



整形外科やましな医院

ニュースレター

Vol. 34

令和 4年 秋号

院長より

台風がいくつか来て、すっかり秋らしくなってきましたね。10月の異称は神無月ですが、よく聞く「神々が出雲に集まって会議するので神がいなくなってしまうから」というのは平安時代以後付けられたフェイクニュースなのだそうです。

神無月の語源はわかっておらず諸説ありますが、有力なのは水無月（6月）と同様で「無・な」は連体助詞の「の」に当たり、「神の月」の意味であるというのが有力なようです。

「出雲に集まって会議をする」というのは、出雲大社の神職が広めたとされています。権威のある人の話は何の疑いもなく信じてしまいがちです。最近では新型コロナウイルスやロシア・ウクライナ戦争など立場が違くと権威者の意見もさまざまで、中には正反対な場合もしばしば見受けられます。フェイクニュースに惑わされずに自分で調べて理解・行動していきたいものです。


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。

昨年は供給量が少なかった為、受けられなかった患者様がいらっしまったと思いますが今年度は例年通りの入荷予定となっております。

接種希望の方は、お電話又は受付にて**必ずご予約**下さい。

◎特定健診

国保・後期高齢者の特定健診は、**12/26(月)**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。

復帰しました

多田理学療法士（旧姓 阿久津）

出産・育児で、1年間お休みを頂き、8月末より復帰致しました。おかげさまで、子供も1歳になり元気いっぱい保育園に通っています。これからは、新しい事にも挑戦し、より良いリハビリを提供できるよう頑張りますので、よろしくお願い致します。



看護より

季節の変わり目の“むくみ”に**注意**！

人間の身体は約60%が水分でできており、血液やリンパ液として全身に必要な栄養素を届け、老廃物を排出する働きをしています。しかし、冷房や気温の変化での身体の冷え、水分の摂りすぎによる体内の水分バランスの乱れなどで血流が悪くなり代謝が低下すると、その働きが滞りむくみが起こります。



～簡単むくみ解消法～

- ①マッサージ：手のひら全体を使って、末梢から体幹へ向かってさすり上げる
お風呂上りなど、身体があたたまった状態で行うのがおすすめです
- ②食生活：秋に旬を迎える根菜類(人参、ごぼう、レンコン等)やキノコ類を食べる
根菜類は身体を内側からあたためる効果があります
キノコ類は摂りすぎた塩分の排出を促すカリウムが豊富です
解消法を上手く活用しながらむくみ知らずのすっきりとした毎日を過ごしましょう♪

リハビリより

筋トレで健康寿命を長く！！

健康づくりの一環での筋トレを実施しているは多いとおもいますが、実は筋トレは認知症の予防にも効果的だったのをご存知でしょうか？
認知症の予防に効果がある理由として、筋トレが脳の働きを活発にさせるからだそうです。筋肉を動かす際に脳から運動神経を通して指令が出されます。そして、筋肉が動くと感覚神経から脳へ刺激が送られます。
このように筋肉と脳は密接に関わりがあり、筋肉を動かすことは脳を動かすことにもなるので、認知症予防の効果が期待できるそうです。
また、筋トレにより身体の血液の流れも促進され、脳への血流も増えるので、脳の活性化につながります。
筋力トレーニングをすることで転倒予防や寝たきりの予防にもなるので無理のない範囲で体を動かす週間をつけてみてはいかがでしょうか。



山名町1548番地
027-347-0202
<http://yamashinai.in.com>

