

【当院では新たに **脊椎専門外来** スタート！】

2022年度4月より脊椎外来専門を開始いたしました（第2土曜日と第4土曜日）

東前橋整形外科病院の脊椎専門医の先生（真鍋先生・角田先生）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。

真鍋先生：東前橋整形外科病院 脊椎外科センター長 角田先生：東前梨整形外科病院 脊椎外科



花言葉

- イブキ・・・“あなたを守ります”
- 松笠・・・“不老長寿”
- リンゴ・・・“好み”



松田院長からあなたへ 耳より情報

■フレイルとは？

フレイルは、英語の「Frailty」が語源で「虚弱」や「老衰」、「脆弱」などを意味します。フレイルは、「加齢とともに心身の活力（運動機能や認知機能等）が低下し、生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態をいいます。

■フレイルの基準

フレイルの代表的な基準には、5項目あり、3項目以上該当するとフレイル、1または2項目だけの場合にはフレイルの前段階であるプレフレイルと判断します。

1. 体重減少：意図しない年間4.5kgまたは5%以上の体重減少
2. 疲れやすい：何をしても面倒だと週に3-4日以上感じる
3. 歩行速度の低下 4. 握力の低下 5. 身体活動量の低下

■フレイルの予防および介入方法

1. 持病のコントロール

糖尿病や高血圧、腎臓病、心臓病、呼吸器疾患、整形外科的疾患などの慢性疾患がある場合には、まず**持病のコントロール**が大切です。

2. 運動療法と栄養療法

個人の状態に合わせて、**適切な運動療法**を行います。大切なのは、栄養療法とセットで行うことです。**低栄養を改善**しながら行う必要があります。

3. 感染症の予防

日頃から**適度な運動やバランスのよい食事**などにより、**感染症に強い体作り**をすることが重要です。

★院長よりメッセージ 早く介入して対策を行えば**元の健常な状態に戻る可能性**があります。**フレイルの予防、早期介入で健康体を維持**していきましょう♪

ランニングケアオンライン講座サービス がリニューアルスタート！！



最高のパフォーマンスとケガ予防を、
すべてのランナーに。

ランニングケア・オンライン
Runningcare Online

オンライン講座がランナー向けから、すべての方を対象にリニューアルスタート

- 今まではランナー向け講座中心でしたが、すべての方が参加できるように講座をリニューアル致しました。月に1回、土曜の午後にテーマを変え開催しております。
- 現在走られている方はもちろん、**関節の痛み**や**違和感**を感じている方、運動したいけどコロナが不安でジムや運動施設へ行けない方にオススメです！
- 医学的知識をもつ理学療法士が対応致します。身体の状態を把握し、自宅で運動しましょう！
- 時間/料金：1時間/1000円



そんなときには



【ランニングケア・オンライン】があります！

オンラインのメリット

- いつでも、どこでも指導を受けられる。
- スマホやパソコンが1台あれば誰でも簡単。
- 開催時間に間に合わなくても、動画録画しており、後日視聴可能。
また期間内であれば何度でも見返すことができます。



詳しくは今すぐホームページをチェック！！ <https://running-care-online.com/>