

## 【当院では新たに脊椎専門外来を開始します！】

2022年4月より脊椎専門外来を開始いたします（第1土曜日と第2土曜日）。

2名の脊椎専門医の先生（金子先生・真鍋先生）にご担当いただきます。

長らく腰痛で苦しんでいる方がおられましたら診察時にご相談くださいませ。

金子先生：稲波脊椎・関節病院 院長補佐      真鍋先生：東前橋整形外科病院 副院長 脊椎外科センター長

## 花言葉

カラー・・・愛情、清浄、清純  
カキツバタ・・・幸福が来る  
ナデシコ(白)・・・器用、才能



## 松田院長からあなたへ 耳より情報

### ■健康寿命を伸ばすための10の方法 「こうすれば健康に長生きできる」

国立医療研究センター6 機関が提言

健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことです。平均寿命と健康寿命の差は、日常の制限のある「**不健康な期間**」を意味しますが、男性では8~9年、女性では12~13年と横ばいで推移しています。健康寿命延伸のためには、**この不健康な期間をどれだけ減らすことができるかが鍵**となります。

今回、国立医療研究センター6 機関が提言した10の方法を紹介します。

### ■日本人のためのより確かな健康法

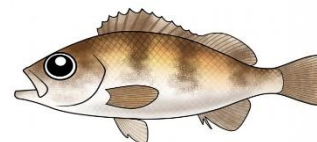
1. 喫煙（タバコを吸わない、タバコの煙を避ける）
2. 飲酒（節度のある飲酒）
3. 食事（年齢に応じて、偏り過ぎないバランスの良い食事を心がける）
4. 体格（ライフステージに応じた適正体重を維持する）
5. 身体活動（日頃から活発な身体活動を心がける）
6. 心理社会的要因（心理社会的ストレスを回避する。社会関係を保つ。睡眠時間を確保し睡眠の質を向上する）
7. 感染症（肝炎ウイルスやピロリ菌の感染検査を受ける。高齢者では、インフルエンザ肺炎球菌のワクチン接種を受ける）
8. 健診・検診の受診と口腔ケア（定期的に検診を受ける。口腔内を健康に保つ）
9. 成育歴・育児歴
10. 健康の社会的決定要因（社会経済的状況、地域の社会的・物理的環境、幼少期の成育環境に目を向ける）

### ★院長よりメッセージ

1-5,7,8 はすぐにでも取り組みますね。人生100年時代。健康で長生きしましょう！！

## 5月までが旬のメバル

メバルは日本中で捕れる代表的な近海魚です。大きな目が張り出して見える事から、眼張と呼ばれるようになったそうです。



### \* 主な栄養素と効能

#### ● 白身で良質のタンパク源

メバルは白身魚で良質なたんぱく質を豊富に含んでいる食材です。

メバルのたんぱく質には体力向上、代謝活動の促進、免疫力を向上させる働きがあります。脂質が少ない分、消化吸収が良く効率的にたんぱく質を補充できます。

#### ● 不飽和脂肪酸

メバルに含まれる脂質には DHA（ドコサヘキサエン酸）、EPA（エイコサペンタエン酸）等、高度不飽和脂肪酸が多く含まれています。

これらの不飽和脂肪酸には悪玉コレステロールや中性脂肪を減らし、逆に善玉コレステロールを増やす働きがあり、動脈硬化の予防、改善や脳卒中や高血圧などの生活習慣病から身体を守ってくれます。

メバルはあっさりとした白身の魚なので、刺身、煮つけ、塩焼き、唐揚げ、アクアパッツァ、ムニエルなど調理のレパートリーも豊富です。

その中でも私は素材の味が一番味わえて旬を感じられる塩焼きが一番好きです。

旬の物を食し、季節を感じ栄養を摂ってみてはいかがでしょうか？

引用元 フーズリンク

