

## 【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。

長らく腰痛で苦しまれて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

ピンクッション・・・どこでも成功を

鬼灯・・・自然美、心の平安、偽り

テマリソウ・・・純粋な愛



## ■ヨガの効果を科学的に検証

### Beyond flexibility: The health benefits of yoga, according to research

最近、ヨガをやる人が増えているそうです。ヨガ関連の本も多く店頭並び、YouTubeでも沢山の動画が流れています。では本当にヨガはからだにいいのでしょうか。ヨガの効果を科学的に検証した報告があるので紹介いたします。

## ■ヨガは身体機能を向上させる？

### International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity (IJBNPA)

27の研究を検証した結果、ヨガを実践すると、**バランス感覚、下半身の柔軟性、下肢の筋力**など、さまざまな分野で有意な効果があると結論づけられました。さらに、**心肺機能、上半身の柔軟性、歩行速度**についても、有意に改善が見られました。

## ■糖尿病、心血管疾患、自己免疫疾患などの慢性疾患のリスクを抑える？

ヨガの実践は、血中の炎症性サイトカインを含む**炎症マーカーの減少**や、**複数の免疫グロブリンやナチュラルキラー細胞の増加**と関連していることが明らかになっています。ヨガを定期的に行うことで、**心血管疾患のリスクを下げ、血圧を下げ、血行を良くし、関節炎の症状を和らげ、慢性的な腰痛の治療にも役立つ**としています。

## ■メンタルヘルスにも効果がある？ Complementary Therapies in Medicine

ヨガの練習は**ストレス、不安、抑うつを減少させて幸福感を高める**ことができる。

## ■認知機能にも良い影響を与える？ Brain Plasticity

加齢や神経変性による**認知機能の低下をヨガが抑制**する可能性を示す。

## ★院長よりメッセージ

「ヨガ」とはサンスクリット語で「**つながり**」を意味し、**心と体、魂が繋がっている状態**のことを表しているそうです。私はこの春から朝ヨガを始めました。毎日（休みの日も）朝5時に起きてやっています。呼吸を深くすることで体がほぐれ、頭がすっきりして1日の始まりに感謝できます。メディカルフィットネス fine でもヨガのプログラムがあります。ぜひ、皆さんもお試しください♪

# 食事から自律神経を整えましょう。

自律神経の乱れを防ぐためには、規則正しい生活など当たり前のことが大切だといえます。なかでも、取り組みやすく効果が高いのは食事です。

まず3食決まった時間に食事を取りましょう。

1日の自律神経のリズムを整える助けとなります。

特に朝食は午前中にとること。朝食はエネルギーを摂取することで、寝ている間に下がった体温が上がり、お休みモードの副交感神経から活動モードの交感神経優位の状態に切り替わります。

タンパク質や糖분을しっかり補給しましょう。

夜は、寝る3時間前に夕食を終わらせます。

ギリギリに食事をすると寝ている間も消化吸収が行われ、自律神経がしっかり休まりません。

## 栄養のバランスも大切

意識摂りたいのは、神経の高ぶりを抑えるビタミン B 群、体と心のストレスによいマグネシウムや亜鉛など。鉄分も脳の酸素運搬や神経の伝達をよくして、だるさの解消に役立ちます。

これらのミネラルは体の中では作ることができません。

サプリメントでも摂取可能ですが、旬な食事など、できれば食事の中で摂るようにしましょう。

ビタミン B 群... 豚肉・うなぎ・枝豆など

亜鉛... 牡蠣・ごま・アーモンドなど

マグネシウム... 豆腐・油揚げ・そば・きな粉など

鉄分... ほうれん草・レバー・あさり・大根の葉など



今年の夏も暑くなると予想されています。今から体を整えて、気象の変化に負けない体づくりをしましょう。