

まっくり院長通信

きめの細かい検査と診断には
自由診療ならではの骨ドック

今週の花・言・葉

✿カスミソウ

清らかな心

✿ストック

永遠の美

✿トルコキキョウ

希望



松田院長からあなたへ 耳より情報！！

◆疲れを取るなら完全休養より軽く体を動かす！

疲れを取るのにひたすら寝るのは大間違いです。運動生理学では、体から疲労を取るには完全休養より、軽く体を動かしたほうがよいことがわかっています。それが血液の循環を促す「積極的休養」です。

■疲れを取るには完全休養でなく運動

疲れを取るには完全休養するのではなく、ウォーキングやジョギング、水泳などをゆっくりと1時間ほど行うことが大切です。酸素を取り込みながら全身の筋肉を動かすため、血液の循環がよくなり、筋肉中にたまっている乳酸などを早く取り除けます。さらに酸素が送り込まれば、筋肉の損傷部分の修復が促進。結果的に疲れを取ることができます。つまり軽い運動をして血液の循環をよくしたほうが、ただ寝ているよりも疲れを取る効果が高いということ。これが「積極的休養」です。

■疲れを取るには血液循環が効果的

疲れを取るためには血液循環が効果的です。疲れたからといって休日にゴロ寝しているより、ウォーキングやジョギング、散歩をしたほうが疲労回復が早まるのです。

★院長よりメッセージ

ふだん運動をしていない人は散歩程度でも疲れを取るのに十分です。気分転換にもなって心身ともにリラックスすることで、新しい活力が生まれてきますね（^^

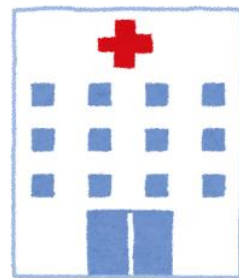


11月診療変更のご案内

11月28日（土）

研究会出席の為、院長による診察はありません。

28日は午前も午後も代診となりますので、
ご理解の程よろしくお願いたします。



◇代診の先生案内◇

午前：畑山 和久先生（群馬中央病院・整形外科医長）

午後：畑山 和久先生

渋澤 一行先生（堀江病院・整形外科）



予防接種のお知らせ



インフルエンザの予防接種がもう始まっています

当院での接種は完全予約制なので、
ご希望の方はお早めに予約をお願いいたします。



接種期間：12月25日（金）まで

肺炎球菌の予防接種も実施しています

肺炎球菌は接種証明書（黄色）をお持ちの方が対象となります。

接種期間：平成28年3月31日まで

どちらも予約は受付で行っていますので、

お気軽にお声がけください。

