

# 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

＊カーネーション

美しいしぐさ

＊ツル梅もどき

大器晩成

＊オンシジューム

一緒に踊って

＊ポンポン菊

君を愛す

## 松田院長からあなたへ 耳より情報！！

■糖尿病、肥満、がん、認知症のすべてに効果的な「魔法の薬」とは？！

Scientists discover hormone released after exercise can 'predict' biological age(アストン大学 2014年)

英国のアストン大学のジェームズ ブラウン博士が、「科学フェスティバル」で**糖尿病、肥満、がん、認知症のすべてに効果的な「魔法の薬」**について講演しました！参考にして下さい！

■1日30分のウォーキングは「魔法の薬」

「ウォーキングは誰でもどこでも取り組める、もっとも手軽な運動です。その**ウォーキングに驚くべき効果がある**ことが、最近の研究で分かってきました」。運動機能を維持するために、筋肉や骨・関節と、バランスや反射などを調節する脳神経系との、両方の機能が保たれていることが必要となります。これらの機能が低下すると、運動器の障害のために自立度が低下し、介護が必要となる危険性が高い状態であるロコモティブシンドローム(運動器症候群)になりやすい。

「**ウォーキングを続けることで、運動器の障害を減らす**ことができ、活動的な状態を維持することができます。**加齢にともなうさまざまな病気のリスクを減らすことができる**のです。

■運動の効果を高める「社会参加」

**ウォーキングによって認知機能が向上し、アルツハイマー病の進行を遅らせることができることも判明**しています。また、社会参加は、脳機能を活用し認知機能を維持することに役立つだけでなく、身体活動量を増やし、運動機能を維持することにも効果がある。

★院長よりメッセージ

認知機能の衰退を防ぐためにこの「魔法の薬」を試してみませんか! (^\_^)

