。体調を崩してしまいがちですが、美味しいカボチャをたくさん食べて美容も健康も維持していきましょう♪



一部引用；ウィキペディア