

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**

ひがん桜

心の平安

キキョウラン

篤心 ~親切で誠実な心~

スターチース

変わらぬ心

松田院長からあなたへ 耳より情報

■第29回 熊谷さくらマラソン大会が開催されます！

3月24日(日)に第29回熊谷さくらマラソン大会が開催されます。当院からは20名以上のスタッフが参加します！

■お揃いTシャツ

さきの東京マラソンで、東京オリンピック出場選考レースのMGCを獲得した**神野大地選手**の所属先である(株)セルソースとの共同で作成した唯一無二のコラボTシャツを着て私達は走ります！神野大地選手のサイン付きです。皆さん応援宜しくお願い致します！

■埼玉新聞に掲載！

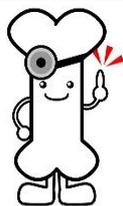
3月9日の埼玉新聞朝刊の「元気です！」のコーナーに取組みが掲載されました！熊谷さくらマラソンに**医療支援走を導入した記事**です。当日は医師ジョギーズ連盟所属のランニングドクターと一緒に走ります。私もビブスを付けて走ります！参加されるランナーの皆様、安心



して走ってください。我々がしっかりサポート致します！また、当院の理学療法士がストレッチブースを出し、RUN前後のストレッチを無料でさせていただきます。是非ご利用下さい！では皆さん、会場でお会いしましょう～♪

リハビリテーション科からのお知らせ

(理学療法士：為ヶ谷 祐太)



普段から皆さんは姿勢を
気を付けていますか？

英国の研究では、猫背になってしまうと寿命に影響すると言われています。
猫背になってしまう原因としては、加齢による変形や骨粗鬆症による腰椎の圧迫骨折、パソコンやゲーム・携帯・本などによる前傾姿勢、腹筋の筋力低下など様々な原因が考えられます。



そうなった場合、猫背にならないように姿勢を正してしまうことが多いと思います。しかし、下手に胸を張ったり、腰を起こしてしまうと、かえって肩こりや腰痛を引き起こす可能性があります。気を付けるには、まず視線を上げることが重要です。人の頭は3~5kgとされているので頭が背骨に対して良い位置にあれば背骨は丸くなることを防ぐことができます。



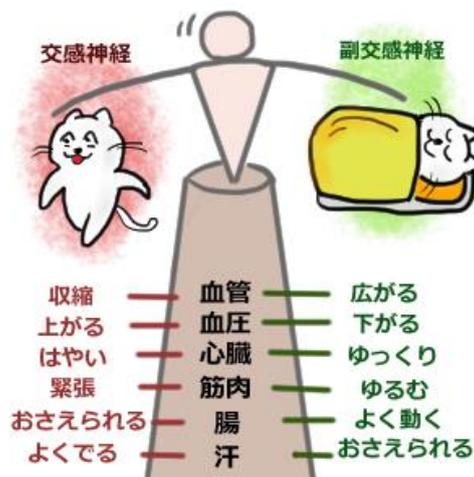
さて本題ですが、なぜ猫背になると寿命に影響するかというと、猫背になってしまうと肋骨が圧迫され、心臓を含めた臓器が圧迫されます。また肋骨や背骨の可動性が失われ、深い呼吸出来なくなり、浅い呼吸になると交感神経が優位に働きます。これらにより、内臓の圧迫により血圧が上がり、交感神経が働くことにより、脈拍が速くなり、血管も収縮するためさらに血圧を上げる方向に働きます。その他に交感神経優位になると胃腸の活動が悪くなったり、血糖値が高くなったり、筋肉が硬くなったり、脳が興奮した状態になり不眠になったりなど様々な症状を引き起こします。



これらが影響した結果だとは思いますが、最近の研究では、猫背のような脊椎の後弯を抱えていると死亡率が通常の1.44倍になると言われています。

そして、特に若者を中心に注意が必要と言われています。

猫背を予防するためにも背骨の検査を受けたり、普段から運動して視線を上げるように心掛けていくと良いと思います。



nagomi 会では、**fine** での運動と**背骨ドック**での検査をお勧めします。気軽にスタッフにお問い合わせください。