

## 【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。

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

さくら・・・“精神美、優美、純潔”

アマリリス・・・“おしゃべり、内気、誇り”

リューカデンドロン・・・“物言わぬ恋、閉じた心を開く”



## 松田院長からあなたへ 耳より情報

■やはり歩くのはいい！「8000歩」週1～2日で死亡リスクが軽減

京都大学（社会疫学）井上浩輔 先生

8000歩以上のウォーキングを週1～2日続ければ10年後の死亡リスクが大きく低下するという研究結果が報告されたので紹介します。

■10年後の死亡リスクが14.9%低下！

20歳以上の男女3101人の歩数や年齢、性別、病歴などと10年後に心筋梗塞や脳梗塞などで死亡するリスクを解析。その結果、1日8000歩以上を週1日も歩かない人と比べ、週1～2日歩く人の10年後の死亡リスクは14.9%低く、週3～7日歩く人で低下した死亡リスク（16.5%）とほぼ同じだったと報告しました。

■6000歩を超える日が全くないと死亡リスクは大きく上昇する！

歩数などの条件を変えて比較しても「週1～2日、1日8000歩」の健康への効果は「週3～7日、1日1万歩」と同等で、逆に6000歩を超える日が全くないと死亡リスクは大きく上昇したそうです。

### ★院長よりメッセージ

適度な運動、なかでも「歩く事」が健康にはとても大切だという事ですね。ある意味どんなお薬よりも有効で、まさに「健康への第一歩」と言えると思います。

仕事などで忙しく運動する時間を取るのが難しい方でも「週末などに数日だけ運動すれば健康の維持が期待できる」ことが分かりました。さらに、歩くことに加えて、バランスや筋力を保つ運動を組み合わせることで、より効果的になると思います。「運動習慣」、まずは歩く習慣をつけて健康寿命を延伸させましょう！

# 「100年フード」五家宝

熊谷銘菓の五家宝が、伝統の100年フード部門～江戸時代から続く郷土の料理～で令和3年度に認定されました。また、全国で認定された131件のうちの中でも高い評価を得た15件に与えられる「有識者特別賞」を受賞しました。

## 五家宝とは…

五家宝の材料は、もち米・きなこ・水あめなどです。香ばしいきなこの香り、どこか郷愁をそそる素朴な菓子として、草加の“草加せんべい”・川越の“芋菓”とともに埼玉の三大銘菓といわれています。江戸時代の熊谷では、原料となる「石原米」と称する良質な米や大豆、大麦が多く収穫されていました。起源は諸説ありますが、「五穀は家の宝である」という祈りを込めて「五家宝」とつけられました。

## 100年フードとは…

地域で世代を超えて受け継がれてきた食文化を、100年続く食文化『100年フード』と名付け、文化庁とともに継承していくことを目指す取り組みです。

## 100年フードの三つの部門

- ・江戸時代以前から伝わる「伝統」
- ・明治・大正からつづく「近代」
- ・昭和以降に生まれ今後100年の継承を目指す「未来」



五家宝に欠かすことのできない“きなこ”は、大豆を炒ってから粉末状にしたもので香ばしい風味が特徴です。原料の大豆は「畑の肉」とも呼ばれ良質なたんぱく質が豊富で、ビタミンやミネラルなどもバランスよく含まれています。

## 🍡 きなこの注目栄養素 🍡

### 大豆たんぱく質

コレステロールを低下させ、動脈硬化を予防

### イソフラボン

美肌効果や血行促進、骨粗鬆症予防などに効果があるといわれています

### サポニン

コレステロールを除去するなどの効果があり、血管内でできる血栓を抑える作用があります。

### レシチン

肌や内臓、脳や神経など、体のあらゆる細胞膜に働きかけ細胞を正常に保ちます。