

MATSUMOTO NEWS

To bring a smile to each patients face

4.5月病院休診日

現時点、4.5月の休診日予定はございません。
休診になる際は、お知らせいたします。

4.5月院長不在日

- ・4月4日（土曜日）
- ・4月7日（火曜日）
- ・4月11日（土曜日）
- ・4月18日（土曜日）
- ・4月20日（月曜日）
- ・4月21日（火曜日）
- ・5月30日（土曜日）

※現時点、4.5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ことがあります。ご了承ください。

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



新生活が始まる4月。

環境が変わりやすい時期ですが、無理せずご来院された皆様の健康をサポートしてまいります。

今年度もまつもと整形外科をどうぞよろしくお願い致します。

まつもと整形外科 一同

✓新生活のデスクワーク姿勢チェック

無意識のうちに姿勢が前屈みになったり、首に負担がかかったりしやすいのがこの時期。少し気をつけることで、首や肩のこりはグッと軽くなります。



椅子・机・キーボードの正しい位置



椅子の高さ

- ・座った時に足裏がしっかり床に着く
 - ・膝は90°ぐらい
- ※高すぎると太ももが圧迫され浮腫の原因に、
低すぎると猫背になってしまいます。

キーボードの位置

- ・体の近くで軽く閉じる距離
- ・手首を反らさない高さが大切

机の高さ

- ・肘を軽く曲げて机に置いた時に、肩がすくまず自然に力が抜けている高さがベスト
- ・肘が90°前後で自然における高さ



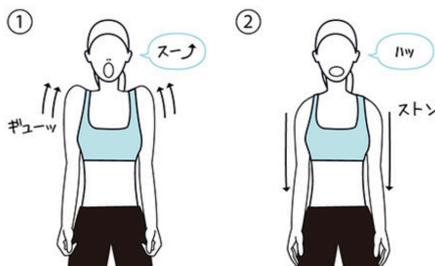
姿勢リセット方法



深呼吸して肩ストン

- 1.鼻からゆっくり息を吸う
- 2.肩を軽くすくめるようにあげる
- 3.口から吐きなが“ストン”と落とす

⇒肩の力が一気に抜ける



胸を開くストレッチ (15秒)

- 1.背筋を伸ばす
- 2.手を腰の後ろで軽く組む
- 3.胸を前に開くようにして深呼吸

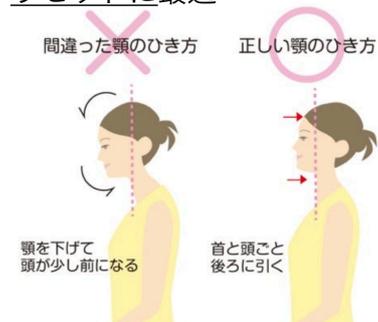
⇒丸まりやすい胸周りが広がる



顎を少し引く (10秒)

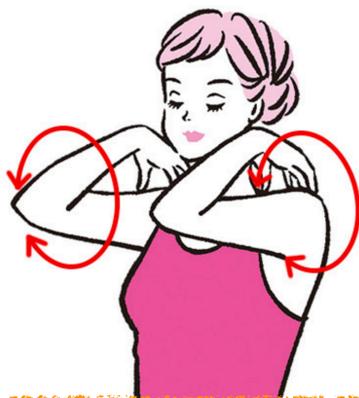
- 1.軽く顎を引く
- 2.背骨の上に頭を戻すイメージ

⇒スマホ首、前のめり姿勢のリセットに最適



肩甲骨をぐるぐる回す

- 1.肩を前→上→後→下へゆっくり回す
 - 2.反対方向も同じように左右5回ほど
- ⇒肩周りの循環が良くなってスッキリ



背伸びリセット

- 1.両手を上に伸ばして、ゆっくり背伸び
- 2.そのまま大きく息を吐く

⇒背中が伸びて、姿勢が自然に整う



こまめに休憩を挟み、その都度やっていこう!!

長時間同じ姿勢でいると、首や肩、背中の筋肉が固まり血流が悪くなりやすくなります。

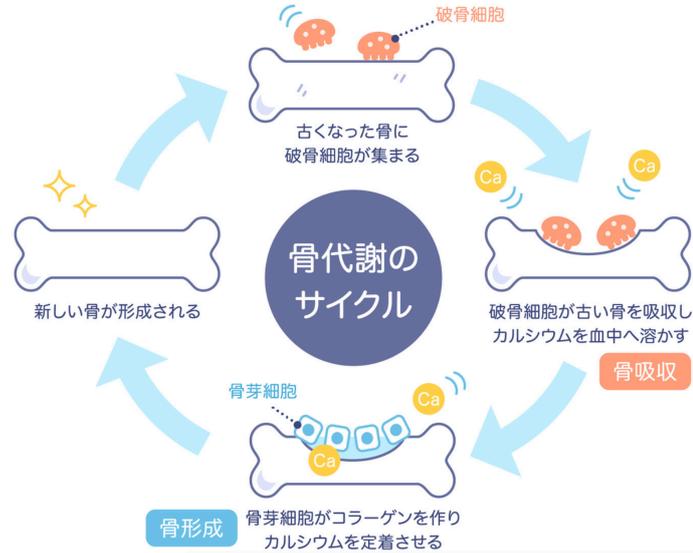
こまめに姿勢をリセットして体を動かすことで、筋肉がほぐれ血流が良くなり、肩こりや首の張り、腰の負担の軽減につながります。また、体を動かすことで気分のリフレッシュし、集中力の維持にも役立ちます。



骨を強くする「骨活」

骨は一度できたら終わりではなく、「**作られる→壊される→また作られる**」というサイクルを繰り返しています。

このバランスが崩れると骨が弱くなり、将来的に**骨粗鬆症**という病気につながる可能性があります。



そのため
普段の生活の中で、

- ・ **栄養**
- ・ **運動**
- ・ **日光**

を意識することが大事

①カルシウムをしっかり摂る

カルシウム
(備き) 骨の主成分

牛乳・小魚
豆腐
小松菜

普段の食事に牛乳・乳製品をちょい足し

令和4年県民健康・栄養調査によれば、20歳以上で牛乳・乳製品をコップ1杯程度とっている人は約2割で、ほとんどの人が牛乳・乳製品の量が不足していました。普段の食事に、牛乳・乳製品をちょい足ししてみませんか？

飲み物に牛乳ちょい足し！	おやつに乳製品ちょい足し！
コーヒー1杯 200ml カフェオレ1杯 200ml	チョコレート3粒 15g キャンディーチーズ3粒 15g
《カルシウム 4mg》 → 《カルシウム 115mg》	《カルシウム 24mg》 → 《カルシウム 94mg》

②適度な運動

かかと落とし運動
つま先立ちになった後、かかとで音を鳴らすように床にかかとを落とす。

階段の上り下り

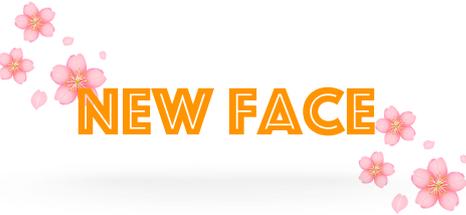
ウォーキング

③日光を浴びる (ビタミンD)

ビタミンD

免疫力 セロトニン

骨を丈夫に保つためには、日頃の生活習慣がとても大切です。**食事・運動・日光**を意識した“骨活”を取り入れてみましょう。



2026年4月入職の理学療法士3名です。よろしくお願いします！



一生懸命頑張ります！
よろしくお願いします！



明るく頑張ります！



一生懸命働きます！