

まつくり院長通信

姿勢 歩き方の重心を測定する医療機器が新設です!
重心動揺計でご自身のバランスを測定してください。

今週の花・言・葉

✿ トルコキキョウ

清々しい美しさ

✿ ドラセナ

幸福

✿ ヒオウギ (実)

個性美

✿ ひまわり

あこがれ



松田院長からあなたへ 耳より情報！！

◆肥満者の運動とビタミンD の関係

【米国内分泌学会】

米国内分泌学会（ENDO）が、**ビタミンDが重度肥満者の身体能力の改善に役立つ**という研究結果を報告したので紹介します！

■身体能力の低下とビタミンD 欠乏症が関連

米国成人の約 6.5%はBMI（Body Mass Index：肥満の指標）40以上の重度肥満ですが、重度肥満者は正常な人と比べて身体機能が劣っている傾向が8倍高く、この**身体能力の低下とビタミンD 欠乏症が関連**していることが分かりました。**重度肥満者の43%にビタミンD 欠乏症のリスク**があるそうです。

■ビタミンDは歩行・身体活動レベル・BMIにおいて重要

今回の研究では、252人の重度肥満者の身体能力とビタミンDレベルを調査。被験者は500メートル歩行と1段昇降50回のタイム測定と血中ビタミンD濃度の測定を行いました。ビタミンD濃度で被験者を3つのグループに分類したところ、ビタミンD濃度が最も高いグループでは歩行タイムが最も速く、さらに自己申告による身体活動レベルも高く、平均BMIも群間で最低だったそうです。

★院長よりメッセージ

体内のビタミンD生成は日光によって促進できます。 過ごしやすい季節になってきましたので、散歩など屋外活動の時間を増やしましょう～（^^



医事課からあなたへー

蒸し暑かった8月も終わり、過ごしやすい秋へと季節が変わります。日ごとに暑くなったり寒くなったりと気温が変わりやすくなりますので、体調をくずさないよう気をつけてお過ごしください。



9月体操教室のご案内



8月に引き続き、9月も腰痛予防体操を行います。

体の内側の筋肉(インナーマッスル)が弱り、外側の筋肉(アウターマッスル)に無理が重なることで腰痛が起こりやすくなります。肩こりと並んで自覚症状の多い痛みですので、体のコア(体幹)を意識した動きを体操教室で練習しましょう！

当日に当院を受診される方であればどなたでも大丈夫です。参加ご希望の方は、受付に伝えてください。



9月の診療案内



診療時間

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3 休診	4	5	6
7 休診	8	9	10 休診	11	12	13
14 休診	15 休診	16	17 休診	18	19	20
21 休診	22	23 休診	24 休診	25	26	27
28 休診	29	30				

■月・火・木・金
午前(受付 8:15～)
8:45～12:00
午後(受付 14:00～)
14:30～18:30
*リハビリのみ
8:15～19:00 まで

■土
午前(受付 8:15～)
8:45～12:00
午後(受付 14:00～)
14:00～17:00
*リハビリのみ
8:15～17:00 まで

※休み前や休み明けの午前中は大変混雑いたしますので、時間に余裕を持ってお越しください。

院長の都合により、急な休診や診療時間の変更などがありますのでご理解のほどお願いいたします。(変更のお知らせは院内に掲示いたしますので、ご確認ください)

