

## 【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



三叉

強靱

カーネーション

母への愛

アンスリウム

情熱

## 松田院長からあなたへ 耳より情報

### ■昼寝（仮眠）は認知症や心臓病を予防する？！

NASA&2007年 ギリシャ・アテネ大学 デミトリオス・トリホプロス博士

皆さんは昼寝（仮眠）をしているでしょうか。グーグルやアップル、マイクロソフトといった世界の一流企業は、仮眠スペースや快眠マシンを導入し、仮眠を推奨しています。仮眠の研究は近年、急速に進んでいて興味深い報告もされていますので紹介します。

### ■認知能力が34%、注意力が54%アップ！

代表的なものにNASA（アメリカ航空宇宙局）が、宇宙飛行士の睡眠について行った実験があります。この実験によると、**昼に26分間の仮眠をとった結果、認知能力が34%上昇し、注意かも54%上がった**そうです。

### ■仮眠は認知能力や注意力だけでなく、創造力をも高める！坪田聡先生

日本睡眠学会所属医師、医学博士。

坪田先生によると、昼間の眠気は、脳の疲れの表れであり、脳機能が低下しているために斬新なアイデアや自由な発想が生まれにくくなるそうです。仮眠で脳の疲れをとることは必要と言えます。

### ■心臓病によって病死するリスクが37%低下

さらに、昼の仮眠は健康にもよい影響を及ぼすという実験結果もあります。2007年にギリシャ・アテネ大学のデミトリオス・トリホプロス博士が、昼寝と心臓病発症との関係性について調査を行い、**週に3回以上、30分間の昼寝をすると、心臓病によって病死するリスクが37%低下すると報告**しています。特に午後に仮眠をとると、血圧が下がるため、心臓病や脳梗塞、糖尿病の防止にもつながると考えられています。

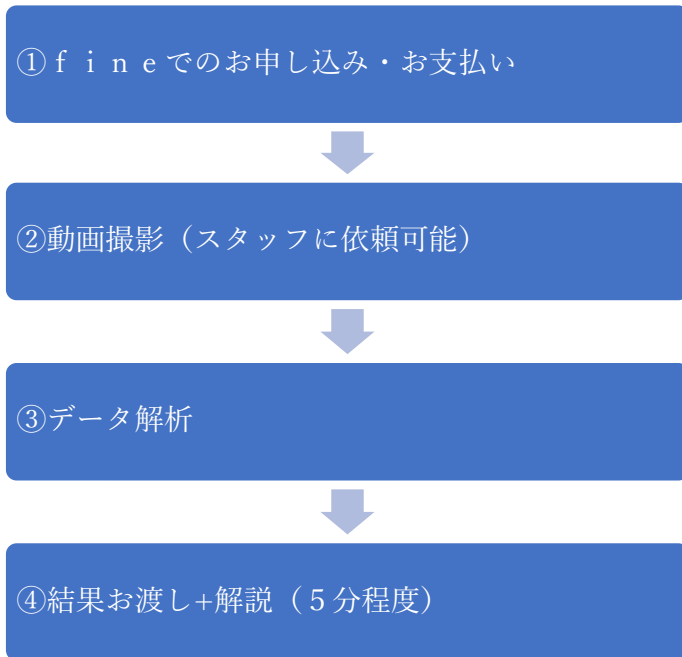
### ★院長よりメッセージ

仮眠には、脳をクールダウンさせる効果もあるそうです。疲れた脳を休ませ、ストレスを軽減させるわけですね。長すぎる仮眠は良くないようなので**30分以内がお勧め**です♪

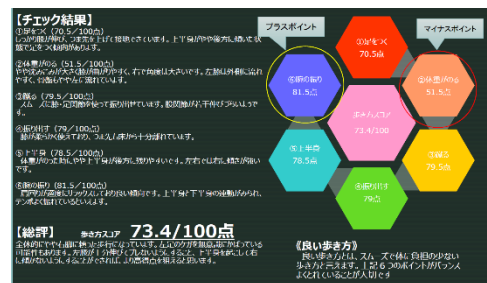
《4月から「歩き方チェック」が始まります》

4月から「歩き方チェック」いう新しいサービスを開始します。スマホやタブレットにて歩き方を撮影し、その動画を解析することにより歩き方のくせや問題点を見つけることが可能です。そのデータを元に歩き方の改善を目指していくサービスとなっております。

《サービスの流れ》



《歩行チェック例》



《料金》

1回目：3000円、2回目以降：1500円

《こんな方にオススメ》

- ・歩いている最中にだんだん身体が傾いてしまう。
- ・歩きに違和感を感じる。
- ・よく歩き方が変と言われる。
- ・正しい歩き方が分からなくなってしまった。
- ・長距離歩くと直ぐに疲れてしまう。等

一人で歩けばどなたでもチェック可能です。この機会に自分の歩き方を見つめ直すのはいかがでしょうか？ご興味あればもしくはフィットネス fine スタッフまでお声がけくださいませ。