

【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・石綿先生）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 石綿先生：脊椎外来

花言葉



シンビジューム・・・“飾らない心・素朴”

ピンクッション・・・“どこでも成功を”

ピンポンマム・・・“君を愛す・真実”

松田院長からあなたへ 耳より情報

■【一つの歴史が幕を閉じる】第35回籠原親睦卓球大会が開催

先日（3月31日）に第35回籠原親睦卓球大会が開催され、今回で**10年続いた大会が幕を閉じました**。この大会をゼロから立ち上げ、ここまで牽引されてきたのは卓球界のレジェンドである廣井恵子さん。数々の輝かしい成績を残し、特にマスターズでは日本のみならず、世界チャンピオンにもなられています。当院にも世界大会でのメダルを持って来てくれました。（2012/7/21）。2人とも若い！笑

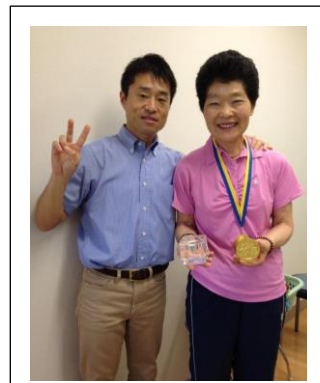
毎回すぐに定員が埋まってしまうのも廣井さんの人徳です。今回も268名と多くの方が参加されました。これだけの選手を集める事が出来るのは廣井さんしかいません。廣井さんの後を継げる方はいないという事で残念ながら今回で終わりになりました。**一つの歴史が終わった**と言えるでしょう。

■院長よりメッセージ

卓球界を盛り上げ、多くの選手達が試合に参加出来る機会を増やそうと尽力されてきた廣井さん、大会関係者の皆様、スポンサーとしてご協力いただいた医師会先輩方に深く感謝申し上げます。

我々nagomi会もこの10年にわたりメディカルチェックなどで携わらせていただきました。とても貴重な経験を積む事が出来ました。ありがとうございました！

今回で卓球大会は終わりましたが、今後も引き続き何らかの形で**地域社会の活性化そして地域社会貢献に尽力していきたい**と思います！！





有酸素運動と無酸素運動の違いを知っていますか？

有酸素運動とは・・・軽～中程度の負荷を継続的にかける運動のことです。脂肪を消費するため、血中の LDL コレステロール・中性脂肪の減少・冠動脈疾患・高血圧の改善にも効果があると考えられ、運動そのものの効果として心肺機能の向上なども期待できます。

どんな運動が有酸素運動？

体に貯蔵されている体脂肪を燃料とするため、長時間無理なく続けられる運動があげられます。代表的なスポーツは、水泳・ジョギング・ウォーキング・サイクリングなどです。有酸素運動に向いているタイミングは食後約 1.5 時間経過してからです。食事をしてから、血糖値がピークになるのは 1～1.5 時間後といわれているため、このときに軽い運動をすることで、食後の高い血糖値や中性脂肪を抑えることが期待できます。



無酸素運動とは・・・短い時間に大きな力を発揮する運動を指します。糖をエネルギー源として利用し、全力もしくはそれに近い筋力を短時間で発揮しやすいのが特徴です。

どんな運動が無酸素運動？

筋肉量を増やし基礎代謝を高める運動であり、短距離走や筋力トレーニング・ウエイトリフティングや投てきなどの短時間かつ運動強度の高いものがあてはまります。

無酸素運動は決めた回数の運動を、余力を残さないように全力で取り組むことが重要です。繰り返し続けることで筋肉自体の強さが増し、動作スピードの向上や筋力強化が望めます。



cp.glico.jp 参照

当院は運動施設(メディカルフィットネス Fine)併設しております！

☆運動にご興味ある方は是非お立ち寄りください☆

