



【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

- | | |
|-------|-----------|
| *月桃 | 爽やかな愛 |
| *木瓜 | 早熟・平凡・先駆者 |
| *菊(黄) | 破れた恋 |



松田院長からあなたへ 耳より情報

■97歳でフレイル状態でも筋肉は鍛えられる？！

A.I.Kryger, et al. Scand J Med Sci Sports, 2007

年齢を重ねることによって、筋肉量は減り、その結果筋力は低下します。特に、筋線維の中でも**速筋繊維から衰える**ことから、**瞬発力がなくなり、それが行動の低下に影響を与える**とされています。高齢になっても定期的に筋肉トレーニングを行うことで、加齢に伴う筋肉量の減少に対抗できることが報告されているので紹介します。

■97歳で筋トレをしても筋肉を増やせる

デンマークのイサベル・クライガー博士らは85歳から97歳の11人の高齢者を対象にして12週間の高い強度の筋肉トレーニングを行いました。この時の負荷はRM（レベンテンション・マキシマム＝最大反復回数）の80%でした。これは1回で持ち上げられる重さの80%を意味しています。その結果、立ち上がり動作で重要な役割を担う下肢の筋力、特に**膝伸展筋力を41~47%も増加**させ、**大腿四頭筋の断面積を9.8%増加**させました。さらには、**速筋繊維は22%増加**しました。

■筋線維の委縮によって足腰が弱っていく

20歳から80歳の間に下肢の筋肉が3分の1ほど失われるといわれています。とても怖いですね。その原因として考えられているのが筋線維の委縮です。しかし、今回の成果は筋肉量が減り、筋力が落ちてしまった高齢者でも**正しい専門家のもとで、正しく筋肉トレーニングをすれば、若者と同じように筋力をつけることは可能**であることを示しています。

★院長よりメッセージ

どんなに高齢であってもフレイル（加齢による心身の脆弱性が出現した状態）であっても、筋肉をつけることは可能です。ただし、**専門家指導のもと、正しいトレーニングが必要**となります。いくつになってもあきらめる必要はありません。私たちがサポート致します。**メディカルフィットネス fine**と一緒に頑張りましょう♪

秋掃除のすすめ



大掃除は年末に行うことが多いと思いますが、水や風が冷たすぎない秋晴れの日で大掃除をするのはいかがでしょうか。気候のいい時期に窓を全開にして、部屋に風を通して掃除をするのはとても気持ちがいいです。秋の大掃除、少しずつ始めてみませんか。

秋掃除のメリット

●汚れが落ちやすい

寒い冬に比べてキッチンなどの油汚れが緩んで落としやすくなることで、つけおき洗いの時間を短縮できたり、ゴシゴシこすらずに落とせます。コンロ周りや換気扇など、油汚れで大掃除が大変になりがちな箇所は、汚れが落ちやすい秋のうちに掃除をしておくのがオススメです！

●水が冷たくない・寒くない

冬の掃除は、水が冷たいのが辛かったりしますよね。まだ暖かい秋なら水拭きのハードルも下がります。本格的に寒くなる前に、玄関やベランダ・窓や網戸などの外回りの掃除をすませてしまうのがオススメです！

●洗濯が乾きやすい

大きなものを洗濯しても乾きやすいというのも、この時期のメリットです。冬になると乾きにくくもなりますので、大物の洗濯やお手入れをすませてしまうのがオススメです！カーテンを洗濯している間に窓ガラスやカーテンレールを掃除しちゃいましょう。

