



院長より

自粛生活も長くなり、口をあけて笑う事も少なくなった事と思います。「ラフターヨガ」という笑いのエクササイズをご存知でしょうか？最近私の妻が講習をうけてリーダー（指導者みたいなもの）の資格をとったので、当院では月に2回、朝の仕事はじめにスタッフとラフターヨガを行っています。

「笑う門には福来る」とよく言われますが、笑うことはあらゆる体調不良を改善することが報告されています。免疫機能が上がることで感染症やガンなどに効果があり、呼吸機能も改善し、認知症の予防効果もあります。自律神経やストレスホルモンに作用して高血圧や不整脈の改善効果もあり、さらには脳内麻薬のエンドルフィンが分泌されるため、痛みも改善します。

みなさんも、朝おきたら鏡の前で自分に向かって「今日も相変わらずイケメン（美人）だねえ！」と言って爆笑してみてください。自分も周りも幸せになれますよ（笑）。

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



「ラフターヨガ」のHPはこちら →

事務からのご案内

◎インフルエンザワクチン

昨年は満65歳以上の公費助成対象者は負担金が0円でしたが、今年例年通り負担金がございます。

✎ 当院では、

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

接種希望の方は、お電話又は受付にて必ずご予約下さい。
なお、当院では10月下旬より接種開始を予定しております。

◎特定健診

国保・後期高齢者の特定健診は、**12/27まで**となります。
例年、予防接種と同時・12月になりますと患者さんが集中しますので、お早めにお受け下さい。

看護より

秋の味覚！栗の効果とは？

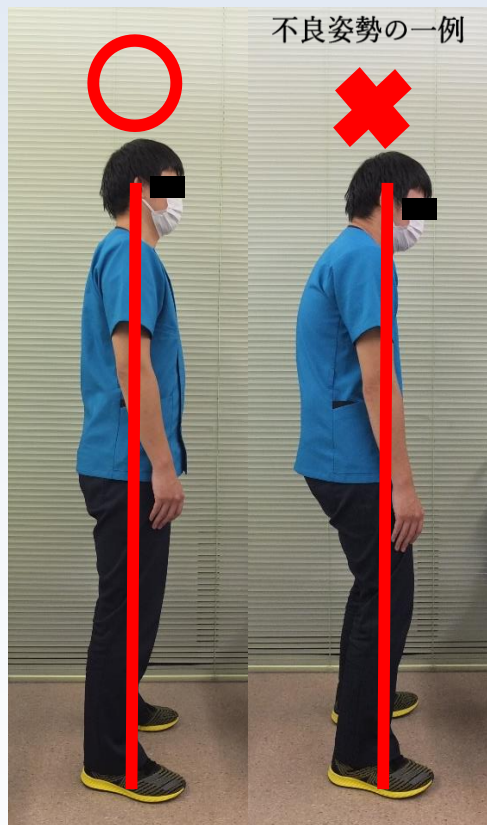
栗のおいしい季節になりましたね。
実は栗にはさまざまな栄養素が含まれているのです！
今回は栗を食べると期待できるといわれている効果を紹介します。



- ①**美肌効果**：ビタミンB1 やB2 がマスク生活などでニキビや肌荒れになりやすくなったお肌のサポートをしてくれます！
- ②**便秘改善**：サツマイモより多く含まれる食物繊維が便秘改善をサポートします！他にもビタミンA・C、高血圧予防や動脈硬化に効果のあるカリウム、血を作り貧血予防に効果のある葉酸、ミネラル分等、豊富な栄養素が含まれているため、滋養に富んだ食材です。

リハビリより

姿勢を治して若々しく！！



当院にはさまざまな症状の患者さんが来院しますが、どんな症状の患者さんでも共通する点で多いのは「**不良姿勢**」です。良い姿勢とは**耳、肩、お尻、踝の前が一直線上**にある状態のことを言います。対して悪い姿勢とは上記の各部位が一直線上にない状態であり、この姿勢で生活していると「**肩コリ**」や「**腰痛**」「**膝痛**」の原因になってしまいます。さらに長年このような姿勢をとっていると関節へのストレスが多くなってしまふ為「**腰椎すべり症**」や「**変形性膝関節症**」などの変形性疾患を発症してしまうリスクが高くなってしまいます。また姿勢が悪いだけで老けて見られてしまう場合もあります。しかし、姿勢が悪いからといって四六時中良い姿勢を意識するのは難しいことです。不良姿勢になってしまうのは、姿勢保持に使うべき筋肉を使えなくなっている場合が多いため、リハビリで適切なトレーニングを行って痛みを改善し若々しい姿勢を取り戻しましょう。



山名町 1 5 4 8 番地

027-347-0202

<http://yamashinai.in.com>

