

【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

カーネーション・・・“無垢で深い愛”

ピンポンマム・・・“君を愛す”

ドラセナ・・・“幸福”

松田院長からあなたへ 耳より情報

■健康寿命を延ばすには「1日9000歩」、超えてもほとんど差はなし

京都市立医科大学の西真宏助教（循環器内科学）らのチームが発表

以前から「どの程度歩行すれば健康にいいのか？」については多くの報告がありました。今回、介護などを必要とせず、自立した生活ができる期間を表す「健康寿命」を延ばすために目標となる歩数は「1日9000歩」と発表されたので紹介します。

■調査方法と結果

精神疾患や腰痛、骨折などの病気やけがの有無と生活への影響などをまとめた「国民生活基礎調査」と、歩数などを聞いた「国民健康・栄養調査」の両方に回答した成人男女約5000人分のデータを抽出して解析し、健康寿命と歩数の関連を調べました。その結果、1日9000歩までは、歩数が増えるにつれて効果が明確に高まるが、超えるとほとんど差が出なかった。年齢や男女による差はなかったという結果でした。

■厚生労働省は1日8000歩以上を推奨

厚生労働省が今年1月に公表した指針では成人で1日8000歩以上を推奨しています。ただ、これは健康寿命ではなく、死亡リスクなどとの関連を調べた研究成果に基づくものでした。

■9000歩達成を目標に！

西助教らのチームは、今回の研究成果を新たな目標値として提唱しています。西助教は「9000歩を達成すれば別のことに時間を注ぐことができ、効率よく健康な生活を目指せる」と推奨。

★院長よりメッセージ

健康寿命の延伸にも、死亡リスク低下のためにも散歩はとても有効であることは間違いありません。具体的な数字が出ているので、一つの目標にして取り組んでいくことが大切です♪

院長通信

まつだ整形外科クリニック

理学療法科

片足立ちやってみましょう！！



テスト方法

- 腰に手を当てます
- 片足を 5cm ほどあげます
- 不安定な人は椅子やテーブルにつかまらしましょう。

年齢別平均値

	65 歳未満	65-69 歳	70-74 歳	75-79 歳	80-84 歳	85 歳以上
男性	85 秒	82 秒	58 秒	50 秒	20 秒	13 秒
女性	87 秒	72 秒	61 秒	44 秒	21 秒	15 秒

片足立ちが 15 秒以下の方は、転倒リスクが高くなっています。

毎日継続することでバランス能力が向上していきます。

転倒しないように注意しながら頑張りましょう！！

nagomi 会の取り組み

An advertisement for 'Athlete Medical Check nagomi Sports Department'. It features a blue background with a person in a blue jacket. On the left, there are three hexagonal logos: one with a person's head, one with 'KEN SPO', and one with 'fine'. Below these is the text 'Medical Sports nagomi'. In the center, it says 'アスリートメディカルチェック nagomi' and 'スポーツ事業部'. At the bottom, it says 'Athlete Medical Check'. A yellow banner at the bottom contains the text '小学生から大人までスポーツを行う方への障害予防に取り組んでいます。'

アスリートメディカルチェック nagomi
スポーツ事業部
Athlete Medical Check
小学生から大人までスポーツを行う方への障害予防に取り組んでいます。



詳しくはこちら！