

診療予定 カレンダー

受付時間	日	月	火	水	木	金	土
午前9:00～午前12:00	●	●	●	△	●	●	△
午後2:30～午後6:30	●	●	●	△	●	●	△

2009年3月

日	月	火	水	木	金	土
1 全日	2 全日	3 全日	4 休診	5 全日	6 全日	7 休診
8 全日	9 全日	10 全日	11 休診	12 全日	13 全日	14 休診
15 全日	16 全日	17 全日	18 休診	19 休診	20 休診	21 休診
22 全日	23 全日	24 全日	25 休診	26 全日	27 全日	28 休診
29 全日	30 全日	31 全日				

19日(木)は臨時休診、20日(金)は祝日のため休診となります。
18日(水)～21日(土)まで4日連続で休診いたします。

2009年4月

日	月	火	水	木	金	土
			1 休診	2 全日	3 全日	4 休診
5 全日	6 全日	7 全日	8 休診	9 全日	10 全日	11 休診
12 全日	13 全日	14 全日	15 休診	16 全日	17 全日	18 休診
19 全日	20 全日	21 全日	22 休診	23 全日	24 全日	25 休診
26 全日	27 全日	28 全日	29 休診	30 全日		

当院サイトにも情報を掲載しています。
どうぞご利用ください。



あずさわせいけい ひとつとこむ
<http://www.azusawaseikei.com>

あずさわ通信 第4号

2009年3月10日発行

発行元: あずさわ 医療と癒しの融合

小豆沢整形外科

〒174-0051 東京都板橋区小豆沢2丁目36-13

マツエクリニックビル5F・6F

☎03-5916-4970 📠03-5916-4977

あずさわ通信

第4号

2009年3月10日発行

あずさわ 医療と癒しの融合
小豆沢整形外科

啓蟄の候

3月の声を聞き、ようやく春を感じる季節となりました。

3月6日ごろから春分までの期間を、二十四節気(1年を24等分し、季節を表す名称を付したもので「啓蟄(けいちつ)」と呼びます。

「蟄」は、虫などが冬眠している様子、「啓」は、動作や行動をすることというを指します。

つまり「啓蟄」とは、冬眠していた虫などが春になって動き出すという意味です。

二十四節気をさらに3つに分けた七十二候では、啓蟄は、

☼初候：蟄虫啓戸
(冬籠りの虫が出て来る)

☼次候：桃始笑
(桃の花が咲き始める)

☼末候：菜虫化蝶
(青虫が羽化し紋白蝶になる)

とされています。



お知らせ

新しい水のサーバーを設置しました。

以前から、待合室にミネラルウォーターを飲むサーバー(給水器)を置いていましたが、今まではタンク式であったため、しばしばタンクの水が空になってご不便をかけることがありました。

この度、水道から清浄でおいしい水を作るフィルター式の酸素水サーバーを設置しました。これからはタンク残量を気にせず、十分に水を飲むことができます。

マッサージ治療を受ける前に水分を十分に摂取しておくことで、筋肉が柔らかくなるので、手指で押された時の痛みも軽減し、より心地

よく治療が受けられるでしょう。また、水分が十分にあると体の電気も流れやすくなるので、電気刺激治療も効果が高まります。

4重のフィルターを通して塩素

や不純物を取り除き、更に酸素が付加されたおいしいお水です。治療の順番が来るまで、お水を飲みながら、リラックスしてお待ち下さい。



健康情報

認知症を防ぐ強い味方が登場！

「最近なんか忘れっぽくなった。」
「人やモノの名前が出てこない。」
「どうも気力や集中力がおきなくなってきた」

……などと感じることはありませんか？ それは認知症の始まりかもしれません。

人間の脳は、150億個もの神経細胞がそれぞれ1万個以上の「シナプス」で接し、膨大な神経回路が作られています。その複雑な神経回路で大量の情報を処理することで私たちは考えたり記憶したりしています。

ところが「**βアミロイド**」と言う物質が神経細胞内に溜まると、神経回路が次々と切れていってしまい、認知症となります。

βアミロイドは、神経に溜まるゴミです。溜まる速さは人によっ

て様々です。早く溜まって、若いうちに認知症を発症する病気がアルツハイマー病です。

しかし、誰もが加齢とともに徐々に**βアミロイド**は蓄積し、脳の働きは次第に衰えてきます。

防ぐ方法はないのでしょうか？

その物質は、2001年に発見されました。お米のモミ殻に含まれる「**フェルラ酸**」という物質が、**βアミロイド**の蓄積を抑制することが解ったのです。

以後、**フェルラ酸**は臨床研究で試験され、多くの認知症患者さんの症状が顕著に改善しました。

フェルラ酸含有食品は当院でも利用することができます。ご自身やご家族の認知症が心配な方、一度ご相談下さい。

フェルラ酸 100mg 配合の脳力活性サプリメント

お求めやすい「トライアルパック」が仲間入りしました。
ぜひ一度、お試しください。

トライアルパック
1.5g×15包入り 2,100円(税込)

フェルガード® 100M 包接体

—— 本品のご購入に際しては、医師の紹介が必要です ——

詳しくお知りになりたい方は、当院スタッフへお気軽にお訊ねください。

院長記事

運転しない人も、外出時は気をつけて！

—— 歩行中の死亡事故が乗車中を上回る ——

交通事故は怖いですが。昨年度も全国で83万件の事故が発生し、103万人以上の方が怪我をされました。当院にも交通事故で負傷された方が多く通院されています。

交通事故で最も多いのは、乗車中の追突事故でした。しかし、最近は乗車中ではなく、歩行中や自転車で車に衝突され怪我した方の比率が増えています。

警視庁発表の事故統計によると、2008年1年間の交通事故死者5,155人のうち、

歩行中の事故死者.....1,721人
(33.4%)

自動車乗車中の事故死者...1,710人
(33.2%)

でした。

1974年以来ずっと乗車中の死亡事故が最多でしたが、34年ぶりに歩行中の死亡事故が乗車中を上回ってしまったのです。



近年の自動車

は乗る人の安全装備が充実してきましたが、歩行者は昔と変わらず無防備ですから、車に衝突されれば大きな傷害を受けやすいのです。

ですから、運転しない方も外出時は身を守るために十分な注意が必要です。

具体的には、

➤ 交差点では信号だけを頼りにせず、左右を良く確認する。

➤ 夜は黒めの服を避け、反射材を身に付ける等して、道のなるべく端を歩く。

➤ 自転車は、必ず前後にライトを付ける。

車のドライバーからは、歩行者・自転車は見えにくいのです。

もう一つ、非常に重要なことがあります。それは万が一事故に遭ったとき、治療費や生活費を十分に保証してくれる任意保険に加入しておくことです。

最近では加害者側保険会社の払い渋りが目立ち、被害者が十分な治療を受けられなかったり、働けない分の生活費が得られないことも少なくありません。怪我による体の痛みに加えて、経済的にも追い詰められれば、更なる苦しみを強いられます。

車に乗らない方も、被害に遭ったときに保障してくれる損害保険に必ず入っておきましょう。この機会にご自分の保険の補償内容を見直してみてください。

元気なときから万全の人生設計を立てておくことが大切です。

