

2021年4月号

当クリニックでは、さまざまな疾患に対するPRP幹細胞治療を行っています。細胞加工施設をクリニックに併設しており、患者様の細胞から即座にPRP幹細胞を作成します。クリニックのテレビでは、院長がPRP幹細胞治療を解説しています。

**油断大敵
油断禁物**

**あなたの周りでは
まだまだ新型コロナウイルス、
変異株が潜んでいます**

この一年余を振り返ると、第一波の非常事態宣言が解除された後に昨年七月ごろに第二波が起り、年末から年始にかけて第三波がピークを迎えましたが、なぜか？ 私たち国民はやはり人の移動「人流」が活発化すると間違いなく感染が広がるという学習効果を得ました。この四月も入社、転勤、入学、新学期、お花見、行楽等々人が集まる機会が目白押しです。ワクチン接種も徐々に始まっていますが、ワクチン接種をすれば安心して何でもできる、こんな勘違いはもつての他です。危険です。「飛沫を飛ばさない・飛沫を受けない」そのためのマスク着用等、新生活様式の励行を心掛けることが大切です。

**そして、もう一つの
備えが必要です**

各種感染症の脅威に備えて自分の「免疫力を強化」することです

感染症対策で無視できないのが、もともと自分自身の体に備わっている「免疫力」という体の仕組み(システム)です。免疫力とは、ウイルスや細菌と言った外敵から体を守る仕組みです。普段の生活では私たちはその働きをあまり意識してはいませんが、もし免疫が一日中全く機能しないと体が腐敗し始めるとまで言われている大切なものです。

免疫力で体を守るには3つのラインがあります。

第一の防衛ラインは、外敵を体に侵入させないための皮膚や粘膜です。特に皮膚は外敵から体を守る最初の砦で、けがをしない限りウイルスや細菌の侵入は許しません。もう一つの粘膜は鼻やのど、腸などにある粘膜で、粘液や絨毛と呼ばれている突起物で異物を排除しています。風邪とかインフルエンザなどは主に鼻やのどの粘膜から侵入してきます。

そして第二、第三の防衛ラインが侵入して来た外敵をやっつける役割をもつのが免疫細胞です。免疫細胞は各種複数存在していますが、これらの働きが悪くなると感染症になる危険度が大きくなるのです。注意していないと誰でも免疫力は落ちていきます。

この続きの大切なお話は次号5月号で！

**当医院では免疫力を
高めるための治療のご
相談を行っています。**





私が思うコロナ禍でのロコモ予防策

「ロコモティブシンドローム」待ったなしの予防は

当クリニック整形外科医 岩田 久 先生

スクワット



- ①肩幅より多少広めに足を広げ、つま先を30度程度開きます。
- ②お尻を後ろに引くように体を少しづつ落としていきます。膝がつま先より前に出ないようにして、また、膝が足の人差し指の方に向くように意識して行ってください。

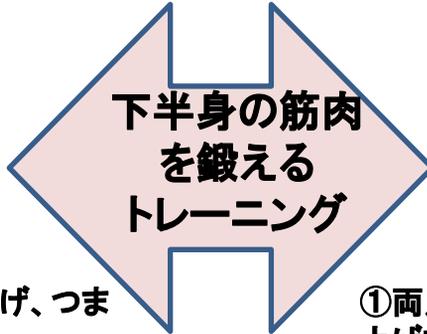
*動作中は息を止めないように
*膝は90度以上曲げないように
*できない場合、椅子に座って机に手をつけて立ちすわりの動作を繰り返しても良いです

ヒールレイズ



- ①両足で立った状態で、かかとを上げます。
- ②上げたかかとをゆっくりとおろしていきます。

*バランスを崩しそうな場合は、壁や机に手をつけて行ってください
*かかとを上げすぎると転びやすくなるので注意しましょう



下半身の筋肉を鍛える
トレーニング

ロコモ対策で摂りたい栄養素は



原稿責任者 筆者プロフィール
川島和信

昭和44年大手医薬品卸会社に入社し40余年在籍、その後医療機関でのSPD(サプライプロセッシング)デストリビューションを運営する会社社長を務める。現在74歳
趣味 ジャズ演奏(アルトサクソ)、ゴルフ、己書

広報紙
発行

「クリニックちくさヒルズ通信」
医療法人財団榎扇会 クリニックちくさヒルズ
〒464-0858 名古屋市千種区千種2-24-2
千種タワーヒルズ1F

ご意見はこちらまで info@clinic-chikusahills.com
編集・発行 医療法人財団榎扇会 クリニックちくさヒルズ
編集委員会(原稿責任者 川島和信)

発行日 毎月10日