

脳ドックは脳卒中の予防に有効で「健康長寿の延伸」に必要な検査です
熊谷市はもちろん当院では行田市のかたも行田市助成金制度がつかえます



今週の花言葉

アナスタシア

高貴

トルコキキョウ

すがすがしい美しさ

サイプレス

再生

松田院長からあなたへ 耳より情報！

◆筋力をつけることがレジリエンスには大切！！

帝京大学医学部 新見正則先生

レジリエンスとは、**逆境に対する身体や心の回復力抵抗力**を意味する言葉です。レジリエンスの強い体質を東洋医学では「**実証**」といいます。**様々な状況に順応しやすい体質**とも言い換えられます。暑くても、寒くてもある程度耐えられ、時間がない時は急いで食事をとることも出来るし、一食くらい抜いても大丈夫。寝不足にも耐えられて、便秘や下痢になったとしてもあまり気にしない。そんな人は**筋力のある人が多い**そうです。一方、「**虚証**」は実証の反対で、筋力が弱い、食べ過ぎや冷たい物で胃腸の調子を崩しやすい、暑さや寒さに弱いなどの特徴があります。基本的に「**実証**」は、「**虚証**」よりもテキパキ動くことができ、我慢もできます。

◆虚証体質の人も運動で実証に近づける！

虚証傾向でも、成功する人、レジリエンスの優れた人はたくさんいます。体質的に虚証傾向の人は、**オーラ（気力・体力・精気など）を強くすることで**、レジリエンスの強い体質に近づくこととなります。それには息を止めずにできる**有酸素運動**がおすすめです。具体的には**ウォーキング、水泳、太極拳、ヨガ**などです。有酸素運動は、じんわり汗がにじむ程度でいいでしょう。

★院長よりメッセージ

筋力をつけて「**実証**」を獲得し、2017年も元気に過ごしたいですね♪
今年もよろしくお願ひ致します(^~)

放射線課からあなたへ (松崎 伸弘)

●行田市の方に朗報です●

行田市は脳卒中予防を目的に毎年一回、2万円の脳ドック助成金を交付しています。

そのため、行田市の方も当院の脳ドックを受けることができるようになりました！

条件としては

(満 35 歳以上で国民健康保険の方または後期高齢者の方)

※ただし行田市の特典健康診査や健康診査を受診していない方になります。
ご希望の方は、受付またはレントゲンにお声がけください。

脳については、まだまだ謎なところが多くありますが、面白くて役に立つ記事がありましたので一部抜粋してご紹介いたします。

脳は情報にレットルをはっていた！

幻冬舎新書 脳に悪い7つの習慣 林 成之 より一部抜粋

●脳の力を高める

脳は五感で受け取った**情報**を、それを「理解」する前頭前野に運び、そこからさらに「思考」や「心」を生み出す「ダイナミック・センターコア」という名前の場所のなかで、ぐるぐると繰り返し回します。そして脳の考える仕組みが働くまえに、脳内**情報**は必ず脳内の神経群を通り「好きだ」「嫌いだ」「感動した」といったレットルが付加されます。

つまり、人間の脳が理解したり、思考したりして記憶する情報は、すべて感情のレットルがついたものなのです。これが何を意味するかお判りでしょうか？

理解力、思考力、記憶力 みなさんが高めたいと願っている脳の力は、どれも最初の「感情」によってそのパフォーマンスが左右されるのです。一度、マイナスのレットルをはられた**情報**は、しっかり理解できず、思考が深まらず、記憶もしにくくなってしまいます。つまり、一度「嫌い」というレットルがはられてしまうと、脳はその**情報**に関して積極的に働かなくなります。

ではどうしたら脳の働きが良くなるの？

脳の理解力や思考力、記憶力を高めるには、まず、「おもしろい」「好きだ」というレットルをはる必要があります。「好きになる力」＝「頭がよくなる」ともいえるのです。

そうはいつでも苦手なものは簡単にすきになれない

確かに、球技が苦手、英語が苦手、人と話すのが苦手など、人間はそれぞれ、どうしても前向きになれないことがあるものです。しかし、苦手なことを避けるのではなく、まずは興味をもち、そしてやってみることが大切です。実際にやってみると興味生まれ、おもしろさを発見し、ハードルを越えることで好きになる場合もあります。

やる気スイッチ

子供の成長は目を見張ることが多くありますよね。そのほとんどが子供にとって興味のあること、好きなことです。大人もいろいろな事に「興味」や「好き」をもてば、子供に負けない成長をするかもしれませんね(~/)