

MATSUMOTO NEWS

To bring a smile to each patients face

3月病院休診日

現時点、3月の休診日予定はございません。

休診日になる際は、お知らせいたします

3月院長不在日

- ・ 3月21日 (土曜日)
- ・ 3月23日 (月曜日)
- ・ 3月24日 (火曜日)
- ・ 3月26日 (木曜日)

※3月26日は木下先生

現時点、3月の副院長不在日はございません。

※固定の診療体制を除いての不在日になります。

※不在日は変更になる場合がございますので、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



桜のつぼみが膨らみ始める季節となりました。

出会いと別れのこの時期

皆様の新しいスタートがあたたかな春になりますように。

少しずつ体も動かしやすい気温になってきましたね。

春は”はじめる”にぴったりの時期です。

今月も一緒に頑張っていきましょう。

Lucky Day

なにかスタートするならこの日！

【第1位】

3月5日(木)

大安×天赦日×一粒万倍日
2026年屈指の最強開運日
「天が万物の罪を赦す」
「物事が万倍に実る」
入籍、財布の新調

【第2位】

3月14日(土)

友引×大明日×母倉日
友引、かつ土曜日という
結婚式に最も人気が集まる
条件が揃った日です。
「天が明るく照らす」

【第3位】

3月11日(水)

大安 × 大明日
人生の節目に相応しい
縁起の良い日です。
未来を明るく照らして
くれるような幸運がも

3月の運勢ランキング

【第1位】

うお座

新しく何かを始めたり、
新たに決意したりするの
に絶好のタイミングとな
ります。スマホにメモし
たり、書き出ししたりする
と◎金銭面↑健康面↑

【第2位】

さそり座

努力が評価され、表彰さ
れたり、高い評価を受け
たりする予感。やりたい
ことには積極的に挑戦す
ると吉。自分の能力や魅
力をアピールすると◎

【第3位】

いて座

希望が叶いやすい時期。
やりたいことを積極的に
口に出すと、実現へとつ
ながっていく。追い風が
吹くこのタイミングを逃
さず行動を起こすと◎

整形外科クリニックって何ができるの？

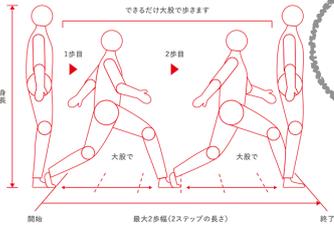
イケメン！？先生による体操教室開催しました！



”ロコモ度テスト”

運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態

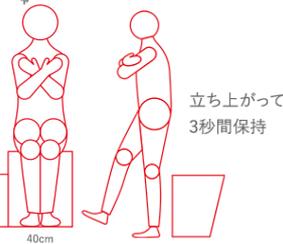
「ロコモティブシンドローム」=ロコモ



20cm椅子から立ち上がれますか？
40cm椅子から片足で立ち上がれますか？

基本姿勢

反動をつけないために
胸の前で足を交差させる



大股で歩けますか？



“inbody体験”

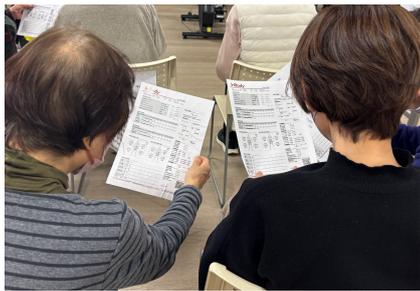
あなたの身体の中身のみてみませんか？

体水分・タンパク質・ミネラル・体脂肪といった体の基本成分を詳細に分析し、筋肉量、体脂肪率、内臓脂肪レベル、基礎代謝量などを数値で把握できます。これにより、栄養状態、身体の左右・上下のバランス、サルコペニア（筋肉減少症）のリスク、隠れ肥満などを細かく評価し、トレーニング効果の測定や生活習慣改善の具体的な目標設定に役



初回測定は**無料**

あなたの身体を徹底分析しサポートします
詳しくはスタッフにお尋ねください。



最後はみんなでトレーニング

院内には様々なトレーニング機器を完備しています。
あなたの身体に合わせてメニューを考案します。
いつでも利用可能！詳しくはスタッフまでお尋ねください。





①歩行に対する点数

歩行を解析し、推進力・バランス・リズムから総合点数を出します。

②歩行時の癖

バランスマップなどの表から重心の位置をマップ化して表示してくれます。

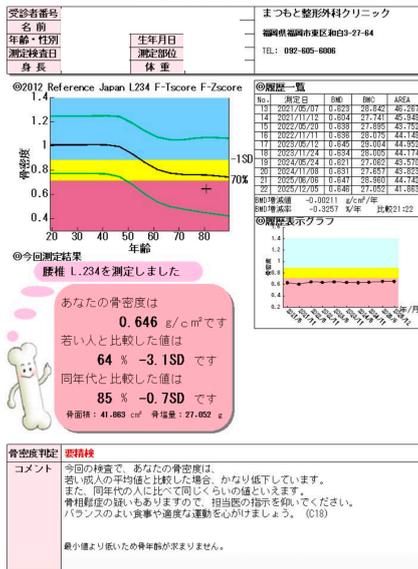
③歩行時のポイント

結果を用いて歩行姿勢のポイント、トレーニングすべき筋肉を示してくれます。

骨の健康診断を受けましょう

「骨の健康」は一生の自立を支えます。骨粗鬆症は自覚症状がなく、気づいた時には骨折...ということも。当院の検査は寝ているだけで約10分。痛みもありません。将来、自分の足で歩き続けるために、今の「骨の貯金」を確認しませんか？

骨密度測定結果



納豆×酢



ナットウキナーゼ×アミノ酸で健康・美容パワーを効率的に摂れる!

ナットウキナーゼとは?

納豆にしかないタンパク質分解酵素

主な効果

- 高血圧を改善する
- 心筋梗塞や脳梗塞を防ぐ
- 血行を促進する
- 免疫力を向上させる
- 血液をサラサラにする

アミノ酸とは?

体内で作られない9種類は食事から摂取すべき成分

主な効果

- 筋肉を修復・増強する
- 疲労回復
- 肝機能のサポート
- 美肌効果
- 集中力向上
- 快眠効果

食べるなら **夜** がイチオシ!



ナットウキナーゼと血栓の関係が関わっています。ナットウキナーゼが働いてくれるのは摂取後約10時間。しかも血栓は夜にしやすいもの。そのため、夜に酢納豆を食べることで、夜間に血栓ができるのを回避しやすくなるのです。

酢納豆の作り方



材料 (2人分)

- 納豆 1パック
- 酢 小さじ2
- 付属のタレ 1個



作り方

- 1.納豆に酢とタレを入れる。
- 2.泡が立つまで混ぜる。