まつクリ院長通信

No.230

2018.1.5

新春のお喜びを申し上げます！

本年もどうぞよろしくお願い申し上げます！

今週の花言葉

松　不老不死

梅　気品

菊　高貴

松田院長からあなたへ　耳より情報！

新年のご挨拶

　新年明けましておめでとうございます。昨年も多くの皆様にお世話になりました。スタッフ一同感謝申し上げます。

　さて、昨年は10月2日に新施設を立ち上げることが出来ました。テーマは「医療」と「スポーツ」と「食」の融合です。「医療」では「健康スポーツクリニック」として澁澤一行院長を中心に、上肢の専門外来、日帰り手術、スポーツリハビリを行っています。日帰り手術は早期社会復帰が可能となりますし、医療費も軽減できます。お悩みの方がおられましたら、ご相談下さい。「スポーツ」では厚生労働大臣認定の運動型健康増進施設であるメディカルフィットネス fine をオープンしました。生活習慣病予防や運動プログラムの提供、指導を行います。運動初心者からアスリートまで参加できます。高血圧、糖尿病、脂質異常症で治療中の方は毎週木曜日に生活習慣病外来担当の北原拓也先生の診察を是非お受け下さい。健康保険を利用できるため、メディカル会員としてより安価で fine をご利用できます。また、「食」では Cafe matsubokkuri（カフェまつぼっくり）をオープンしました。「身体に良い食べ物のご提供」をコンセプトに、薬膳料理研究家神田美紀氏監修のもと、薬膳料理をベースとしたランチやスイーツのほかスムージーやハーブティーなどお飲み物も用意しております。どなたでもご利用いただけますので、お気軽にお立ち寄り下さい。今後も地域社会に貢献すべくスタッフ一度精進していく所存です。本年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。医療法人社団 nagomi 会　理事長　松田　芳和

放射線科からのお知らせ

＜川端　聡＞

◆まつだ整形とメディカルフィットネス fine が協力し、地域の健康寿命延伸のため、２つのドックを只今計画しております。準備が整い次第スタート致しますので、もう少々お待ちください。

背骨ドック　fine ドック

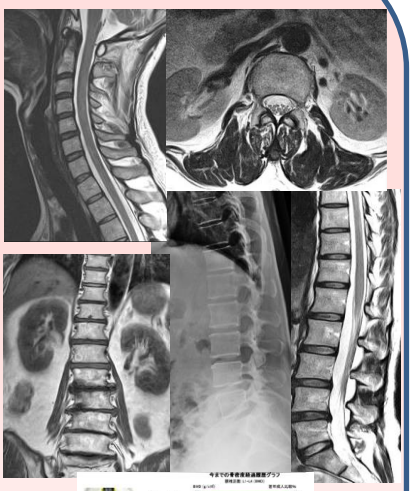
少しでもご関心ありましたら、お電話にて問い合わせ又は受付へお声掛けください。詳細決まり次第、パンフレットをご自宅へ郵送いたします。☎048-567-0753

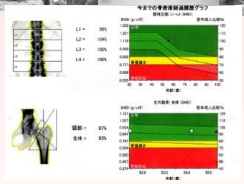
背骨ドック

まつだ整形では背骨ドックを、脊椎・脊髄の病気を見つけるだけでなく「身長が縮んだ」「背骨が歪んでいる気がする」「いつまでも元気に歩きたい」
「症状が出る前に精密検査しておきたい」「綺麗な姿勢を維持したい」など、
患者様の要望を参考に、日ごろの悩み解決のお手伝いができるドックにしたいと考えています。

ドックというと大げさに感じてしまう方もいるかもしれませんが、背骨ドックは「健康でいる時間を長くしたい」と思う人すべてが対象者です。

４人に１人が寝たきりになる時代です。４０代５０代でも寝たきり予備群が沢山います。そうならない為にも、「痛くなったら検査してもらおう」は
卒業しましょう。





fine ドック

fine ドックでは、体幹の筋肉量・お腹の脂肪量を MRI で分析・計測します。そのデータを基に最適な運動方法をご提案致します。

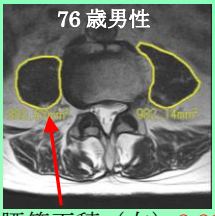
なぜ体幹の筋肉を測るのか？
体幹の筋肉は、腰の病気・背骨の曲がり・歩行能力と深く関係しています。要するに体幹の筋肉が衰えると、背骨が変形しやすく、歩行困難に繋がりやすいということです。
体幹の筋肉量を視覚化することで、トレーニング効果を確認しながら最適なメニューを組むことができます。

なぜお腹の脂肪（皮下脂肪と内臓脂肪）を測るのか？
皮下脂肪の量はある程度外見から分かりますが、内臓脂肪は外見から判断できません。皮下脂肪がなく痩せてみえる人でも、内臓脂肪がたっぷりなんてこともよくあります。
皮下脂肪と内臓脂肪を視覚化して確認することで、減らしたい脂肪にターゲットを合わせた運動メニューを作成することができます。

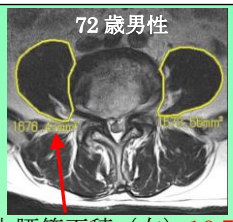
視覚的に、「筋肉が増えた！」「脂肪が減った！」が分かれば運動する意識の向上にも繋がり、無駄なく無理なく運動が継続することができると考えています。

体幹筋計測

同じ 70 代男性でも筋肉量に大きな差が・・・

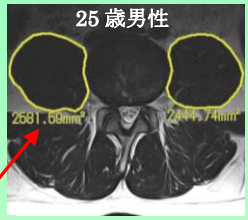


大腰筋面積（右）8.83



大腰筋面積（右）16.76

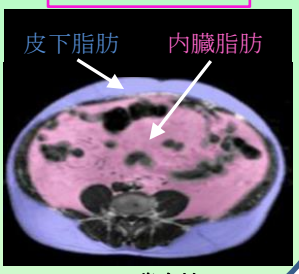
ちなみに 20 代のアスリートともなると



大腰筋面積（右）25.81

腹部脂肪計測

皮下脂肪面積
250 ㎠
内臓脂肪面積
380 ㎠



55 歳女性

内臓脂肪が 100 ㎠を超えると内臓脂肪過多。380 ㎠　ともなると、それはそれは・・・

まつだ整形のドックは健康寿命を延ばす為の先行投資！是非ご期待ください。