

## 【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

イタヤモミジ・・・“大切な思い出”

アナスタシア・・・“高貴 真実”

撫子・・・“純愛 貞節 無邪気”

## 松田院長からあなたへ 耳より情報

### ■Hawaii ホノルルトライアスロン完走しました！！

5月21日にハワイ・ホノルルで開催されたホノルルトライアスロンに参加してきました！

昨年からはじめたトライアスロン。今回が3回目のレース（OD:オリンピックディスタンス）でした（スイム1.5K、バイク40K、RUN10K）。輸行も初であれば海外レースも初という不安を抱えてのレースでしたが、多くの皆さんのおかげで無事に完走できました！不在中、クリニックを守ってくれた多くの先生方、そしてスタッフの皆に深く感謝申し上げます。また、患者さんにはご迷惑をお掛け致しました。目標タイムには届きませんでした。スタート地点にたてた事に深く感謝しながらひたむきにゴールを目指すことができました！



左写真

ゴール後に妻（10kmの部完走）と

右写真

ゴール直後

### ◆結果◆

スイム 41:43

バイク 1:18:49

RUN 1:04:21

Goal Time 3:11:01

イライラにふりまわされない

## 「アンガーマネジメント」とは？

新年度が始まって間もなく2ヶ月。環境の変化によるストレスで、いつもより何だかイライラしてしまう…こんなひと、意外と多いのでは？

今回は、イライラにふりまわされない「アンガーマネジメント」についてご紹介します。

アンガーマネジメントとは、1970年代にアメリカで開発された、**怒りと上手につき合うための心理トレーニング**です。

決して怒ってはいけないということではなく、怒りで後悔しないことを目指しています。

ここで、アンガーマネジメントのテクニックを1つご紹介します。

### キーワードは6秒！

諸説ありますが、**怒りの感情のピークは6秒程度**とされています。

6秒で怒りが消えてしまうのではなく、理性を取り戻すことができるということです。

つまり、イラッとした最初の6秒をやり過ごすことができれば、反射的に怒ってしまうことが避けられるのです。

では、どのようにすればこの6秒をやり過ごすことができるのでしょうか？

おすすめは「**コーピングマントラ**」。

**イラッときたらすぐその場で自分を落ち着かせるフレーズを心の中で唱えるテクニック**です。

### 唱える言葉はなんでもOK!

たとえば「だいじょうぶ、だいじょうぶ」や「どうでもいい、どうでもいい」など。

他にも 飼っているペットの名前や癒される場所の名前などもいいですね。

ポイントは、**イライラから気持ちをそらせ、心を落ち着かせることです。**

アンガーマネジメントはトレーニングなのでやればやるほどスキルアップします。

気候のよいこの季節。ぜひふだんの生活に取り入れて、イライラにふりまわされない快適な毎日をお過ごしください♪

マネージャー 松田哲子

～安藤駿介著「はじめてのアンガーマネジメント実践ブック」より一部抜粋～