

【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

- ◇ トルコキキョウ 良い語り
- ◇ ピンクッション 共栄
- ◇ スターチス 変わらぬ心

松田院長からあなたへ 耳より情報

老化制御に有効な可能性の高い生活習慣 大阪大学 老年・総合内科学教授 樂木宏美氏

今や 100 歳以上の人口は 8 万人を超えています。指数関数的な増加はまさに「人生 00 年時代」の到来を示唆しています。いかに健康寿命を延伸し、自立した生活を送れるようになるかが重要になっています。今回は、老化研究の最前線の情報を届けします♪

■抗老化の両輪をなす「NAD:ニコチンアミド アデニン シヌクレオチド」と「サーチュイン」

なぜ老化するかについての学説は多くありますが、その一つが「サーチュイン遺伝子」によるものです。老化や寿命の制御に重要な役割を果たしているとされ、別名「長寿遺伝子」です。この遺伝子が活性化されると寿命が延びるわけですが、これを活性化させるのが NAD であり、これらが両輪となって抗老化に作用します。

■やはり運動がいい！！

NAD を増やすには NAMPT (ナムピーティー) という酵素が必要ですが、運動でこれを増やすことが可能です。NAMPT が増えれば NAD が増えて、サーチュイン遺伝子の活性化が期待できます。

★院長よりメッセージ

NAD を増やし、サーチュイン遺伝子を活性化させて老化の進行を遅らせることが理想のようです。実は「断食」や「カロリー制限」も効果があるとわかっているようですが、高齢者や特定の疾患を持つ人には「悪影響が出る可能性」があるとされお勧めできません。やはり、運動がいいようです。運動については、軽いジョギングのような有酸素運動でも無酸素運動の筋トレでも NAD は増えますが、続けなければ効果は持続しないようです。何でも「継続は力なり」のようです。ちなみに、筋肉中の NAMPT は加齢や肥満で減少するそうです。この現象を抑えることで「老化の進行を緩やかにできる」と考えられています。自分のことを自分でできる高齢者が増えれば、超高齢化社会も少し明るくなると思いませんか？メディカルフィットネス fine ではそんなお手伝いをしています♪

理学療法科よりあなたへ

患者様より「自転車に乗れるようになりたい」という声を聞くことがあります。

では、自転車に乗るために必要な膝の曲がりの角度はどれくらいでしょうか？

膝の曲がる角度を確認して、生活に必要な膝の曲がり角度を保っていきましょう。

それぞれの生活動作を行うのに最低限必要な膝の曲がり角度

歩き	階段上り下り	椅子に座る立つ	靴紐を結ぶ
			
67度	83~90度	93~100度	106度
しゃがみ込み	正座	自転車に乗る	
			
130度	150度	120度	

膝の曲がり角度を保つための運動のご紹介

★大腿四頭筋のストレッチ

左写真のように膝が十分に

曲がらない方は右写真のように

タオルを使いながら行くとよいです。

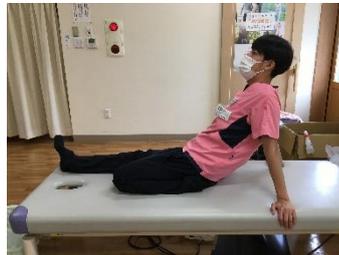


写真1：膝曲げ
ストレッチ



写真2：タオル使用
膝曲げストレッチ