

## 【当院では**再生医療**を実施しています！】

当院ではPFC-FD療法、APS療法、ASC療法3つの再生医療がございます。  
長年、膝関節の痛みでお悩みの方まずは診察時にお声がけくださいませ。  
また最も高い治療効果が期待できる**カクテル療法**（ASC+PFC-FD）をお勧めします。  
※詳しくはホームページをご覧ください。



## 花言葉

風船唐綿・・・“いっぱい  
の夢・隠された能力”  
キングプロテア・・・“すべて  
を手に入れる”  
クジャクソウ・・・“いつも  
愉快・ひとめぼれ”

## 松田院長からあなたへ 耳より情報

運動は最強の“うつ予防薬”であり、記憶力、創造力、注意力、そして集中力を高める

『**運動脳**』（サンマーク出版）の著者 **アンデシュ・ハンセン**（Anders Hansen）／精神科医

今回はベストセラーになった「**運動能**」の内容を紹介しましょう！運動によるさまざまな役割、効果が報告されています！少しずつ体を動かすことから始めましょう！

### ■メンタルヘルスのための運動の役割

運動は**ストレスに対する耐性**、**不安に対する耐性**、**うつ病に対する耐性を高める**と考えられています。**運動したほうがストレスに強くなるし、ストレスにうまく対処できる**ようになります。

### ■認知機能を向上させる！

運動は認知機能を向上させます。また、**記憶力を高め**、**創造力を高め**、**注意力を高め**、**集中力を高め**ますとされています。さらに運動は睡眠を改善し、運動をするとより早く眠りにつき、より深い眠りにつくことができます。

### ■脳に届く酸素や栄養が増える！

脳への長期的な影響を与える1つに**BDNF（脳由来神経栄養因子）**という物質があります。これは**脳が作り出すタンパク質**で、**脳細胞の新生や記憶力、全般的な健康など、脳のさまざまな働きを促進する作用**があります。そして、BDNFは運動をすることでよりたくさん作られます。BDNFができるには時間がかかるため、さまざまな効果（たとえば新しい脳細胞が形成されるなど）を得るには、運動を数カ月わたって定期的に行うことが必要とされています。

### ★院長よりメッセージ

まさに運動にまさる薬はなし！ですね。無理しない範囲でいいので、日常生活のなかに少しずつ体を動かすことを取り入れることが大切ですね！**体を動かす習慣をつけて**いきましょう

# 秋の骨粗鬆症予防レシピ

## サケとキノコほうれん草のクリーム煮

朝晩の空気が冷たく感じるようになり夜は温かい心身共にほっこりする骨粗鬆症予防メニューを紹介します。

旬となった秋鮭は価格も手頃な季節なので今晚の献立にいかかがでしょうか(^^) 骨を強くすると考えるとつついカルシウム単体を思いついてしまいますがカルシウムの吸収を助けるビタミンD カルシウムを骨に定着させるビタミンKと摂ることで吸収率がアップします。

★牛乳→カルシウム 骨を作る材料

★サケ・きのこ→ビタミンD カルシウムの吸収を助ける

★ほうれん草→ビタミンK カルシウムを骨に定着させる

この3つの食材を使ったレシピをご紹介します。



材料 1人分

鮭 1切れ

塩・胡椒 少々

薄力粉 大さじ1

玉ねぎ 4/1個

きのこ類 量も種類もお好みでOK

ほうれん草 1株

水 2/1カップ (100ml)

牛乳 2/1カップ

バター 大さじ2/1

コンソメ 小さじ2/1

塩・胡椒 少々

- 1 鮭は骨を取り除き塩・胡椒をして10分ほどおく(臭みとり)
- 2 鮭の水気をふき取り3等分にして薄力粉をまぶす
- 3 玉ねぎを薄切り キノコ類は食べやすい大きさにちぎる ほうれん草は軽く茹でておく抜きしておく
- 4 フライパンにバターを入れ鮭を両面焼き 玉ねぎも入れて鮭の身が崩れないように炒める(鮭を取り出して後から戻してもOK)
- 5 残った薄力粉をすべて加えて焦がさないように炒める
- 6 きのこと水・コンソメを加えて弱火で10分煮る
- 7 牛乳を加えて沸騰しすぎないようにとろみがつくまで混ぜる 最後にほうれん草を加えて塩・胡椒で味を調えたらできあがり!
- 8 市販のシチューのルーを使えばもっと気軽にできるとおもいます(\*^-^\*)