まつクリ院長通信

No.425

【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。

長らく腰痛で苦しまれて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

ソラナム・・・ "秘めた思い・心変わり・あどけない"

オンシジューム・・・ "可憐・一緒に踊って" ケイトウ・・・ "オシャレ・色あせぬ恋"

松田院長からあなたへ 耳より情報

■骨を強くするためにはどんな運動がお勧めでしょうか?

一般に女性は閉経後、男性は 60 歳を過ぎたころから骨密度が下がっていきます。特に女性は 70 代では 3 人に 1 人、80 代では実に 2 人に 1 人は骨粗鬆症で、その患者数は実に 1,300 万人以上と言われています。年を取れば骨が弱くなるのも仕方がありませんが、大切なのは「骨は常に新しく作り替えられている」(骨代謝)ということです。生活習慣の工夫によって骨の形成を促せば、骨を強くすることができます。そしてそれは、早い時期から始めるほど効果的です。筋トレをして筋肉を増やすのと同じです。

■骨を強くする3つの運動要素

骨を強くするには**力学的なストレス (重力や衝撃) を加える**ことが重要な要素になります。そのため骨密度に効果がある運動として、**「荷重運動、衝撃運動、高強度の筋力トレーニング**」が挙げられます。

- 1. 荷重運動 速歩、片脚立ち、スクワットなど荷重をしっかりかける状態
- 2. 衝撃運動 縄跳び、ジャンプ、ジョギング、踵落としなど骨に衝撃を与える
- 3. 筋カトレーニング(高度負荷)ダンベルスクワットなどの高度負荷

■水泳は効果ない?

水中では浮力が働き、骨に対する荷重が少なくなります。また衝撃も加わりません。 **水泳は**全身運動としてとても優れていますし、心肺機能の向上や基礎代謝アップなど 多くのメリットがありますが、**骨密度を増やす目的で行うのは勧められません。**

★院長よりメッセージ

骨密度の低い方は、骨に負荷のかかる運動を優先して行ってみましょう♪

秋の香り 金木犀(キンモクセイ)

小さなオレンジ色の花を咲かせる金木犀(キンモクセイ)。 金木犀の木の前を通るとふんわりと甘い香りが漂ってくる… この匂いを嗅ぐと、いよいよ秋が始まったんだなぁという心地になりますよね。 近年、アロマやハンドクリームなどでも注目度が高まっています。

[金木犀はどんな花?]

モクセイ科モクセイ属の常緑小高木樹で、原産地は中国南部。 木犀の変種で強く漂う甘い香りが特徴です。

9月後半から10月下旬に橙黄色の小花を枝いっぱいに咲かせます。

金木犀の開花は、気温の影響を受けるため、気温が高いほど開花時期が遅くなり、低いほど早く咲くそうです。まさに秋の訪れを届けるお花です。

日本には江戸時代に中国から渡来し、全国に広がりました。以前から芳香剤の香りとして知られていますが、花は漢方にも使われます。

金木犀の名づけ親は NHK 朝の連続テレビ小説「らんまん」でその生涯を描かれた植物学者の牧野富太郎博士です。和名の由来は、樹皮が動物のサイ(犀)の足に似ていることから、中国で「木犀」と名付けられ、白い花を持つ銀木犀に対し、オレンジの花を咲かせるため金木犀と名付けられました。

モクセイ属は「オスマンサス(Osmanthus)」と呼ばれ、 オスマンサスはギリシャ語の osme (香り)と anthos(花)が語源となっています。 中国では「丹桂(タンカ)」、英語では「Fragrant olive」とも呼ばれています。

この秋、少しお散歩に出かけて、秋の訪れを香りで体感してみるのはいかがでしょうか。

