まつクリ院長通信

No.476
2025.3.21

～3月16日(日)さくらマラソン大会お疲れ様でした！！～

花言葉

向日葵・・・“憧れ・情熱”

グロリオサ・・・“栄光・頑強”

ピンポンマム・・“君を愛す”

松田院長からあなたへ　耳より情報

■第35回熊谷さくらマラソン大会に参加してきました！ゲストランナーは神野大地氏

3月16日（日）に熊谷さくらマラソン大会に参加してきました！当日は願いもむなしく予報通りに冷たい雨。それでもnagomi会から「まつクリPT」による**ストレッチブース**、「健スポPT」による**運動能力テストブース**を設置してランナーの皆さんや応援、ご家族の方々に参加してもらいました。冷たい雨の中、取り組んでくれたスタッフには頭が下がります。

■医師ジョガーズ連盟ランニングドクター

毎年医師ジョガーズ連盟の幹事を務め、**ランニングドクターとして参加**しています。昨年4月に腰の手術を受けた影響もあり、今年は10キロで参加してきました。今回は私を含め6名のドクターが参加してレース中の安全を確認しながら完走しました。

■ゲストランナー　神野大地氏　M&Aベストパートナーズ・陸上部「プレイングマネージャー」

神野氏とゼネラルマネージャーを務める高木聖也氏とは2019年来からの付き合いですが、彼らはとてもクレバーで温かみのある好青年です。今回もさくらマラソンへゲストランナーとして参加をお願いしたところ快く引き受けてくれました。これからはニューイヤー駅伝出場を目指して、新しいチームを立ち上げ選手兼監督の立場で挑戦していきます。常にチャレンジする彼らを今後も応援していきたいと思います。

散歩（ウォーキング）しましょう！！

理学療法課　長山　将吾

1日 8,000 歩歩いていると健康の方が多いという研究結果があります。逆に 1 日の歩数が 2,000～3,000 歩台では内科疾患や脳血管障害も生じやすいと言われています。歩数を意識して生活することは足腰の健康だけではなく、身体全体の健康に関わってきます。

・散歩（ウォーキング）の効果

① 太陽光を浴びることで体内のコレステロールがビタミン D に変わる

② 体内時計が整うようになる

③ 歩くことが骨への良い刺激になる。

皮下脂肪に紫外線があたると化学反応が起こりビタミン D に変化します。
現代人は屋内にいることが多く日照時間が少なくなっていると言われています。1 日 15 分程度から屋外に出るようにしましょう。

・歩数を増やすポイント

① 買い物などは車を遠くに停めて歩く

② 車で行っていた短い距離は、歩いて行くようにする。

③ 1 日 5 分～10 分くらいの散歩から開始する。

（積み重ねで歩数を増やすことを意識しましょう。）

あまり歩く習慣がない方が、急に長く歩くと疲労などで痛みが生じてしまい、継続が難しくなります。
日常生活の中から少しづつ歩く時間を増やすように心がけましょう。
上記 3 つのポイントを意識するだけで 1 日 1000～1500 歩は増やせると思います。

参考文献：やってはいけないウォーキング　青柳　幸利著

nagomi 会の取り組み

まつだ整形外科クリニックの LINE 公式アカウント

診療状況（10月29日 14:53:02 現在）

【診察】
只今、受付時間　１４時００分の方まで診察しています。

診察をお待ちの方は　１５　人です。

最新の情報に更新する

詳しくはこちら

診療状況（診察待ち人数など）から LINE から確認できるようになりました！！