

## 【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

ブルーアイス・・・“普遍・永遠”

オレンジ・・・“愛らしさ”

ツツジ・・・“節度・慎み”

## 松田院長からあなたへ 耳より情報

### ■健康投資こそ人生100年時代には必要！！

皆さんは「健康投資」という言葉をご存知でしょうか。投資というと、お金を増やす事や、資産運用が頭に浮かぶと思います。健康投資とは**人生を健康で楽しく生きるために投資**することで、**人生100年時代に最も有効**であると考えられます。

### ■日本では健康投資への意識が低い！？

健康投資という言葉は、まだ日本ではあまり認知されていないように感じています。実際、2019年に経済産業省が発表した「予防・健康づくりの意義と課題」では、先進7カ国の健康投資の支出額を比較したところ、日本は6位という低い結果で、その支出額は122USドルで1位のカナダの支出額の1/2以下です。

### ■健康を左右する要素

2021年2月に、発表された「疾患横断的エビデンスに基づく健康寿命延伸のための提言」をまとめると生活習慣病の予防促進、受動喫煙の防止、衛生環境の向上などが取り上げられていますが、やはり**「予防が大切」**となってきます。

### ★院長よりメッセージ

私たち nagomi 会では脳ドック、背骨ドック、膝ドックなど各種ドックを通じて早期発見、治療を行っております。**健康への投資こそ人生100年時代を健康で楽しく生きるために最も大切なこと**です。まずは**ドックで予防**していきましょう！

こんにちは！理学療法士の法貴です。だんだんと寒くなってきて、ますますご飯がおいしくなる季節ですね。もしかしたら寒いから外で運動したくないな、と思う方も増えてくる時期かもしれません。理学療法では主に身体を動かすことで筋力をつけたり柔軟性を改善させるのですが、そんな運動の重要性を人一倍理解しているはずの私たちでも運動が億劫になることはあります。寒いときや忙しいときはもちろん、時間はあってもなんとなくやる気が出ないときもありますよね？そんな「なんとなくやる気が出ない」気持ちに影響しているかもしれない要素を示した研究について今日はご紹介したいと思います。



東京大学の研究グループが発表した研究では、「健康食品の動画広告」に着目し、広告を見た人の行動に及ぼす影響を世界で初めて実証しました (Iye, et al. healthcare. 2020)。788人の参加者をランダムに、①健康食品の動画広告、②全く関係のないお茶の動画、をみせる2グループに分けました。その結果①を見たグループの方が、直後のアンケートで「健康食品を摂取すれば、不健康な行動をしてもよい、健康行動をしなくてよい」と認識したとのこと。ここで①グループに見せた動画広告は「健康食品を摂取すれば運動はしなくてもいい」ことを暗に示すようなものでした。動画を視聴した多くの方は影響を受け、自身の健康に対する考え方が広告寄りになっていたということになります。

これら「免罪符型」(研究ではこのように名付けています)の動画広告は、健康食品の全体の1/4を占めているとのこと。例えば甘いお菓子が高カロリー、高糖質だったとして、糖質の吸収を抑制する健康食品があったとします。動画広告では短い時間の中で限られた情報しか示せないため、できるだけインパクトを残すような表現をしますよね。まるでこれを買えばあとは何もしなくても大丈夫、といったような。広告でも何も間違ったことは言っていないわけですが、表現の仕方ですらなんとなくそのように感じてしまう、ということが今回実証されたこととなります。何気なく見ているインターネットやテレビの広告があなたの運動に対する「なんとなくやる気が出ない」気持ちを作り出しているのかもしれません。



大切なことは栄養に気を配りながらも運動などの健康につながる行動を日頃からとることです。今は情報に溢れていてより簡単に、効率的に、健康になることを目指すものも多くあります。聞き流しているだけでも、頭の中に入り込んであなたのやる気をそいでいるかもしれません。そんな情報に惑わされないでください。ちょっと先のコンビニまで歩く、寝る前に腰のストレッチを5分だけやる、テレビのCM中に空中で自転車こぎをする。なんでも構いません。些細なことでも毎日続けると大きな力になります。楽しんで1週間だけ続けられれば、それをまた1週間、1ヶ月と持続することで効果は倍増します。健康食品を利用しつつも、ぜひ運動も合わせてお願いします！