

## 【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



野バラ・・・“上品な美しさ・素朴な愛らしさ”

紫陽花・・・“移り気・辛抱強さ・無常”

ソラナム・・・“ささやかな幸せ”

## 松田院長からあなたへ 耳より情報

### 「脳の老化」を防ぐ最新知見 その1. 忘れる＝認知症は間違い？

東千葉メディカルセンター長 岩立康男氏

#### ■「忘れる」ことは新しい記憶を獲得するための脳のプロセス

生涯にわたり刷り込まれてきた「忘れることは悪いこと」という概念が、「脳は忘れる機能を持っている」という最新の脳科学の知見によって覆ろうとしています。なぜ、脳は忘れるのか？**忘れなければ新しい記憶を獲得できず、記憶（知識）をもとに思考を深めていくことができないから**です。

#### ■「Rac1:ラック・ワン」の発現で記憶を積極的に消去

最近の研究で、Rac1 というタンパク質が積極的に忘却を進めることが明らかになりました。Rac1 の発現量が増えるのは**新しい情報にワクワクしてドーパミンが豊富に分泌されたとき**です。海馬にあるドーパミンを作る神経が新しい記憶の形成を促進させ、その結果 Rac1 が活性化し、**海馬にある古い記憶を消していく**のです。

#### ■古い新生ニューロンの消去はスペース確保のため

海馬では「**新しいニューロン（新生ニューロン）が古い新生ニューロンを消去している**」ことも明らかになっています。**海馬で作られる記憶の多くは、ごく短い記憶**です。これを長期間記憶できるように、保存場所を海馬の神経回路から大脳皮質の神経回路に移動させています。

#### ★院長よりメッセージ

脳は積極的に忘れるように出来ているという事実は、忘れることのネガティブなイメージを変えてくれますね。次回も引き続き脳の最新知見をお知らせします♪

## 私のおすすめの朝活♪♪

ある朝突然、謎の腰の痛みに悩まされるようになりました。

腰の痛みと言っても、お尻の奥からふくらはぎにかけて鈍い痛みが走り、じっとしていると痛みが出て、歩きだすと痛みが治まるという不思議なもの。起床後すぐに起こるので、痛みが落ち着くまで家の中をグルグル歩き回る日々を過ごしていました。

「せっかく歩くなら外に出て景色を見ながら歩こうかな？」

軽い気持ちで外に出て歩きはじめてみると、澄んだ空気、日常が始まらない静けさ。時々聞こえてくる鳥のさえずりに、なんて清々しい気分なんだろう・・・とすっかり早朝の朝散歩にハマってしまいました。

最初は痛みが落ち着くまでの10分位のお散歩でしたが、20分30分と時間を伸ばしていき、歩く速度も早めウォーキングを楽しんでいます。今年で3年目。気付けば腰痛で悩む事もなくなりつつあります。

### ●●●朝活を初めて感じたこと●●●

- ☆疲れにくくなった
- ☆早寝早起きの習慣が身についた
- ☆仕事や家事の効率が上がった
- ☆ストレス発散になった
- ☆腰の痛みが軽減した



### \*\*\*気をつけていること\*\*\*

- ★散歩の前後にたっぷり水分を取る
- ★疲れている時や痛みが強い時は無理せず休む
- ★軽いストレッチを行ってから歩く
- ★紫外線対策をしっかりする

充実した朝を過ごすすとスッキリとした1日を送れると感じています。

また、体を動かすことで睡眠の質も上がったような気がします。

お金もかからず気軽に始められるウォーキングを取り入れて毎日の生活に運動習慣を取り入れてみませんか？