

まつクリ院長通信

No.491
2025.7.24

～夏季休暇のお知らせ～

8月13日(水)～8月17日(日)までお休みとなります。
8月18日(月)より、通常通りの診察となります。
ご迷惑をお掛けいたしますが、どうぞよろしくお願ひいたします。



花言葉

カスミソウ… “感謝・幸福”

鶴頭… “おしゃれ”

木苺… “愛情・謙遜”

松田院長からあなたへ 耳より情報

■脳を鍛えるには、やはり運動しかない？

最近、皆さんは運動できていますか？実は、**運動は“身体”だけでなく“脳”にも大きな影響を与え**ることが分かっています。今回は運動が脳に与える効果について紹介しましょう！

■運動が脳に与える驚きの効果

「運動＝ダイエットや筋トレのため」というイメージが強いかもしれません、実は**運動は“脳”にこそ最も大きな恩恵をもたらします**。ハーバード大学の精神科医ジョン・J・レイティ氏によると、有酸素運動をすると、脳の中で神経細胞同士のつながりが強くなり、記憶力・集中力・判断力などが高まるのです。これは子どもから高齢者まで、すべての世代に共通する効果だといいます。

■ストレス・不安・うつにも効果あり

運動は「心の薬」としても働きます。ストレスが溜まると脳内のホルモンバランスが崩れ、気分の落ち込みや不眠などの不調につながりますが、軽い運動をするだけで、脳内でセロトニンやエンドルフィンといった“幸福ホルモン”が増えることがわかっています。毎日のウォーキングや自転車などの軽い運動を取り入れることで、気分が前向きになり、心の健康も保たれるのです。

■1日30分のウォーキングからはじめましょう

「運動」といっても、激しいトレーニングをする必要はありません。1日30分のウォーキングを週に3～5回続けるだけで、脳機能の改善や認知症予防に効果があることがわかっています。今こそ、“**脳のために運動する**”という新しい習慣を始めてみませんか？

★院長からのメッセージ

頭を使いすぎて疲れたときこそ、体を動かしましょう。医学の世界でも、運動の効果は注目されています。心と体の健康のために、今日から少しずつ、歩くことを習慣にしていきましょう♪

夏の食中毒にご注意を！

家庭でできる 食中毒予防の6つのポイント

The infographic consists of six panels, each illustrating a point for food poisoning prevention:

- point 1 食品の購入**: Shows a person buying food from a supermarket. Tips include checking expiration dates and keeping meat/fish separate.
- point 2 家庭での保存**: Shows a person putting food into a refrigerator. Tips include storing meat/juice separately and maintaining temperatures below 10°C and -15°C.
- point 3 下準備**: Shows a person washing hands and preparing raw meat. Tips include washing hands before handling raw meat and using separate cutting boards.
- point 4 調理**: Shows a person cooking. Tips include heating food to 75°C for 1 minute and using a microwave or oven.
- point 5 食事**: Shows a person eating. Tips include washing hands before eating and avoiding long-term room temperature storage.
- point 6 残った食品**: Shows a person storing leftovers. Tips include washing hands after handling leftovers and reheating to 75°C.

At the bottom left: 食中毒の3原則 (3 principles of food poisoning prevention)
At the bottom center: 食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」 (Don't let it stick, don't let it grow, kill it)

At the bottom right: 厚生労働省 (Ministry of Health, Labour and Welfare)

参考文献：厚生労働省ホームページ

食中毒というと、飲食店での食事が原因と思われがちですが、毎日食べている家庭の食事でも発生しています。普段、当たり前にしていることが、思わぬ食中毒を引き起こすことがあるのです。

家庭での発生では症状が軽かったり、発症する人が1人や2人のことが多いことから風邪や寝冷えなどと思われがちで、食中毒とは気づかれず、重症化することもあります。

家庭での食事作りでの食中毒予防のポイントをチェックしてみましょう。

nagomi 会の取り組み

— はたらくを支える —
企業検診

整形外科検診コース・脳ドックコースがあります。

presented by
まつだ整形外科クリニック

A QR code is located on the right side of the advertisement.

詳しくはこちら！