

さすが院長先生！！ サポートランナーとして活躍

ベストバランス通信

10月号

H29 10/1
発行

東北みやぎ復興マラソンにて
サポートランナーとして活躍！

東北みやぎ復興マラソンのサポートランナーとして活躍すべく我々ベストバランスは関東圏を飛び出し仙台へ出発しました。サポートランナーとは走っている途中に体の不調や痛みを感じた際にサポートする専門知識を持ったランナーチームです。当日は多くの方が参加し一生懸命にゴールを目指し走っていました！そんな中痛みを訴える方も多くその都度我々サポートランナーが応急処置に回ったりケアに回らせていただきました。皆様が大きな怪我なくゴールでき、無事に大会を終わらせられたことが何よりも嬉しかったです！ありがとうございます。



医療用ロボットが凄い！

医療用ロボットが、近々注目の目、され始め、日本では、心臓手術、用のロボットが開発され、開始されています。しかし、ロボットでは小さな穴を2、3こ空けるだけで心臓手術がこのロボットを

発明することによって可能になるのです。出血が少なく正中切開のよう大きな穴を開けてそこから細菌感染するような胸骨感染のリスクもありません。早期リハビリも可能になり、早期退院、早期社会復帰が可能になるのです。時代と共に技術も進歩しましたね！

ハチミツの凄いお話

ハチミツは体に良いことはみなさん知っていると思います。はちみつは栄養効果も高く美容に対する効果もあるのです。ハチミツは即エネルギーに変換され疲労回復に最適です。さらに殺菌効果、保湿効果、ビタミン・ミネラルも豊富で体にたくさんのメリットをもたらしてくれるのです。砂糖の代用として利用することにより、カロリーダウンさせることも可能です。しかし、蜂蜜に含まれている酵素やビタミンは45度以上になると破壊され効果がなくなってしまうのです。さらに、乳幼児に与えるとぼつりヌス菌により死に至る可能性もありますので、摂取の際は十分ご注意ください！

高血圧がもたらす体への危険とは？

普段皆様はどの様な食事をしていいますか？コンビニ、外食が多くなっていませんか？その様な食事には塩分がたくさん含まれており、塩分をとりすぎると血圧が高くなる可能性があります。後々に高血圧体質になり病気を発症する場合があります。高血圧によって発生する病気は「脳血管障害」「心臓病」「腎臓」「動脈硬化」などがあります。脳血管障害は脳梗塞や、脳底部の動脈瘤、くも膜下出血などを引き起こす場合もあり最悪死に至る可能性もあります。死に至らなくても重度の後遺症を発症する可能性も考えられるのです。残された人生を楽しく過ごすのであれば、普段からの食事に気をつけ減塩、適度な運動を心がけましょう！

LINE友達募集！

24時間問い合わせ受付中！
体のお悩みお気軽にご相談どうぞ！



株式会社

ベストバランス

千葉県君津市空師1-11-25

金曜定休/診療時間

10:00~20:00

腰痛・ヘルニア・頭痛・
スポーツ障害など

TEL0439-52-0024