

【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（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 副院長 脊椎外科センター長 角田先生：脊椎外科

花言葉

サンシュユ・・・持続、耐久、強健

アルストロメリア・・・未来への憧れ

ドラセナ・・・幸福、長寿、真実

松田院長からあなたへ 耳より情報

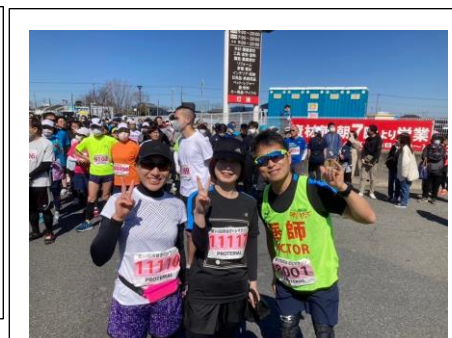
■第33回 熊谷さくらマラソン大会に参加してきました！

3月19日（日）、2019年以来の開催となった熊谷さくらマラソン大会に参加してきました。コロナ感染予防のために多くのイベントがなくなり、参加者も約4,500人とコロナ前と比べ少なくなりましたが、快晴に恵まれ参加したスタッフは全員トラブルもなく完走出来ました。スタッフといい汗をかいて素晴らしい日になりました。

■医師ジョギーズ連盟ランニングドクター

個人的にはランニングドクターとして10キロを担当しました。記録は今一つでしたが、練習不足にしてはとても気持ちよく走ることが出来ました。当日は予想以上に体感気温が高く、脱水を起こしたランナーが数名いました。ハーフに参加された男性の一人は、ゴール後に脱水症状が改善せず私の判断で救急搬送となりました。自分では足りていると思っていても、実は水分補給が不足し脱水にいたるケースは少なくありません。気温が高くなった場合は小まめな水分補給が大切になります。

来年は毎年恒例であった当院主催のストレッチブースを再開できれば嬉しいです。



2023年オススメのスーパーフード！！

2023年は、早くも2カ月が経ちました。これから少しずつ暖かい気候になってきて、外で活動しやすくなってきますね！
今回は、2023年にオススメしたい「スーパーフード」をご紹介します。

まず、「スーパーフード」とは、メリアム・ウェブスター英英辞典によると『**抗酸化物質、食物繊維、脂肪酸**などの加工物を豊富に含み、人の健康に有益と考えられる食品』と定義されているようです。

では、紹介していきますね。

◆ ビーツ

ビーツは「**奇跡の野菜**」「**食べる血液**」とも言われるほど、栄養価がとても高い食べ物です。ビーツには**ナトリウム、マグネシウム、リン、カリウム、カルシウム、鉄分**といったミネラル成分が豊富に含まれているだけでなく、**低カロリーで食物繊維も豊富で血糖値を安定させ、消化を助けてくれる効果**があると言われています。

まだまだ日本ではなじみが薄い食べ物ですが、世界三大スープの1つボルシチに使われていることで有名です。

そんなビーツですが、まつだ整形外科クリニックの向かいにある「**カフェ まつぼっくり**」では、**ビーツを使用した「スムージー**」を季節限定で販売していますので、お気軽にお召し上がりいただけます(*^-^*)

また、旬は6月から7月と、11月から12月の一年間に2回ありますので、ぜひ食べたことのない人はお試しくださいませ。

もちろん、生野菜としても食べられますがその際は薄く切ってからお召し上がりくださいね♪

 カフェまつぼっくりのビーツスムージー

