

【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

石化柳・・・“たくましさ”

テマリソウ・・・“純粋な愛”

ディアボロ・・・“努力”

松田院長からあなたへ 耳より情報

■健康寿命を延伸するべく3つのポイント

<健康寿命と平均寿命の差>

健康寿命とは、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」と定義されています。つまり、支援や介護を受けない健康で自立した期間と言えます。最新の報告で健康寿命と平均寿命の差は男性が8.73歳、女性が12.07歳（2019）となっています。この数字は、男女ともに約10年前後にわたり、健康上の問題で何かしら制限のある生活を送っていることを意味します。

■ポイント① 健康的な食生活（肥満を予防する）

肥満は、さまざまな生活習慣病を引き起こす原因となります。「肥満にならないように心掛ける」ことが大切です。まずは1日あたりの総エネルギー量を把握してみましょう。食べたエネルギー量よりも消費したエネルギー量が多ければ痩せるし、その逆だと体内に蓄積されるのです。

■ポイント② 骨を作る食事

骨をつくる材料となるカルシウムを食事で十分に摂ることが必要です。骨粗鬆症を予防するには、1日に700～800mgのカルシウム摂取が推奨されています。また、ビタミンDには、カルシウムの吸収を助ける働きがあります。ビタミンDは日光を浴びることで皮膚でも作られるのですが、キノコ類や鮭、サンマなど食事での摂取も大切になります。

■ポイント③ 運動習慣

有酸素運動を中心とした運動を生活習慣に取り入れましょう。体を動かすことは、脂肪を燃焼し、筋力の低下を防ぐほか、適度な刺激を与えることで、骨を強くすることにもつながります。

★院長よりメッセージ

健康的な食事と適切な運動は健康寿命の延伸には必須です。いつまでも健康でいたいですね♪

理学療法科からのお知らせ

日常生活動作と膝関節の屈曲角度について

日常生活には膝を曲げる動作(屈曲動作)が数多くあり、特に和式の生活ではより大きな屈曲角度が必要とされています。平地歩行は 70°、階段昇降は 95°、自転車漕ぎは 110°、しゃがみ込みは 130°~145°、正座には 150°以上膝を屈曲させる必要があるとされています。変形性膝関節症は関節変形の進行や疼痛により膝関節屈曲することが困難となることが多いです。そのため、このような症状がある場合は早めのご相談をお勧めします。



nagomi 会の取り組み

ONLINE LESSON

【エクササイズ×リハビリ医学】

ZOOM を使って、理学療法士が運動指導



パソコンやスマホを見ながら
自宅でレッスンが受けられます。