

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**

ブルーファンタジア

永遠

ガーベラ テマリソウ

感謝

モンステラ

うれしい便り



## 岡田副院長からあなたへ 耳より情報

こんにちは。

副院長の岡田です。今回初めて院長通信を担当します。

今回は、カフェまつぼっくりで行っている

**「ドクターとのコラボドリンク 第2弾！」**として、

私とのコラボスムージーを紹介させていただきます。



ずばり、今回のスムージーはケールを使用した『**青汁スムージー**』です。

青汁というと、にがくて苦手という方も多いと思います。しかしこの青汁スムージーはケールの他にりんご、にんじん、パイナップル、抹茶、ヨーグルト、オリゴ糖が入っており、とても飲みやすくなっております。

ケールの特徴としては

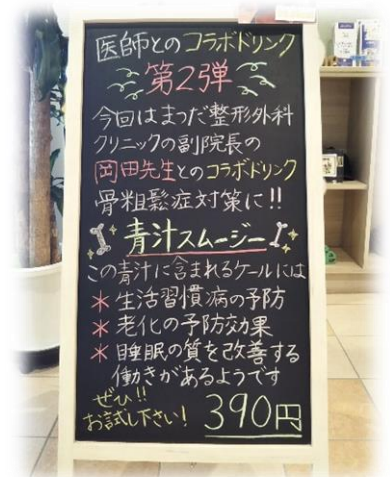
- ・カルシウム豊富なので骨粗鬆症の予防になる
  - ・生活習慣病の予防
  - ・老化の予防効果
- があると言われております。

私は中学生の頃から毎日ケールがたくさん入った青汁を飲んでいました。

そのおかげか、毎日健康的に過ごすことができます。

みなさまも是非ご賞味下さい。

(カフェまつぼっくりは、まつだ整形外科クリニック向かいの健康スポーツクリニック内にあります)



# 健康寿命サポートのフローチャートです 是非やってみてください！

自分の身体を大切にしたい。健康に興味がある。

いいえ

はい

お体をご自愛  
下さい

予防医学に興味  
がある

少し、体力が落  
ちてきている

背骨の治療は  
していない

現在、背骨の治  
療をしている

運動習慣があり健  
康や体力に自信が  
ある

フィットネスなど  
身体を動かし健康を  
維持したい

血液検査や内臓脂肪、筋  
肉量のデータをもとに  
フィットネスをしたい

保険診療以外のドック  
やパーソナルトレーニ  
ングの希望がある

理学療法や投薬  
の治療を受けて  
いる

保険診療以外のド  
ックやパーソナル  
トレーニングの希  
望がある

このまま健康的な生  
活をお過ごし下さい

メディカルフィット  
ネスをご紹介します  
受付まで

健スポドックをご紹  
介いたします。受付にお  
声がけください。

背骨ドックをご案内  
いたします。受付にお  
声がけください

このまま治療  
を継続してく  
ださい

背骨ドックをご案内  
いたします。受付にお  
声がけください