

熊谷市の一年に一度の3万円脳ドック助成金制度は、3月31日が切り替え日です。昨年度の助成金をご利用されていない方はお早めに！

今週の **花言葉**

アオモジ 友人が多い
ドラセナ 幸せな恋
トルコキキョウ 優美

松田院長からあなたへ 耳より情報！！

◆コーヒーに健康の効果はあるの？ 90,317人の追跡調査から

American journal of epidemiology

コーヒーの健康効果についての報告が相次いでいます。アレルギー性鼻炎に効果があったり、脂肪を分解しダイエット促進の効果も報告されています。今回新たに、心臓病や糖尿病で亡くなる危険性を下げる効果が報告されたので紹介します。

■10年間追跡

対象は、がんや心血管疾患（心筋梗塞、脳卒中など）の病歴のないアメリカの成人90,317人です。10年間にわたって追跡し、コーヒーを飲む量と死亡についてデータを集めました。

■5つの病気で亡くなる危険率が下がった

データの解析から、コーヒーを飲まない人に比べて、コーヒー飲む人の間で**心臓病、慢性呼吸器疾患、糖尿病、肺炎・インフルエンザ、自傷行為**で亡くなる危険が低いと見られました。一方でがんで亡くなる危険率には効果はなかったそうです。研究チームは、この効果について「**コーヒーは炎症、肺機能、インスリン感受性、うつに対して有益に働く**ことによって死亡リスクを減らすかもしれない」と説明しています。

★院長よりメッセージ

コーヒーが健康にもたらす効果についての報告は多くありますが、はまだはっきり確定はされていないようです。健康的な生活習慣の一つとして、コーヒーを楽しむのもいいかもしれませんね。私にとってコーヒーは、時間に追われている日々の中で**ホッ**とできるひとときです。ただし、飲み過ぎには注意しましょう!(^^)



Three wise monkeys

リハビリ課からあなたへ



○●○体操教室のご案内○●○



1月～3月の体操内容が新しくなりました^^



月曜日：まつくり体操

体の硬さ、体力低下が気になる方に！

椅子に座って出来る体操が多く、安全に全身をほぐしていきます。



火曜日：睡眠前体操

睡眠の時に安らかにお休みになるためのポイントを、お話を交えながら体操を行ないます。



木曜日：ツボ体操

いろいろな不調に対応する全身のツボ（東洋医学）について、お話をしながら体操を行ないます。



時間 13:45～14:00

場所 理学療法室

無料（当時受診や処置、リハビリを行う方が対象です。）

* 予約の必要はありません。気軽にご参加ください^^



○●○指ヨガ○●○

肩こり、腰痛、不眠、冷え性…など、体の不調は全身の血流障害によりコリが生じている可能性があり、それと連動し、手のひらの体に一致する部分がかってしまっている可能性があります。

そこで、**血流の改善**を目的として自分で行えるのが**指ヨガ**です！電気などの治療をしながら、手のひらのケアを行い、血流の改善を目指しましょう！



気になる方は、気軽にリハビリスタッフにお声かけください！

