



院長より

皆様、こんにちは。

新しく環境が変わると、肩こりや腰痛も増えてきますね。肩こり・腰痛の8割と五十肩は原因不明と言われている事をご存じですか？私は、その多くが筋肉のコツタ状態だと考えています。

では、『なぜコルのか？』ですが・・・

その原因は、姿勢や仕事、生活動作、スポーツまたは昔のケガなどにあるのではないかと思います。バランスが狂っているからコルので、薬や電気治療やマッサージ治療ではやめるとすぐ元に戻ってしまうのです。きちんと治すには、リハビリが必要です。現在、当院のリハビリ科は、理学療法士が4名に増え充実してきました。その人に合った運動療法を選び、担当制で行っていますので、電気治療やマッサージなどでよくなる方はご相談ください。

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

浅井 美雪（リハビリ助手）

1月からお世話になっています。

美味しい物と“もふもふ”の動物が大好きです。『いつも笑顔』を、心がけ頑張ります！よろしくお願い致します。



中澤 雄起（理学療法士）

皆様、初めまして。この度、4月よりお世話になる事になりました。

伊勢崎市出身で、趣味は『野球,ソフトボール,ゴルフ,スノーボード』と沢山あります。1日でも早く、新しい環境に慣れて楽しく仕事をしながら、ベストを尽くしていきたいと思います。

これから、宜しくお願い致します。



退職する職員から一言

青柳 壮志（理学療法士）

この度、3月末で退職させて頂く事となりました。

短い期間ではありましたが、皆様に温かく接して頂き、非常に楽しく有意義な時間を過ごす事が出来ました。ここで学んだ事を活かし、これからも頑張っていきたいと思います。有り難うございました。



リハビリ科から

待ちに待った春がやって来ました。暖くなり外出しやすくなる季節かと思えます。痛みや体の悩みがあっても寒いからと我慢していた方、是非当院リハビリ室へお越し下さい。スタッフ数も充実し、運動療法の予約も取りやすい状況となっております。

読書の春です！

『やましな図書館』は、1階エレベーター前の通路に500冊以上の文庫本があり、貸出をしています。診察以外でも、お気軽にお立ち寄り下さい。ご利用の方は、受付までお声がけ下さい。

【受付より】

4・5月は、祝日が多いので薬切れにもご注意ください。



花粉症の季節ですね

寒い冬も終わり、お花見シーズン到来と共に、花粉症に悩む方も多い季節ですね。そこで、花粉症の症状を和らげる食べ物・・・調べてみました！！

✿ チョコレート・ココア

☞ポリフェノールには、活性酸素の過剰な働きを抑える働きがあります。

✿ ヨーグルト

☞効果のある食べ物の中で、特に人気があります。（骨にも良い！）1日200ml以上・1年間摂取した人の3割で、症状が軽快したという実験結果が報告されています。

✿ トマト

☞トマトから抽出されたカロテノイド（主にリコピン）を花粉症の季節の前後に継続的に摂取する事で、鼻づまりやくしゃみなどの自覚症状を改善する効果が期待できます。

✿ りんご

☞水溶性食物繊維ペクチンを多く含み、アレルギー症状の原因物質を減らす効果があります。料理に使っても、すりおろしても働きは変わらないので、少しでも毎日食べる事が重要です。

辛い花粉症、少しでも軽く過ごしたいですね。目の痒み、擦りだすと止まらない！とにかく冷やして、炎症を抑えましょう。目薬も、早めが肝心です。



山名町 1 5 4 8 番地
027-347-0202
<http://yamashinai.in.com>

