

【当院では新しい再生医療がスタートしました！】

脂肪由来幹細胞治療

皮下脂肪組織から採取した幹細胞を利用した治療法です。抗炎症作用と組織修復作用効果があるとされており、多くの可能性を秘めた治療法です。



今週の **花** 言葉

オンシジューム 可憐

松田院長からあなたへ 耳より情報

■生活習慣病の改善にはどんな運動をすればいい？

nagomi 会では 4 月 1 日から新体制で「生活習慣病外来」をスタートします。医療とスポーツ（運動）と食（栄養）を融合させ、多くの方が生活習慣病から快復できるようにサポートしていきます！

■運動処方

運動内容を決定することを「運動処方」といい、「頻度」「強度」「時間」「種類」の4つに分類されます。

1. 頻度：1 週間あたりの運動頻度 週 3 回以上の有酸素運動！

有酸素運動を 1 週間当たり 3 日間以上行くと健康上のメリットが得られ、ケガのリスクが減るとエビデンスが示されています。

2. 強度：運動の負荷強度

有酸素運動の強度を上げると、短時間で同等の効果が得られます。例えば 15 分間のジョギングは 30 分間の中強度であるウォーキングと同じメリットがあります。

3. 時間：1 回の運動時間（分）

WHO や米国スポーツ医学会のガイドラインでは、中強度の有酸素運動を毎週 150 分（1 日 30 分、1 週間に 5 日以上）実施し、週 2 日レジデンス運動を行うことを推奨しています。ただし、やりすぎも注意が必要で、1 日 100 分以上の運動では健康上のメリットはほとんどないとも報告されています。

4. 種類：トレーニングの種類

有酸素運動、レジデンス運動（筋肉トレーニング）、柔軟運動（ストレッチ）、バランス運動などさまざまな種類を工夫してやるのがおすすめです。

★院長よりメッセージ

医師、健康運動指導士、管理栄養士、看護師、理学療法士など各部門の専門家によって構成されたチームを作りました。生活習慣病（高血圧、脂質異常症、糖尿病）や肥満などは一人で悩んでいても改善しません。我々チームが一丸となり、皆様に寄り添いながら、サポートしていきます♪お声がけください♪

あなたは「冷え」ていませんか？

昔から「冷え」は万病の素と言われていています。夏の冷房がきんきんにきいた部屋にいるのが辛い。冬の寒さで夜、布団に入っても手足が冷たくて眠れない。「冷え」の代表的な症状ですね。そのような自覚がない方でも結構「冷え」ている人は多くいるようです。

以下のチェックリストを行ってみてください。あなたはいくつ当てはまりますか？

- 手足が常に冷えていて、なかなか温まらない。
- 時折頭痛がある。
- 冷房が苦手だ。
- 目の下にクマができる。
- ちょっと運動すると息切れがする。
- 夜、熟睡できない。
- 低血圧である。
- 体温が低い（36℃以下）
- 疲れやすく、寝ても疲れが取れない。
- イライラしやすい。
- 顔色が悪い。
- 夏でも汗をかかない。
- やる気がおきず集中力がない。
- 夜中トイレで目を覚ます。
- 下痢気味、便秘気味。
- 朝起きるのが辛い。



これらのうち一つでも当てはまれば「冷え」だそうです。

その他、以下のことを行ってみてください。

○朝目が覚めたら、手を腋の下に入れて挟み込んでみると温かく感じます。今度はお腹に手を当ててみて、腋の下よりも冷たく感じたら冷えている。

○耳を手で折り曲げてみて異常な程に痛みを感じる方は抹消循環が悪い。つまり冷えている。

どうですか？普段冷えを感じていない方でも当てはまることあるでしょうか？

心もからだも「冷え」が万病のもと 川嶋朗 著（集英社新書）より