

まつくり院長通信

ビッグニュース！！ 毎日新聞の病院最前線 **2015** に
松田院長先生のインタビューが掲載されました！

詳しくは掲載冊子にて

今週の花・言・葉

✿ フォックスフェイス

私の思い

✿ カンガルーポー

あなたは皆を楽しませる

✿ ヒペリカム

きらめき

✿ クジャクヒバ

忍耐



松田院長からあなたへ 耳より情報！！

◆骨粗鬆症予防のための運動 -骨に刺激が加わる運動を！！

骨粗鬆症は骨が脆くなって骨折しやすい状態をいいます。寝たきりの原因第2位となっており、予防が大切になっています。骨粗鬆症を予防するためには、カルシウムの摂取と日光浴などに加えて、ウォーキングや筋力トレーニングなど**骨に刺激が加わる運動が推奨**されます。

■定期的な検査を！

まさか自分が!?!と思われる方も多いかと思いますが、骨粗鬆症かどうかは検査しないとわかりません。まつくりでは最も信頼性の高いDXA法で腰椎と大腿骨の骨密度を測定しております。定期的に測定して自分の骨密度を知ることが予防の第1歩になります。

■骨に刺激を！

骨はその長軸に対して物理的な刺激が加わると、微量の電流が骨に伝わり強さが増すといわれています。したがって骨粗鬆症を予防するためには、ウォーキングやジョギングのような**重力のかかる運動が効果的**だと考えられます。また、筋力トレーニングによって、**骨に直接刺激を与える方法も効果的**です。

★院長よりメッセージ

まずは定期的な骨密度の評価を行うことが大切です！**予防して健康寿命を延ばしましょう！**♪

✦まつだ整形外科クリニックの予防医学のご紹介✦

骨密度検査

今や寝たきりの原因第2位の骨粗鬆症は、加齢に関係があります。骨粗鬆症予防ために、当院では定期的な骨密度測定を啓蒙しています。骨粗鬆症の初期は自覚症状が少なく、症状が現れてから骨密度を元に戻すには困難な病気です。定期的な検査を行うことで骨密度を維持し、健康寿命の妨げとなる骨粗鬆症を予防していきましょう。

脳ドック

自覚症状がなく昨日まで元気だった人が突然倒れてしまう病気の代表例は脳卒中です。「自分の健康は自分で守る」この観点から、予防医学の最前線として定期的に脳ドックを受け、脳卒中を予防しましょう。

熊谷市在住で国保または後期高齢の方は脳ドックAプラン 1,500円です。

インフルエンザ予防接種

予防接種を受けてからインフルエンザに対する抵抗力がつくまでに2週間程度かかり、その効果が十分に持続する期間は約5か月間とされていますので、インフルエンザが流行する前に接種を受けておくことが必要です。

肺炎球菌ワクチン

肺炎球菌は免疫のはたらきが十分でない、乳幼児や高齢者に様々な病気を引き起こします。肺炎球菌によって起こる主な病気には、肺炎、気管支炎等の呼吸器感染症や副鼻腔炎、中耳炎、髄膜炎、菌血症などがあります。ワクチンにより、病気をあらかじめ予防することが大切です。

ストレッチ体操

体の運動機能のスペシャリストである理学療法士によるストレッチの体操動画や、お昼の体操教室を実施中です。まつクリホームページでは、ストレッチ体操動画を見る事ができますので、就寝前に自宅でストレッチはいかがでしょうか

インソール

様々な歩行のトラブルや転倒は足底にある場合があります。自分自身の歩行に最適な靴の中敷きを作成し、日常生活で活用してみたいはいかがでしょうか。インソール作成には理学療法士の先生がオーダーメイドで作成します。

まつクリ院長通信

毎週、「まつだ院長先生からあなたへ耳より情報」や、「スタッフからためになる医療情報」を発行しています。待合室のお花が変わると院長通信も新しく発行してしますので、ぜひお手に取っててください！