

## 【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

ポンポン菊・・・“高貴・生命力”

松・・・“不老長寿”

梅・・・“忠実・高潔”

## 松田院長からあなたへ 耳より情報

### ■スキー場で講演してきました！

1月7日、戸隠スキー場にて埼玉県スキー連盟の皆さんに講演をしてきました！

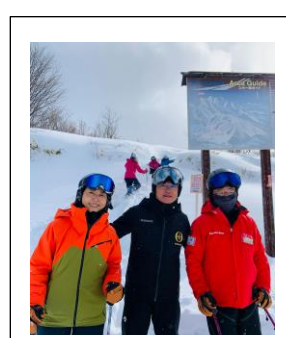
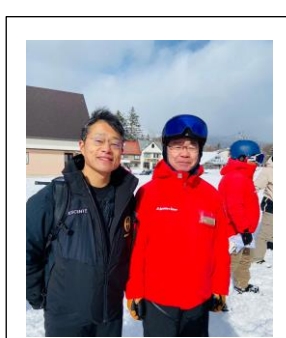
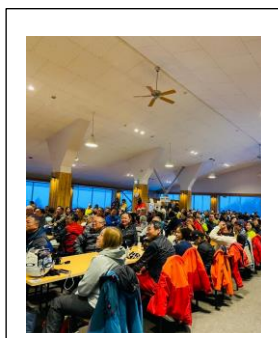
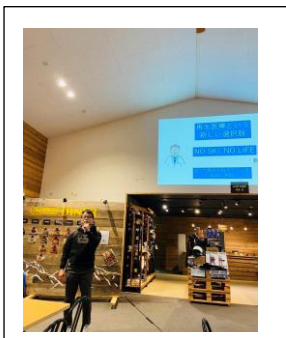
タイトルは「再生医療という新しい選択肢～NO SKI, NO LIFE」で263名の方々にご参加いただきました。多くの方々にご参加いただきとても感激しました！

### ■スキー外傷の7割は下肢、特に膝が圧倒的に多い！

スキー外傷は膝が多いのに対して、スノーボードは上肢が半数以上を占めます。スキー外傷で多いのが前十字靭帯損傷、内側側副靭帯損傷、そして半月板損傷です。特に前十字靭帯損傷は手術が必要になることが多く、注意が必要です。半月板損傷は受傷の程度、形態などで治療方法は異なりますが、**再生医療も一つの選択肢**となり、実際に改善してスキーに復帰している方もおられます。

### ■約30年ぶりのスキー

学生時代はスキーをしていましたが、医師になりスキーやスノーボード外傷を治療する側になってからは、ケガが怖くなりスキーからずっと遠ざかっていました。今回は埼玉県スキー連盟の指導員の方にしっかりコーチしてもらい、急遽の検定でしたが2級をいただきました（妻は3級）。次の1級はレベルが高く相当練習しないとイケません。せっかくなので頑張ろうかと考えています！



## フラワーセラピー効果

植物には心と身体のバランスを整える効果があるといわれています。

花やハーブの良い香りや色は嗅覚や視覚から脳を活性化して“幸せホルモン”が出るとも言われています。

日々の活力やストレスを癒す効果も期待出来ます。

当院でも毎週お花屋さんが綺麗な生花アレンジメントを届けて頂いています♪

診察の待ち時間、どんな花が生けてあるのか見て植物のパワーを感じてみて下さい。

ここで今回は簡単な花選びのポイントをまとめてみました！

お部屋に生けたり誰かへのプレゼント選びの参考にしてみてください。

### \*\*\*花選びのポイント\*\*\*

- ① その時季・旬のものを。旬のものを食べるように旬の花を選んでみる

春は球根の花 ヒヤシンス 桜

夏はヒマワリ 梅雨時は紫陽花

秋は実もの ススキ

冬はポインセチア モミの木 シクラメン 松などなど。

- ② 好きな花を1輪から！

お気に入りや1輪見つけたら、それをグラスや空き瓶に生けてみてください。

シンプルで何気ないものでも花を飾ることで、その空間が変わります。

- ③ いろいろな色を楽しむ。

グラデーションをつけてみたり、1色のみでなくカラフルにしてみたり、

反対色の組み合わせ【黄色&ブルー】など色々たのしむ♪

あとはバランスを考えず、ただ好きな花を集めて、

自分だけの好きを集めたブーケにするのもOKです

- ④ グリーンを楽しむ。

花だけにこだわらず、葉ものやハーブ（ユーカリ、ローズマリー、ミント）など香りの強いハーブを束ねるのもオススメ。

爽やかな香りで、さらに幸せホルモンの効果期待大！です！！

ぜひ気軽に花のある生活を始めてみませんか♪

