

【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

ストレッチャー・・・“気取った恋・寛容”

アナベル・・・“ひたむきな愛・辛抱強い愛情”

カボチャ・・・“広大”

松田院長からあなたへ 耳より情報

■第100回 箱根駅伝予選会 2024 に応援に行ってきました！！

大東文化大学 10:33:39 見事予選会 1位で箱根駅伝出場決定！

10月14日（土）に東京立川市の陸上自衛隊駐屯地から国営昭和記念公園のコース（ハーフマラソン）で箱根駅伝予選会が開催されました。今回は第100回記念大会予選ということで、今年は13校が予選通過（例年は10校）となりました。

■大東文化大学駅伝部と城西大学駅伝部をメディカルサポート

我々nagomi会では大東文化大学と城西大学の選手たちをメディカルサポートしております。城西大学は今年の予選会を3位で通過し、今年の箱根駅伝大会では山登りの第5区で山本唯翔選手の区間賞の活躍もあり、見事9位でシードを獲得して、今回の予選会には参加していません。一方、大東文化大学は今年の予選会も1位通過でしたが、本選では16位だったため、今年も予選会参加となりました。

■エースであるピーター・ワンジル選手は途中棄権となってしまいましたが、西川千青選手が15位、久保田徹選手が16位、菊地駿介選手が23位と快走し、層の厚さを見せつけて見事1位突破となりました。サポートしている選手が活躍すると嬉しいですね！来年1月2,3日の両校の活躍を期待しています！



骨粗鬆症の予防と食事

骨粗鬆症とは・・・？

骨の強度が低下して骨折しやすくなる骨の病気のことです。

定期的に骨密度検査を受けることや日常生活での予防が必要です。

骨粗鬆症予防に必要な3大栄養素

☆カルシウム☆

牛乳・乳製品 小魚 干しエビ 小松菜 チンゲン菜 大豆製品など

*摂取推奨量は1日 700~800 mg

☆ビタミンD☆ (カルシウムの吸収を助ける)

サケ ウナギ サンマ カレイ イワシ 卵 キノコ類など

*摂取推奨量は1日 10~20 μ g

☆ビタミンK☆ (カルシウムを骨に定着させる)

納豆 ほうれん草 小松菜 ニラ ブロッコリー サニーレタス キャベツ
など

*摂取推奨量は1日 250~350 μ g

カルシウムの吸収を助けるビタミンDは、紫外線を浴びることで体内でもつくられます。

直射日光を長時間浴びることは皮膚が赤くなるなどダメージにつながりますが適度な日光浴は骨の健康に役立ちます。冬であれば30分から1時間程度散歩に出かけたり、夏であれば暑さを避けて木陰で30分程度過ごすだけで十分です。1日3食バランスのとれた食事と適度な運動を行い骨粗鬆症予防を行っていきましょう！！

骨粗鬆症予防に必要な3大栄養素

