

健康スポーツクリニック メディカルフィットネス fine Cafe matsubokkuri

オープンまであと**27**日!



今週の **花言葉**

アンスリウム

恋に悶える心

ヒマワリ

愛慕

ヒペリカム

きらめき

松田院長からあなたへ 耳より情報!

グルコサミンは膝・股関節の変形性関節症の痛みに**効かない!**

Annals of the rheumatic diseases Dis. 2017 Jul 28.

膝が痛いと言ったグルコサミンを飲む方が少なくありません。オランダなどの研究班が、文献を調査してグルコサミンの効果を調べ、結果を報告したので紹介します。

■膝・股関節の変形性関節症に対するグルコサミンの効果

症状または画像検査によって膝または股関節の変形性関節症と診断された人を対象とし、グルコサミンを飲むかほかの治療かをランダムに分ける方法をとった21の研究を調査対象として、その効果を評価しました。

■痛みにも機能にも、短期的にも長期的にも、**どんな人にも効かない!!**

グルコサミンは痛みまたは機能について短期的(3か月)および長期的(24か月)に偽薬と比較して、**効果がない**という結果になりました。

■グルコサミンは効かない!

変形性関節症は加齢などによって膝などの軟骨がすり減った状態です。とても多くの方が変形性関節症を患っています。グルコサミンは健康食品などとして市販されていて、TVやメディアなどで多くの商品が宣伝されています。しかし、ここで紹介した研究報告だけでなく、グルコサミンに否定的な意見は多数示されています。

★院長よりメッセージ

藁をもつかむ気持ちはわかりますが、食品で解決しようとするよりも、まず整形外科医に相談することで**自分に合った治療方針を順序良く選ぶことが大切です!**

リハビリ科からあなたへ

10月オープン！健康スポーツクリニック

メディカルフィットネス

f i n e

運動コースについて

まずは、「健康チェック」

- ✓理学療法士が1対1であなたのお話を伺います（カウンセリング）
- ✓身長・体重・血圧測定に加え、inBodyで筋肉量や体脂肪率を測定します（体組成）
- ✓足腰の筋力検査や体幹機能などバランスの検査を行います（身体機能）
- ✓予約制（ご入会時にお取りします）



◆健康増進コース（歩く力をつけたい方、運動初心者向け）

- ・油圧式のマシンで全身の筋肉や関節を満遍なく動かし、合間に段差昇降の有酸素運動を加えるサーキットマシントレーニング（約20分）
- ・自分の好きなスタジオプログラムに参加（約20分～60分）
- ・週に2回が理想的。予約は必要ありません。



◆フリーコース（運動経験者、アスリート向け）

- ・ランニングマシンやエアロバイク、フリーウェイトやストレングスマシン、TRXやストレッチポール等、持久力・筋力・バランス能力を高める（60分）
- ・自分の好きなスタジオプログラムに参加（60分）
- ・週に3回が理想的。予約は必要ありません。



◆メディカルコース（高血圧・糖尿病・高コレステロールの方向け）

月に1回の医師の診察。健康保険が適応。

- ・油圧式のマシンで全身の筋肉や関節を満遍なく動かし、合間に段差昇降の有酸素運動を加えるサーキットマシントレーニング（約20分）
- ・自分の好きなスタジオプログラムに参加（約20分～60分）
- ・週に2回が理想的。予約は必要ありません。

※非会員の方も1回利用料にて運動が可能です。



～内覧会のお知らせ～

9月23日（土・祝日）・24日（日）10:00～16:00

*詳しくは院内パンフレットまたはスタッフまで！（＾＾）