

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. 38

令和 5年 秋号

院長より

バスケットボールの五輪出場、ラグビーワールドカップ、阪神のアシなどスポーツが盛り上がっています。スポーツの秋です。

最近診察で「経年変化は治りません。若返れないからね。」とよく言っていますが、若返る方法がありました。筋肉を増やして筋肉から分泌されるマイオカインを増やすことです。マイオカインには代謝促進、脂肪分解、骨形成促進、認知症予防、動脈硬化予防、免疫改善、がん抑制作用など様々な効果がわかってきています。筋肉量は年齢を重ねると減ってきて、70歳になると20歳時の半分程度になるといわれています。太ももの筋肉は動かないと2日で1%減ります。これは加齢で減少する1年分にもなります。入院すると老け込むのは本当なのです。高齢者でも筋トレをすれば筋肉は増えます。筋トレを始める秋にしましょう。

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



事務からのご案内

◎インフルエンザワクチン

一般料金	1回	3500円 (小学生以上)
65歳以上	高崎市助成	1500円
	藤岡市助成	1200円

当院では10月中旬より接種開始を予定しております。
接種希望の方はお電話又は受付にて必ずご予約ください。
65歳以上の方は健康づくり受診券のシールを当日ご持参ください。



◎特定検診

国保・後期高齢者の特定検診は、12/25(月)までとなります。
例年、予防接種と同時にしくは12月になりますと患者さんが集中しますので、お早めにお受けください。

看護より

食欲の秋は食べ過ぎに注意!!

日照時間が短くなるこれからの季節、セロトニンという食欲を抑える効果のある物質の分泌が減少するため、食欲が増進しやすくなります。

食べ過ぎを防ぐには、セロトニンの分泌を増やすことが大切です。

セロトニンを増やすには、十分な睡眠や腸内環境の改善、肉や魚、卵、大豆製品などの良質なタンパク質を摂取することが必要です。

ついつい食べ過ぎてしまい体重が増えた、検査値が悪くなったなんてことがないように、しっかりと対策をとりましょう!!



リハビリより

運動会の怪我に気を付けましょう！

10月に入り暑さも落ち着いてきたこの頃、そろそろ多くなってくるのが運動会ですね。

学校の運動会はもちろんのこと、地区の運動会で頑張る大人の方も多いのではないのでしょうか？

近年では運動会での大人の怪我に加えて子供の怪我の話も耳にすることが多くなってきました。

子どもロコモという言葉が出始めてきた背景として、インターネット環境などの普及に伴って外で遊ぶことが減り体を使うことが少なくなり、その結果バランス能力や柔軟性低下が生じ、また「転んでも手をつくことが出来ない」という反射神経の問題も多くなっているようです。

今からでも運動習慣や環境を見直して少しでも怪我のリスクを減らす為に、準備運動はできているか？靴のサイズは合っているか？しっかり睡眠はとれているか？朝食はしっかり食べられたか？など確認をしてみると良いかと思います。

コロナ禍で中止になっていたイベントも再開傾向にあります。怪我をしないで楽しい思い出を作ってくださいね。



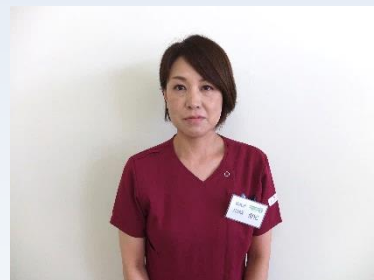
新しい職員を紹介します

初めまして。7月末より入職しました、看護師の川崎です。

外来勤務は未経験で、ご迷惑をお掛けする事があると思いますが、患者様の診察がスムーズに行えるよう笑顔を忘れず頑張っていきたいと思っています。

趣味は、スポーツ観戦、道の駅巡りです。

おすすめの場所がありましたら教えてください。
どうぞよろしくお願い致します。



リハビリ助手として働いております。小野です。

将来、理学療法士になりたいので、

働きながら勉強をさせていただいています。

趣味は運動することと、音楽を聴くことです。

患者さんと関わることで、たくさんの経験を得たいと思います。
よろしく申し上げます。



山名町 1 5 4 8 番地

<http://yamashinai.in.com>

027-347-0202

