

# MATSUMOTO NEWS

To bring a smile to each patients face

## 4・5月病院休診日

- ・日曜日
- ・祝日
- ・5月3日(土曜日) ～

5月6日(月曜日)

## 4・5月院長不在日

- ・4月3日(木曜日)
- ・4月7日(月曜日) ～

4月12日(土曜日)

- ・4月19日(土曜日)
- ・5月10日(土曜日)
- ・5月21日(水曜日)
- ・5月28日(水曜日)
- ・5月31日(土曜日)

※不在日は変更になることがあります、ご了承下さい。

### ネット掲載はじめました

この度、院内に掲示しております新聞が  
当院のHPからもご覧いただけるようになりました。  
下記のQRを読み取るか、「まつもと整形外科クリニック」と  
検索するとご覧になれます。

まつもと整形外科クリニック



春らしく穏やかな気候に心とむ季節となりました。  
皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか。

今年度もどうかよろしくお願ひ致します。

まつもと整形外科 一同



## 令和7年4月の”ラッキー日”



4月6日(土) 一粒万倍日+大安の日



「新しいことをスタートする」「なにかを新調・買い替える」  
なにかを始める日に最適は日！皆様にとって素敵な1日でありますように。

## パタカラ体操

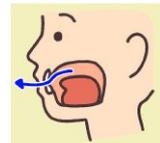
美味しいものを永遠に

パタカラ体操は”食べる→飲み込む→食道に送る”の一連の流れに必要な舌や口の機能向上ができます。美味しいものをより長く食べていくために是非お



【唇を破裂させるように】

パ

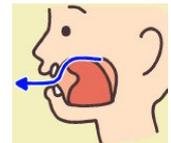


効果：食べ物の食べこぼしを防ぐ



【舌を上顎につけるように】

タ



効果：飲み込む筋肉を鍛える



【舌の奥を喉に押し付けるよう】

カ

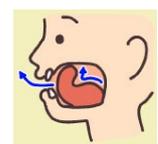


効果：誤嚥やムセを防ぐ



【舌をくるっと回して】

ラ



効果：食べ物を丸める力を鍛える

「パパパパ、タタタタ」単語 繰り返しOK  
「パタカラ、パタカラ」言葉 繰り返しでもOK  
めざせ！ 朝・昼・夜 1日3回！



## New Face

山口県出身



星井 洋利

明るく元気に頑張ります

福岡県出身



深堀 遥

早く1人前になれるように  
一生懸命頑張ります

佐賀県出身



梶原 麻未

一生懸命頑張ります。  
よろしくお願ひします！

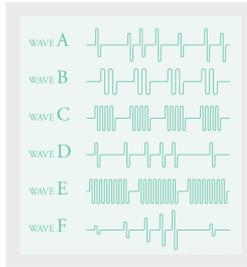
福岡県出身



平尾 海都

頑張ります！

## 電気治療 (ネオテクトロン)

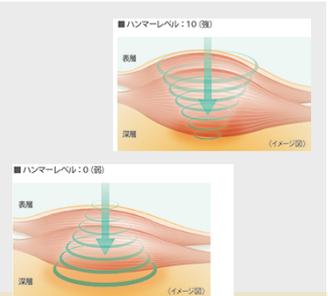


### 6つの波形で幅広い治療

タイミングやインターバルの組み合わせで  
症状に合った幅広い治療を行うことができ  
ます。

### 症状に合わせたハンマーレベル

瞬発的な電圧上昇を加えて叩くような刺激  
であるハンマー。ハンマーの強さを1~1  
0の範囲で選択可能。



## メドマー

足は第2の心臓です、血液を心臓に送るポンプ  
浮腫改善、血液・リンパの流れ改善、冷え改善などの効果がありま

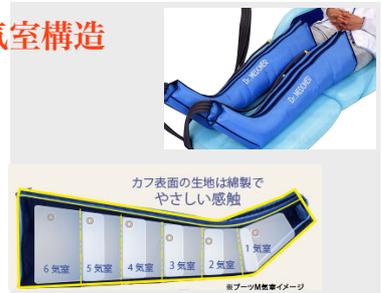


### ふくらはぎの筋収縮促進

ふくらはぎの筋内運動により血液を心臓に送ります。  
その機能が低下している場合は血液の循環不全や下  
肢の浮腫の症状が出現します。メドマーはふくらは  
ぎの筋収縮を促進します。

## マッサージの理想を追求した気室構造

腰まわり・太もも・ふくらはぎそれ  
ぞれの箇所を”心地よい揉み心地”と  
”効果的な刺激”をプログラムモード  
で実行します。人それぞれ感覚も違  
うので合わせたプログラムを提供します。



## 他の機械も紹介します



ウォーターベッド



トレーニング機器



腰の牽引

症状や疾患に応じて機械の提案や種類の変更致します。  
予約の必要なし、いつ来院されてもご案内可能です。  
詳しくはスタッフにお尋ねください。



お酒がすぎ

元気に過ごしたい



# 食べるコツ

食べるのが好き

健康でいたい



## カカオ70%以上のビターチョコ

- ✔ 食前に食べる
- ✔ 1回5グラム、1日5回



人類最長寿記録は122歳のフランス女性は赤ワインとチョコレートが大好きで1週間に1kg食べていたという逸話も残っています。また、アメリカ最長寿記録119歳の方もチョコレートが大好きだったとのこと。つまり長寿の秘密にチョコが関係しているということです。

カカオの成分はポリフェノールが含まれています。ポリフェノールとは植物の苦味や色素に含まれる成分です。赤ワイン、コーヒー、緑茶、紅茶、トマトに含まれています。血圧低下、強い抗酸化作用、動脈硬化予防、美肌などの効果があります。

⚠ 水に溶けやすく効果が持続しないのでこまめに摂取しましょう。

## 野菜は根菜類<葉物野菜か果菜

- ✔ ほうれん草やキャベツの摂取
- ✔ 1日350グラム



長寿の秘密は野菜にあります。ジュースにすると食物繊維が取れなくなるのでそのまま食べましょう。ほうれん草やキャベツ、ピーマン、なすなどの葉物野菜は、糖質がかなり少なくたくさん食べても大丈夫です。また、葉物野菜はカリウムを多く含み血圧を下げる効果があります。イモ類でもこんにゃくやしらすは糖質ゼロです。

### ⚠ 根菜

サツマイモ、ジャガイモ、ヤマイモなどは糖質が多く含まれているので食べる量には注意しましょう。ですが芋類はビタミンB.Cが豊富です。

## 水を1日2リットルのむ

- ✔ 水を体内に入れ血糖値を下げる



水をたくさん飲むと血中の糖の濃度が薄まる、血糖値が下がります。血糖値が上がりにすぎないことが肥満予防の第一歩ゆえに、水はたくさん飲みましょう。他にも、水を飲むと老廃物の排出がスムーズになり便秘になりにくいといった利点もあります。

### ○飲んでOK

水、お茶、ブラックコーヒー、紅茶  
糖質ゼロの炭酸飲料、糖質ゼロのお酒

### ○飲むの控える

ジュース、乳酸菌飲料、加糖コーヒー、紅茶、エナジードリンク、スポーツドリンク

## 青魚を毎日食べる、丸ごと食べる

- ✔ 青魚>牛乳
- ✔ 体内では作れない成分摂取



魚は食材として満足感があるだけでなくオメガ3脂肪酸のEPAやDHAが含まれています。これは体内で生成できず動脈硬化やがんのリスクを軽減できます。さば、あじ、さんまに豊富に含まれています。カルシウムを含む量も多く、ビタミンDも含まれていて牛乳よりカルシウムを吸収できます。じゃこをたくさん食べて骨密度が改善した例もあります。

⚠ 食べ方は刺身や蒸し、ゆでがおすすめ 理由は高温で調理するとAGEという酸化促進物質が発生してしまうからです。

- ✔ 大腸がんリスクが下がる

↓望ましい1週間摂取割合



# 12:6:2:1

牛肉、豚肉、鶏肉どれをたべるかによって体脂肪に大きな変化はありませんががんのリスクが変わってきます。牛肉や加工肉を多く食べる人は男女ともに大腸がんになりやすい傾向があります。牛肉を食べない人の1.62倍も高いそうです。確かに牛肉はジューシーで旨味も強いですがたまには鶏肉に変えてみてはどうですか？

⚠ ハムやソーセージの食べ過ぎには注意しましょう。

## オリーブオイル多用する

- ✔ 心臓発作や脳卒中リスク軽減
- ✔ 血糖値の上昇を穏やかに



パンを単独で食べるよりも、パンに油を塗った方が血糖値の上昇が穏やかになります。高GI食（急激に血糖値を上げる食品）にオリーブオイルは効果的です。洋食にオリーブオイルをかければ味に深みも増して満足感も得られます。多く利用しても問題ありません。

### オリーブオイル

どんどんかけましょう



