

【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”

ヒマワリ・・・“私はあなただけを見つめる”

カーネーション・・・“無垢で深い愛”

松田院長からあなたへ 耳より情報

■ 健康への投資 ～健康寿命の延伸～

2019年に明治安田生命が「健康」に関するアンケート調査を実施して興味深い結果が出ているので紹介します。

■ 「健康への意識」について

約6割の人が「将来の自分の健康に不安を感じている」と回答。なかでも「体力が衰えてきた(55.4%)」が最も多く、「ストレスが溜まる・精神的に疲れる(45.2%)」、「肥満が気になる(30.0%)」の順番でした。一方、「普段から健康管理に気を付けている」とした人は60.2%。男女別では全世代で女性の方が「気を付けている」と回答した割合が上回りました。

■ 「理想の健康寿命」について

何歳まで健康で長生きをしたいか「理想の健康寿命」について尋ねた質問では、全体の平均は「81.50歳」。現実の健康寿命の年齢（男性72.14 女性74.79 全体74.81）と比較すると男性で約10年、女性で6年、全体平均で「約7歳」の開きがありました。つまり「健康寿命の理想と現実に差」があることとなります。

★院長よりメッセージ

今回のアンケート調査では健康のために運動をしている人は3人に1人だったそうです。6割の人が健康に不安を感じながら、その約半分の3割しか運動ができていない現実があります。運動ができない理由の一番は「忙しいから」だそうです。これでは理想と現実に差が出て仕方がないかもしれません。運動にまさる薬はないと言われていいます。健康への投資を真剣に考えることが健康寿命の延伸につながります♪

音楽の力 ♪

～音楽を活用したストレスケア～

音楽は好きですか？生活の中でテレビやラジオ、お店で流れている音楽など色々と耳にしますよね。元気をもらったり、心が躍ったり、泣けてしまったり。音楽がストレスケアになっている記事を見たので調べてみました。

音楽の力は病院や介護施設などでも活用されていて、アメリカなどでは音楽療法の専門家である『音楽療法士』が在籍して患者さんの心のケアに取り組んでいるそうです。誰にでも効く「特効薬」のような音楽はないものの、その時の気持ちに合う共感しやすい曲を聴くと自立神経系に作用してリラクゼーションの効果やストレスの緩和に役立つそうです。例えば・・・

- ♪イライラした時には、激しめの曲
- ♪気持ちが落ち込んでるときには、ゆったりと穏やかな曲
- ♪気分が落ち着いてきたら、少しずつテンポが上がる曲
- ♪人付き合いに疲れた時は、リズムがシンプルな曲
- ♪人が恋しくなったら、エモーショナルな表現が織り込まれた曲

また懐かしさを感じる曲は、幸せ、喜び、満足、リラックスなどポジティブな感情を呼び起こしやすく、当時好きだった曲を聴いてストレスフルな現実を一時忘れるのも良いかもしれません。

サワイ健康推進課より引用

私は音楽が大好きです。色々なジャンルの音楽を聴きます。仕事に行く車の中では、好きなアーティストの曲を聴いてテンションを上げていきます。休日は、懐かしい80年代90年代の曲を聴いて家事をしています。疲れてテンションが上がらない時に必ず聴く曲もあります。いつも元気に笑っていたいので、私にとって音楽の力は最強です！

皆さんにとってのストレスケアになる曲を探してみませんか？

看護科