

整形外科やましな医院

ニュースレター

やましな医院

整形外科



Vol. 12

平成 29 年 春号

院長より

春になり、暖かくなって無理をすると腰を痛めやすいですよね？
今年の2月に米国内科学会が新しい「腰痛ガイドライン」を公表しました。急性や慢性にかかわらず、まず薬（注射を除く）ではない治療を推奨しています。私も腰痛では運動療法（リハビリ）が治療の基本だと考えていましたが、急性腰痛（ぎっくり腰ですね）でも薬を飲むより運動療法のほうが有効だとは驚きです。
当院は4月から理学療法士が1名増員となり、5名体制となりました。リハビリをご希望の方はお気軽にご来院ください。

山科 佳弘（院長）

日本整形外科学会 専門医
同 脊椎脊髄外科 認定医
同 運動器リハビリ認定医
日本リウマチ学会 専門医



新しい職員を紹介します

相川 真由子（受付事務）

12月末より、お世話になっております。
何年かぶりに、医療事務のお仕事をさせていただいております。
不慣れで頼りない部分があると思いますが、みなさまに親しくしていただけるよう頑張りますので、どうぞ宜しくお願い致します。



柴田 亮介（理学療法士）

はじめまして。2月よりお世話になっております。
生まれて30年、群馬で生まれ群馬育ちの生粋の上州っ子です。
趣味はバドミントンで体を動かすことが大好きです。
元気に頑張っていきたいと思います。
よろしくお願い致します。



前田 和也（理学療法士）

はじめまして。4月より入職いたしました。
4年間の大学生活と5年間の病院勤務を栃木県で過ごしました。
この度、ふるさとの群馬に帰って参りました。出身は前橋市です。
趣味は野球で、高校まで野球一筋で頑張ってきました。
少しでも患者様の助けになりたいと思いますので、
よろしくお願い致します。



リハビリ科より

2017年に入って早くも三ヶ月が過ぎましたね。四月に入っても朝晩は冷えますが、徐々に暖かくなりはじめるので体を動かしたくなりますね。そこで今回は、この冬に溜め込んだ脂肪を燃焼させる為のちょっとしたアドバイスをお教えしたいと思います。

トレーニングには大きく分けて、「有酸素運動」と「無酸素運動」があります。一般的に「有酸素運動」とはランニングやウォーキングなどで、「無酸素運動」とは筋トレなどになります。運動の効果としては「有酸素運動 ⇒ 脂肪燃焼」、「無酸素運動 ⇒ 基礎代謝向上」となります。もしかしたらここで、「脂肪燃焼しないなら筋トレなんか意味がないじゃないか!」と思う方もいらっしゃるかもしれませんが、実は筋トレをすることで脂肪燃焼を助けることができます!!先ほどもお話ししましたが、無酸素運動には基礎代謝を向上させる効果があります。基礎代謝とは体を動かす基本的なエネルギーのことであり、呼吸などを行う際に使います。この基礎代謝量が向上すると、エネルギー消費量が多くなるため太りにくい体を作ることができます。そのため「有酸素運動」と「無酸素運動」を上手に組み合わせると効率のよい脂肪燃焼を行うことができます。

もうひとつは、運動中の「心拍数」を管理することです。運動時の心拍数が最大心拍数の70%になるくらいがちょうどいいとされており、一般的に最大心拍数とは(220-年齢)とされています。運動前に計算をしておいて、出来る様であれば確認しながら行うといいと思います。しかし、有酸素運動も行いすぎると無酸素運動になるため注意して行ってください。楽しく効果的に運動を行って、きたるべき夏にむけて頑張ってください!

おまけの豆知識

“ファーストペンギン”って言葉、ご存知ですか?

ペンギンは群れで暮らす生き物・・・。ある種のペンギンは、氷の上から海に飛び込む際、最初に先頭集団の仲間の一匹を蹴り落とすそうです。

天敵のシャチが待ち伏せしてないか確かめるため、蹴り落としたペンギンが無事に浮かび上がってくれば、安心して海に入る。これは少数の固体を犠牲にして、大多数のペンギンという種を守るための本能なのだそうです。

先頭を歩くという事は危険がつきもの、一方で最初に海に入る事は最も多く餌をえられる事から未知の領域や新しいビジネスに挑戦する人は「ファーストペンギン」と呼ばれているそうです。この春、皆様もファーストペンギン目指してみませんか?



山名町1548番地

027-347-0202



<http://yamashinai.in.com>