

クリニックレター 2016.5月

〒663-8113 西宮市甲子園口2-8-31 医療法人岐黄会西本クリニック

TEL:0798-65-5111 FAX:0798-65-5115 HP: <http://www.nishimotoclinic.jp/>

このクリニックレターは、西本クリニックから患者様への情報を、すばやく、わかりやすくお伝えするためのお手紙です。原則月1回の発行で、スタッフが皆さんに知っていただきたい事をビビッドに発信していきます。



フィジカルトレーニング

週1回のフィジカルトレーニングを始めて、もう5年になります。

私自身、もともと姿勢が悪く、50歳台中盤になって、首のこりや、坐骨神経痛などが頻繁におこるようになりました。車での通勤、一日中の座り仕事など、決して体によい生活ではないのはわかっていたのですが、日々の忙しさにかまけて放っておいたツケがでてきたかな、と思い、当時、あるご縁で知己を得た、フィジカルトレーナーの藤本陽平さん*からご紹介を受け、芦屋の山崎康晴さんのパーソナルジム「Y'sスパイラル」に通うようになったのがきっかけです。

ジムでは、まず、40分ほど、体のさまざまな部分を使いながら、十数種類の筋トレメニューをこなし、十分、心拍数が上がり体があたたまったところで、トレーナーと一対一のストレッチをおこないます。

体の硬い私には、ちょっと苦痛ではありますが、「イテテテ・・・」といながらストレッチが終わった後は、背中を中心としたマッサージ。そのころには、もう、仮死状態というか、疲れと気持ちのよさで、ほとんど意識が飛んでいる状態です。

この5年間、週1回、よほどのことがない限り、通っていますが、おかげさまで、最近、坐骨神経痛もほとんどなくなり、また、風邪をひくことも少なくなったような気がします。

実は、当院に通院されているTさん(80歳台女性)も、Y'sスパイラルのメンバーで、今も、毎週のトレーニングを欠かさず続けられているとのこと。

運動は、大きく、筋肉トレーニング、有酸素運動、ストレッチの三つに分類されますが、これらをまんべんなくおこなうことが、体と心を「錆びさせない」ために必要です。

もちろん、ジムに行くことだけが運動ではありません。通勤の途中で駅のエレベーターやエスカレーターに乗らずに階段を使う、お買い物の際も歩きやすい運動靴をはいてはなるべく早足で歩くようにする。

自宅でテレビを見るときも、なるべくソファに座らずに立って腰回し運動をしながら見る(ちょっと落ち着きがないですが^^)電車の中ではなるべく座らずに爪先立ちで立つ(だんだん星飛雄馬の世界になってきました)など、トレーニングのチャンスは何処にでもあるのです。

高齢者の寝たきりの原因は、主に、骨折と脳血管障害です。運動は、骨を強くし、筋肉量を増やします。筋肉量が増えると、体のバランスがよくなり、転びにくくなるため、骨折のリスクが減少します。また、

血流が改善し、冷えや静脈瘤などの予防になります。もちろん、糖尿病、高血圧、高脂血症など、生活習慣病を予防・改善し、脳血管障害のリスクを減らします。若い方は今のうちから、中高年の方は、今からでも遅くありません。

体を積極的に動かし、こころと体をシェイプアップしましょう！



*前頁で紹介した藤本陽平さんの著書「股関節スローストレッチ」では、手軽に自宅のできるストレッチを紹介しています。¥1,404 アマゾンで購入できます。

患者様へ

—骨密度測定装置が新しくなりました—

当院ではこれまで、超音波法による骨密度測定をおこなっていましたが、今回、DIP法という測定法を採用することになりました。これは、左手の中指骨と、厚さの異なるアルミニウム板をX線で同時に撮影して、骨とアルミニウムの濃度をコンピュータ解析により比較する方法です。これにより、超音波法に比べて、より正確な値を知ることができるようになります。X線による被曝量もごく軽微*なため、安心して検査を受けていただけます。

それ以上に正確な検査が必要な方には、DXA法での検査(明和病院などでの予約検査になります)をお勧めしています。

*東京からニューヨークに飛行機で飛ぶ際に浴びる自然放射線被曝の約100分の1です。

—超音波診断装置のリニューアルもおこないました—

超音波診断装置も5月9日より、新機種にリニューアルします。これによって、腹部エコー、頸動脈・甲状腺エコーでの、より正確な診断が可能になります。

クリニックレターのバックナンバーをお読みにりたい方は、クリニックのホームページをご覧ください。