

## 【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

テマリソウ・・・純粋な愛

スターチス・・・変わらぬ心、永遠に変わらない

シネンシス・・・永遠の愛情



## 松田院長からあなたへ 耳より情報

### ■音楽のリラクゼーション効果は科学的にも証明されている！？

私たちの生活に音楽は欠かせなくなっています。好みのジャンルは人それぞれですが、その時の気分によって聞きたいジャンル、曲を選択されることが多いと思います。「音楽と感情」の関わりを研究したデータはたくさんありますが、今回はそのうちの1つを紹介します。

### ■成人女性の「怒り」に対して、音楽は良い方向に働きかける！

「音楽を用いたリラクゼーションの効果と心身健康科学—成人女性の怒りの気分にあぼす影響から—」というタイトルで日本赤十字病院の大谷喜美江氏の報告です。成人女性43人（乳幼児の保護者を含む）を対象としたもので、43人のうちの20人（うち、乳幼児の保護者17人、その他3人）に音楽を使用させ、残りの23人（乳幼児の保護者15人、その他8人）には音楽を使用させませんでした。

音楽を聴いた人は、「精神の張りつめが緩んだ」「不安感が薄れた」「疲れが軽減した」と答える割合が多く、さらに「勢力がみなぎってきた」「生き生きしてきた」などのような、プラスの変化がみられた人も多かったという統計が出ています。特に、「**精神の張りつめが軽減した**」「**怒りの感情が軽減した**」「**生き生きとした気持ちになった**」は、音楽使用群は音楽未使用群に比べて2~5倍もその結果が高かったとされています。反対に、マイナスの反応である「**かっとしやすい**」「**不機嫌である**」「**落ち着かない**」などのような**マイナスの感情を持つ人は大きく減少**しました。一方で、「**疲れを感じた**」「**不安感がある**」「**褒められるのに値しないと感じる**」の設問については、音楽未使用群の方が高い結果が出ています。

### ★院長よりメッセージ

元気を出したいパワーソングからリラクゼーションに効果があるヒーリングミュージックまで音楽は私たちの生活の一部になっていると言えます。音楽には私たちの心を癒し、安心させ、怒りを軽減させ、リフレッシュさせてくれる効果が見込めます。音楽を上手に生活に取り入れることで、健康でストレスの少ない生活を送りたいものです。

## 医事課よりあなたへ

令和4年10月1日から、75歳以上の方等で、一定以上の所得がある方は、医療費の窓口負担割合が2割になります。

朝晩が涼しく、過ごしやすい季節になりました。「秋」と言えば「食欲の秋」や「スポーツの秋」、「読書の秋」などいろんな言い方が使われていますね。そんな「秋」について調査です。

### Q1

四季の中でどの季節が一番好きですか。

**一番人気は「秋」!**

20歳～60歳までの男性250名、女性250名に一番好きな季節を聞いてみたところ、43.4%(217人)は秋が好きな事が分かりました。

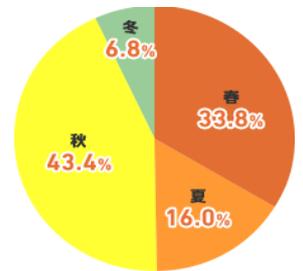
理由は「食べ物おいしいから」「気候が過ごしやすから」など様々です。

アンケート概要 サンプル数

(男性250名、女性250名)

年齢 20歳～60歳

調査方法 Webアンケート



### Q2

何で秋を感じますか。(いくつでも)

**朝晩の涼しさで秋を感じる!**

何で秋を感じるか聞いたところ、1位は「朝晩の涼しさ」、2位は「陽が短くなる」、3位は「虫の音」と続いています。

それ以外にも野菜や魚、お菓子、お酒など食べ物に関する意見も多く聞かれました。

その他の意見では「雲の形」や「空」、「花粉症」などがあげられました。

朝晩の涼しさで「秋」を感じている方が多いですね。

朝晩と日中の寒暖差が大きくなり、体調を崩しやすくなります。秋にカラダの困りごとがあるか調べたところ、なにかしらの症状があることが分かりました。

夏の暑さで体力を消耗して免疫力が下がっていて、様々な症状が出やすい季節です。ゆったりと湯船につかって、体の緊張をほぐし、リラックスして夏の疲れを解消しましょう。

そして、いろいろな秋を楽しんでみてはいかがでしょうか。

