

## 【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

金魚草・・・“おしゃべり・でしゃばり”

マトリカリア・・・“集う喜び”

スターチス・・・“永久不変”

## 松田院長からあなたへ 耳より情報

### ■自律神経を整える朝のルーティンをご紹介します 松田流

心と体の健康はとても大切です。より健康的な生活を過ごすには、朝のスタートがまず大切です。今回は松田流の朝のルーティンをご紹介します！

### ■朝起きたらコップ1杯の水を飲む

もう何年も前から続けている習慣です。寝ている間に失われた水分を補給するうえでも大切ですが、朝に水を飲むことで腸を目覚めさせることができます。これを医学的には「胃結腸反射」といって、胃腸の蠕動（ぜんどう）運動を促す反応のことです。腸の蠕動運動が活発になり、自然な便意が誘発され、全身の血行もよくなります。

### ■毎朝お参りをする（外に出る）

自宅近くに神社があり、毎朝お参りをしています。旅行や仕事などで不在でない限り「毎日必ず」行っています。「家族の健康」と、「今日も1日丁寧に生きる」ことをご先祖様と亡くなったペットに手を合わせています。別に信仰深い訳ではありませんが、手を合わせることで心が整い、生きている感謝の気持ちが芽生えます。

### ■朝のストレッチ（骨盤リズムエクササイズ）

数年前からヨガのストレッチをしています。そして最近は「骨盤リズムエクササイズ」をしています。これを始めてから冷え性が改善し、特に足がポカポカになりました。

### ★院長よりメッセージ

朝のルーティン、是非参考にしてくださいね♪心と体が元気になります。なお、骨盤リズムエクササイズは毎週木曜日（10時50分～11時30）にメディカルフィットネス fine で開催中です。さまざまな効果があります。是非、ご参加ください♪

# ウォーキング

みなさんは何か運動をしていますか？  
特別な場所も道具も必要なく、いつでも手軽に始められるウォーキング。有酸素運動の代表格であるウォーキングは脂肪燃焼効果が高く、ダイエットに効果がある運動として知られています。その他にも足腰を丈夫にしたり、少し長く歩くことで血流量が増加し血管全体が柔軟性や弾力を取り戻して硬化するのを防止するなど、様々な健康増進効果が認められています。



## ポイント①

- 視線は 10~15m先
- 膝を伸ばしてかかとから着地
- 背筋を伸ばす
- 腕は自然に振る
- 歩幅は広めに

## ポイント②

- 体調や体力に合わせる
- 前後にはストレッチ
- 適度に水分補給をする
- 歩数計や心拍計を活用

## 30分の散歩(少し早め:75~85m/分)でどのくらい消費できる？

体重	50kg	60kg	70kg	80kg
消費カロリー	約 92kcal	約 110kcal	約 130kcal	約 147kcal
飲食物に換算	りんご 1/2 個 	みたらし団子 1本 	牛乳 200ml 	ビール 350ml 

