

【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

- ◇ ヒペリカム きらめき
- ◇ ポンポン菊 君を愛す
- ◇ プロテア 風格

松田院長からあなたへ 耳より情報

■スロトレ（スロートレーニング）のすすめ

今や人生 100 年時代。日本は世界を代表する長寿国です。しかし、どんなに寿命が延伸しても、足腰が弱まり歩けなくなってしまうと QOL（生活の質）は大きく下がります。今回は、高齢者でも取り組みやすい「スロトレ」を紹介します。

■筋肉をゆっくり長く動かす「スロトレ」

筋トレは筋肉や関節への負荷が大きい分、やり方に気を付けないとケガにつながります。また血圧を急上昇させるため、動脈硬化、高血圧、心臓病などがある場合にはさらに注意が必要です。初心者や高齢者、持病がある人に高い負荷はかけられません。一方、スロトレは低い負荷で一般的な筋トレと同じ効果が期待できます。筋肉をゆっくり長く動かすと、筋肉が収縮する際に筋肉内の血流量が減り、筋肉疲労が早めにおきることで、一般的な筋トレ後と同じ状態になることがわかっています。そのため、スロトレはとても安全性が高く簡便なので、高齢者のサルコペニア予防、筋力強化、リハビリテーションなどに広く応用できる優れた方法と言えます。

■筋トレは間をあけて週 2-3 回を目安に！

筋トレで筋肉が増えるのは、筋肉細胞が付加に耐えられるように変化するからです。筋肉の変化には 48~72 時間を要するので、筋トレやスロトレは毎日やらずに、週 2~3 回に抑えるといいとされています。

★院長よりメッセージ

お勧めはスクワットです。器具を使用せずに自分で気軽にできます。膝を曲げてしゃがみ込むのに 4 秒程度。膝をのばして体を起こすのに 4 秒かけ、膝を完全に伸ばさずに止めるのがポイントです！椅子を使ってもいいでしょう。息を吐きながらゆっくり立ち上がり、吸いながら椅子に座りましょう。スクワットで足腰を鍛えましょう♪

栄養満点トマトについて♪



みなさんトマトは好きですか???

私は野菜の中ではトマトが1番好きです(*^_^*)

そんな栄養満点のトマトの魅力についてご紹介します!!(^o^)/

トマトには沢山のリコピンという成分が含まれています。

リコピンは体全体や肌の老化防止、日焼け予防にもとても効果的だそうです。生活習慣病の予防やダイエット効果も期待されています(`・ω・´)

1日の摂取量の目安は大玉トマト2個、ミニトマト10~15個が理想です。※美味しくて沢山食べたくなる気もしますが食べ過ぎは注意⚠

☆おすすめのトマトジュースの作り方☆

①トマト適量をミキサーにかける

(私は大玉トマト2個くらい使っています)



②グラスに注いで塩ひとつまみとタバスコ数滴を入れて混ぜる→→美味しいトマトジュースのできあがり♪一度飲んだらやみつき間違いなし!!!

※辛いのが苦手な方はタバスコ少なめがおすすめです(>_<)