

【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。

東前橋整形外科病院 副院長：真鍋先生 脊椎外科センター長：角田先生



花言葉

クジャクヒバ・・・忍耐・悲しみ
サンキライ・・・不屈の精神
ドライアントラ・・・濃厚な愛情

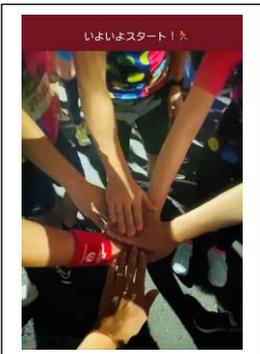
松田院長からあなたへ 耳より情報

■ホノルルマラソンに参加してきました！

12月10日に開催されたホノルルマラソン大会に参加してきました。nagomi会としては初の試みで、10年勤続およびアスリート枠としてそれぞれ2名ずつ、計4名のスタッフとともに**福利厚生の一環として参加**してきました。

■全員無事に笑顔でゴール！

私を含めPT 藤田、看護科の時廣がフルマラソン（42.195キロ）、マネージャー、PT 長山、メディカルアシスタント藤井が10キロの部に参加。今大会の完走を目標に、それぞれが練習を積み準備をしてきました。当日は朝5時にスタート。盛大に打ち上がる花火の中、42.195km、10km先のフィニッシュに向け、ゴールを目指して頑張りました。個人的には29キロ地点で両下肢が攣り、途中何度も立ち止まる状況になりましたが、最後は笑顔でゴールすることができました。不在の間、クリニックを守ってくれた澁澤先生はじめ、スタッフ、そして多くの関係者の皆様に感謝を申し上げます。スタッフにとっても貴重な経験であり、今後の人生、仕事に生かしてくれると思います。



★来年以降も多くの事にチャレンジしていく所存です！引き続き宜しくお願い致します！！

読書の季節



朝晩はだいぶ涼しくなりました。

夜が長くなったので、ユーチューブや携帯の手を休めて、本の世界に浸ってみませんか？

読書をするのがおすすめの理由とは？

1 語彙力が上がる

誰かと会話する時でも、メールや手紙で何かを伝える時も、大勢の人に自分の意見やアイデアを伝える時も、大切なのが語彙力です。たくさんの言葉を知っていれば、自分が伝えたいことを相手に正確に伝えられます。本をよめば読むほど、使える言葉を増やすことができます。

2 脳が鍛えられ、文章力が向上する

文章を書く力も、社会生活をしていくうえではとても重要です。説得力のある文章やわかりやすく伝わる文章が書けるというのは、評価や信頼にも関わってくるでしょう。私たちの脳は、インプットとアウトプットを繰り返す事によって能力を高められるようにできています。本を読むことで、多くの堪能な文章に触れ、それを自分のものにすることが可能になるのです。

3 コミュニケーション能力が向上する

日常生活を送るうえでコミュニケーション力はとても大切です。相手との会話のなかで、どれだけ自分の思いを相手に届けられるかというのは、いい人間関係を作っていくための重要な鍵になるでしょう。言葉のキャッチボールをうまく続けるためには、「言葉を操る能力」が必要不可欠です。それは、言葉を認識する能力や、言葉表現する能力を意味します。小説などの物語作品では登場人物の気持ちが文章で書かれ、実際に発言したセリフも文章で書かれています。読者は、その人物がどんなふう感じているのかを想像し、さらに、その気持ちをどうやって相手に伝えているのかを読むことで、自然と言葉の操り方を学び、コミュニケーション力を高めることが可能になるのです。

その他にも、本を読むことで得られる効果には、【想像力がつく】・【新しい価値観を得られる】・【思考力が向上する】・【記憶力が向上する】・【アイデアが得られる】・【生き方が学べる】・【ストレス解消になる】・【視野が広がる】・【失敗のリスクを減らせる】・【知識や教養が深まる】・【本を読むスピードが上がる】などがあります。

読書には、私たちの脳を活性化させ、勉強やビジネスだけにとどまらず、人生を豊かにしてくれる効果があります。

私も、ベッドに入って寝る前に本を読んでいます。仕事のお昼休憩中にも読んだりもします。本をたった一冊読むだけで、どんな本でも必ず色々な情報を手に入れることができます。私が読む本は、ほぼ小説です。壮大な世界観や、魅力あふれる登場人物を自由に思い浮かべる事で、作品をとっても楽しむことができます。また、作家の方の思いや登場人物の生き方を学ぶことができます。感情流入して涙したり、現実逃避してストレス解消したり…。

毎日、楽しんで読書をしています♪

忙しい日常でも、「スキマ時間」を活用して本の世界に浸ってみてはいかがでしょうか。