まつクリ院長通信

No.470
2024.1.30

～第 38 回妻沼駅伝大会～

熊谷妻沼駅伝大会は、妻沼中央公民館をスタート・フィニッシュ地点とし、５人で妻沼地区を駆け抜ける駅伝大会です。当院からは、一般男子の部で参加いたしました。75 チーム中 18 位！！

花言葉

レンギョウ・・・“希望・期待”

ユーカリ・・・“再生・思い出”

錦木・・・“危険な遊び”

松田院長からあなたへ　耳より情報

■第 38 回熊谷めぬま駅伝大会　1/25（土）に参加してきました！！

第 38 回めぬま駅伝大会にスタッフと共に参加してきましたので報告します。

■当院 PT によるストレッチブース設置

大会参加選手の**けが予防の一環**として当院理学療法士による**ストレッチブースを設置**させてもらいました。今回はランニングに必要な**ストレッチと希望に応じて簡易的に身体機能チェック**（柔軟性、筋力、バランス能力）を行わせていただきました。

■まつだ整形 A　チームとして参加！

今年も 5 区間（計 13.86K）のレースで私は昨年に引き続き最も距離の短い第 2 区（1.6K）を担当。昨年よりタイムは約 20 秒遅くなりチームに迷惑をかけましたが、他のスタッフの頑張りのお陰で昨年 24 位から今年は 18 位と順位を上げることができました！

★院長よりメッセージ

駅伝大会はいいですね！タスキをつなぐ事で一体感を感じました。多くの大会が中止になるなか、こうして継続出来るのも**多くの関係者、ボランティアの皆様のお陰**です。我々も社会貢献・地域社会の活性化に尽力致します。応援していただいた皆様。本当にありがとうございました！

バレンタインデー

2 月 14 日はバレンタインデーですね。

この日はキリスト教圏では一般的に恋人や家族など大切な人に贈り物をすることが、習わしとなっています。

日本では女性が男性にチョコレートを贈る日とされてきました。

最近、チョコレートの成分が体に良いと言われています。

そこで、チョコレートのさまざまな健康効果を紹介します。

チョコレートに含まれる‘カカオポリフェノール’とはチョコレートの色素や苦味、渋みなどの元です。カカオが光合成を行う際に自ら守るために作り出す成分で、ヒトの体内に入ると抗酸化物質として作用することがわかっています。

●ストレス軽減に期待が　カカオ分 75%の高カカオチョコレートを不安感の強い人に 1 日 40g、2 週間食べ続けてもらったところ、ストレスホルモンの排出量が減少、ストレス関連のエネルギー代謝の改善が確認されました。

●アレルギー反応への期待　①原因物質（アレルゲン）に接すると特殊な抗体がつくられ、②アレルゲンに触れるとその抗体が反応することで炎症に関与する物質（ヒスタミン）が放出される、③好酸球という物質が症状を悪化させる、という段階にカカオポリフェノールはそれぞれのプロセスに作用する可能性があるとも言われています。

●動脈硬化の対策に　血管内に溜まって酸化した悪玉（LDL）コレステロール。カカオポリフェノールが一定のレベルに保つように働くことが確認されています。

●抗酸化作用を持つカカオポリフェノール　活性酸素が細胞や細胞の DNA を傷つけることがあり、老化が進んだり、細胞のがん化が起こる原因となることがあります。カカオポリフェノールには、酸化ストレスを低減する可能性があることが確認されています。

甘い物が苦手な方には、甘さ控えめで苦味が強い、高カカオチョコレートもたくさん種類があります。高カカオチョコレートにはダイエット効果もあるとも聞いたことがあるので、私自身も試してみたいと思っています。今年のバレンタインに私は、自分へのご褒美にチョコレート選びをしてみようと思います。

バレンタインデーに大切な人へ、チョコレートの贈り物をしてみてはいかがでしょうか。

〈meji.co.jp 引用〉

nagomi 会の取り組み

詳しくはこちら！