

## 【当院では新たに **脊椎専門外来** スタート！】

2022年4月より脊椎専門外来を開始いたしました（第1土曜日と第2土曜日）。

脊椎専門医の先生（金子先生・真鍋先生）にご担当いただいております。

長らく腰痛で苦しんでいる方がおられましたら、まずは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

ヒマワリ・・・憧れ、情熱

ケイトウ・・・おしゃれ、個性

バンクシア・・・勇気ある恋



## ■第4回市民公開講座を開催しました！ 7月3日@熊谷市文化センター

「**ひざ痛を制する者は、健康寿命を制す！**」をテーマにして公開講座を開催しました。当日は受付中に雨に見舞われましたが、150名を超える多くの方に参加していただきました。私からは「**健康寿命の延伸におけるひざの大切さ**」について、再生医療治療を中心に最新の知見を含めて講演させていただきました。また当院PT長山が「**理学療法士直伝！今日からできるひざの運動**」を実技を交えて話をさせていただきました。会場の皆様も一緒にやっていただき、一体感あふれる講義となりました。

## ■再生医療を受けられた患者さんの生の声

もっとも会場の皆様の心の響いたのは、やはり実際に**再生医療治療を受けられた患者さんの生の声**でした。どのような症状が生じ、何が一番つらく、困っていたのか。どうして再生医療を受けようと思ったのか、治療を受けるにあたり心配や不安はなかったのか。そして何より再生医療の治療を受けて何が、どう変わったか？

## ■ひざの痛みが取れて生活の質が上がり、気持ちが前向きに！！

「杖を付いて1日500歩ほどしか歩けなかった方が、今では4000歩以上杖なしで歩けるようになり生活の質が大きく改善しました。」「運動が出来るようになり、気持ちが前向きになりました。」等まさに生の声は胸に響き、心しびれました。



## ★院長よりメッセージ

ひざの痛みは人生を変えると確信しています。ひざを含め関節疾患は要支援の最大の原因です。ひざの痛みが軽減され生活の質が改善し、健康寿命が

延伸します。そして何より気持ちが前向きになります！

少しでも膝の痛みに寄り添うことができればとても嬉しく思います♪

## 旬の野菜を食べよう！



今回はアオイ科の植物、オクラについてお話します。

オクラはタンパク質・糖質・ビタミン B1B2 を豊富に含む緑黄色野菜です。

原産地はアフリカとされています。

切り口が星のような形をしていて独特のぬめりと

とろろに似た風味が好まれ健康食として人気も高い野菜です。

オクラの特徴であるネバネバのもとにはムチンとペクチンです。



ムチンは胃粘膜の保護やたんぱく質の消化促進や整腸の働きがあり、ペクチンは血中のコレステロールを減らし、血圧を下げる効果があります。

健康にも良くて、星形の見たくもキュートなのでお弁当に入れても楽しめますね！

暑さが厳しいこのシーズン、旬の野菜を食してこの夏を一緒に乗り切りましょう！

引用:農林水産省ホームページ