

nagomi 会は最先端の医療をはじめました。

**再生医療** という新しい選択肢



今週の **花言葉**

**ピンクッション**

艶やかな人

**カラー**

壮大な美

**トルコキキョウ**

優美

## 松田院長からあなたへ 耳より情報

◆【奇跡の復活！！】～再生医療の可能性～

APS 療法を行った茂木智さんが何と**トライアスロン完走！**

素晴らしいビッグニュースを持って来院してくれました！昨春、某大学病院からの紹介状を持って来院された茂木さん（本人の許可を受けて掲載）。1993年3月GP250cc 決勝レース中の大クラッシュ。左脛骨高原骨折という大けがで骨移植、プレート固定術を受けて5か月間の入院。術後25年、当院初診時のレントゲン、MRIでは高度外反膝で変形症性変化は重度のKL grade IV。いつ人工関節置換術を行ってもいい状態。歩行も足を引きずるほどの症状でした。でも、彼の目指すところは「トライアスロンへの復帰」。手術をすれば痛みは楽になるが、競技復活を断念せざるをえない。そんな中、相談して選択した治療法は「**再生医療**」でした。

### ■まつくり初のAPS療法

昨年9月に再生医療を施行。そしてついにその日はやってきました！先日行われた東京都トライアスロン渡良瀬大会。見事完走！しかもBIKEはPB（パーソナルベスト）を記録！まさに奇跡の復活です！茂木さんの強いハートがあってこそですが、**再生医療の可能性を感じた**素晴らしい1日でした！



こんにちは看護科です。

今週は「早寝早起き」についてお話しします。

早寝早起きにはメリットがいっぱいあります。



- ① 生活のリズムがきちんとする
- ② ゆとりや余裕が生まれる
- ③ 朝の時間を好きなことに費やせる
- ④ 肌の調子が良くなり老化防止につながる
- ⑤ 1日の時間が多く感じる
- ⑥ 自律神経が安定しストレス解消になる
- ⑦ 代謝が上がり痩せやすくなる
- ⑧ 集中力アップ

などです。

夜 22 時から午前 3 時までは睡眠のゴールデンタイムと言われ、この時間帯に深い睡眠が得られると成長ホルモンの分泌を促します。

成長ホルモンは子供の成長促進や大人の老化防止、お肌の活生化につながります。

皆さんも早寝早起きを心がけて、心も体も健康になりましょう♪