

【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

- ◇ ピンクッション ふりそぐ愛
- ◇ ヒペリカム きらめき
- ◇ 瑠璃玉アザミ 傷つく心

松田院長からあなたへ 耳より情報

■ラジオ体操は科学的に優れた全身運動です！！ 日本医科大学 武藤三千代准教授

運動が健康にとって大切なのは分かっている。でも、どんな運動をすればいいのかわからない。時間もないし、効率的な運動が知りたい！という方は少なくありません。そんな時は「ラジオ体操！」がお勧めです！

■短時間で簡単に全身を動かせる素晴らしい体操

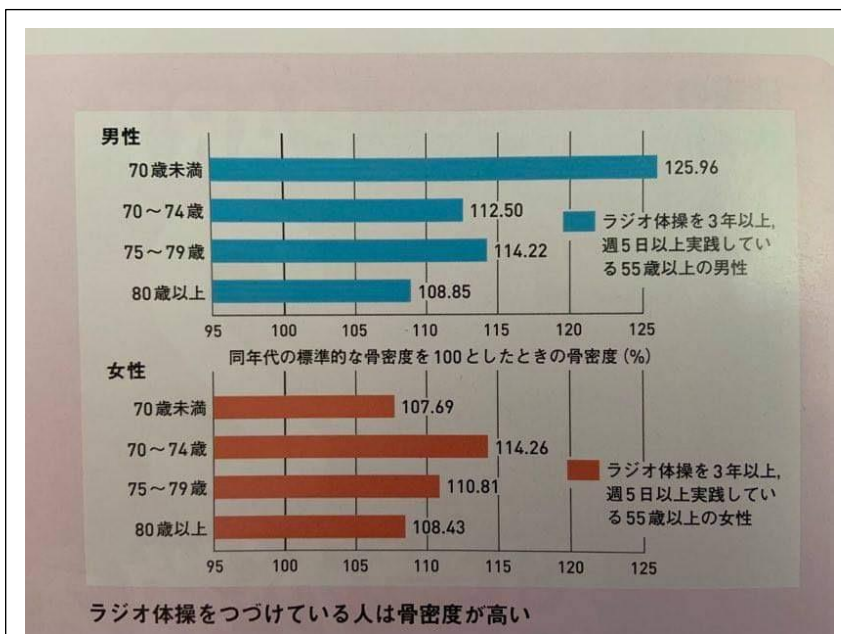
ラジオ体操の内容は、肩、ひじから体幹、股関節、下肢まで全身をまんべんなく動かすことができる優れた体操です。武藤先生によると、腕をあげる、体をねじる、体を横に曲げるなど、日常生活ではなかなか行わない動きがふんだんに取り入れられており、普段使わない筋肉を刺激できるのが、ラジオ体操の大きなメリットだそうです。

■ラジオ体操の継続は健康を増進する！

ラジオ体操を3年以上、週5回以上行っている人は、体内年齢や血管年齢、骨密度など、健康状態を示すさまざまな数値が良好な結果を示したそうです。特に骨密度に関してはどの年代層でも高い数値を示しています（右図参照：標準的な骨密度を100として、全ての年代で100を超えています）

★院長よりメッセージ

ラジオ体操は誰でも知っている簡単で有効な運動です。新型コロナウイルス感染症の影響で、在宅ワークも増え、運動不足を実感している方も多いでしょう。そんな時は、懐かしのラジオ体操で運動不足の解消と健康増進を目指すのはいかがでしょうか♪



整形なごみチェック

(整形外科健診) ってご存知ですか？

整形なごみチェックとは、健康寿命の延伸を目標とした「整形外科の健康診断システム」です

整形外科のケガの中には、筋力や柔軟性、体重増加が影響するものも少なくありません

しかし、筋力・柔軟性の変化には自分で気づくことが難しいんです



体重計

体重の増減がわかる

運動しよう

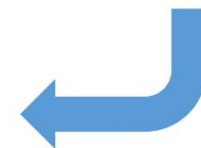


弱点を知ることで対策を考える

整形なごみチェック



筋力/柔軟性がわかる



結果報告用紙

運動始める人をサポート

メディカルフィットネスfineとのコラボがお得
fine会員様は、fineで予約すると限定価格になります

¥10,000円 **4500円** (fine会員様限定)

(計測時間:40分) (完全予約制)