

退 行 性 眼 瞼 下 垂 症 に つ い て

～^{がんけんかすい}眼瞼下垂を治療して若返り～

^{がんかかすい}眼瞼下垂とはまぶたを開けたときにうわまぶたが黒目をかくして見える範囲が狭くなってしまいう状態をいいます。その中でも特に多い、^{がんけんかすいしょう}退行性眼瞼下垂症について説明します。

年齢を重ねることうわまぶたが下がってしまうという症状は誰にでもおこる可能性があり、^{がんけんかすいしょう}退行性眼瞼下垂症と呼びます。そして見えないのを補おうとして、おでこの筋肉を一生懸命に使ってまぶたをあげているために、頭が痛くなったり、目が疲れたり、肩こりがしたりなどの症状が出ることもあります。まぶたをあける筋肉をまぶたにつないでいる膜（腱膜）が伸びてしまったり、外れたりしていることが原因となっていますが、さらにまぶたの皮膚が余り、垂れ下がって黒目を隠している状態も多くの患者さんで合併していることがあります。

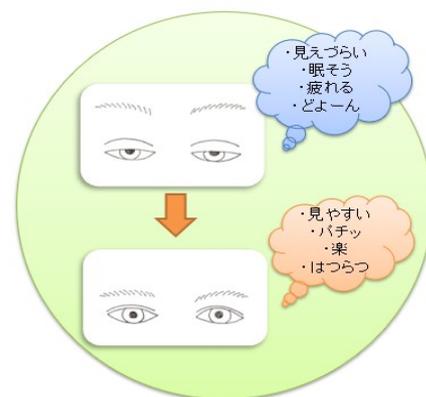
その治療方法ですが、局所麻酔下に余った皮膚をきりとったり、ゆるくなっている筋肉・腱膜を短くしたりする手術となります。短時間手術で劇的に改善可能です。しかし中にはまぶたを開ける筋肉自体が弱まっている方もいらっしゃいますので、その場合は特殊な糸やほかの部分から採取した筋膜でおでこの筋肉に吊り上げる場合もあります。これらの^{がんけんかすい}眼瞼下垂の手術では見えやすくするのみならず、きれいなまぶたを形成することも大きな目的の一つとなっています。

外来には「バイクの運転をしている最中に眼を開けられなくなって困る」

「少年野球の監督をするのに打ち上げられたボールを追いづらくなった」
などとおっしゃって受診される元気な70代・80代の患者さんがいらっしゃいます。

術後は皆さん手術前に比べてとても明るい表情になり、さらに元気に過ごされているとお聞きしますと、この手術に年齢の上限はないと感じています。

治療によって、見えづらいという症状や頭痛・肩こりがよくなるばかりか、見た目も気持ちも10歳以上若返ることができる^{がんけんかすいしょう}と確信しています。もし、ご自身も^{がんけんかすいしょう}眼瞼下垂症ではないかと思われたら、どうぞお気軽にご相談ください。



これからの人生をより明るく過ごしていくお手伝いをさせていただければと存じます。

(形成外科 小川智子)



高血圧 最高の治し方大全
狩尾七臣著(文響社)

高血圧の対策では何が重要か、具体的にどんな対策を講じればよいか、とても良くわかる内容になっています。



「にもかかわらず」という生き方
鎌田 實著(宝島社)

コロナ禍で先が見えず、つらい日々を過ごしている中でこの本は人生を好転させるマジックワードが沢山つまっています。



ひざの痛み
木村雅史著(医学と看護社)

ひざの痛みに対する対処と予防について、質問形式でわかりやすくかかれています。痛みのある方おすすめの本です。



家族だから愛したんじゃない、愛したのが家族だった
岸田奈美著(小学館)

車椅子の母、知的障害の弟、そして急逝した父、愛する家族との毎日を笑い涙で綴った自伝エッセイです。



「心臓弁膜症」と言われたら読む本
柴山謙太郎著(中外医学社)

心臓弁膜症とはどのような病気か、病気を正しく理解し、適切な治療とアフターケアを受けるための参考になる本です。



若さは心臓から築く
天野 篤著(講談社)

「若さを築いているのは、丈夫な心臓といっても過言ではないのです」と著者が言うように、心臓元気な暮らし方を参考にしてみませんか。

お勧めの一冊

『医師に「運動しなさい」と言われたら最初に読む本』

健康診断の医師のコメントで、「適度な運動をしましょう」と書かれたことがある方は、私を含めてたくさんいらっしゃると思います。また、医師に指摘はされないまでも、血圧が高い、血糖値が高い、体重が増えた、疲れやすくなった、といった自身の健康にまつわる悩みや不安をお持ちの方も多いのではないのでしょうか。「運動は健康のためにいい」とか「運動は病気の予防になる」と頭では分かっている、なかなか実行に移せないものですよ。

この本は、「運動した方がいいと分かっていたけれど、どうしても一歩を踏み出せない」という人に向けて書かれています。「忙しくて時間がない」、「何をすればいいかわからない」、「運動をすると体が痛くなる」、「そもそも運動が嫌い」、など人にはそれぞれ運動に取り組みにくい事情があります。本書を通して、ご自身が取り組みやすい運動に出会うきっかけとなると良いですね。

(経営企画課 丹保 信人)



【お知らせ】

野山も新緑となり、山菜も美味しい季節。皆様いかがお過ごしでしょうか。5月に入り、会津地域における、コロナウィルス感染拡大が止まりません。目に見えないウィルスとの戦いは、まだまだ続きそうです。コロナが収束したら旅行や買い物に食事会、そして「あづまっぺ」を楽しみに頑張りましょう！がん相談に関しましては、今まで通り面談やお電話にて対応させて頂いておりますので、一人で悩まずにご相談ください。皆さんにお会いできる日を楽しみにしています。

がん相談支援センター 古沢 しのぶ

退行性眼瞼下垂症について

～眼瞼下垂^{がんけんかすい}を治療して若返り～

眼瞼下垂^{がんかかすい}とはまぶたを開けたときにうわまぶたが黒目をかくして見える範囲が狭くなってしまう状態をいいます。その中でも特に多い、退行性眼瞼下垂症^{がんけんかすいしょう}について説明します。

年齢を重ねることうわまぶたが下がるという症状は誰にでもおこる可能性があり、退行性眼瞼下垂症^{がんけんかすいしょう}と呼びます。そして見えないのを補おうとして、おでこの筋肉を一生懸命に使ってまぶたをあげているために、頭が痛くなったり、目が疲れたり、肩こりがしたりなどの症状が出ることもあります。まぶたをあける筋肉をまぶたにつないでいる膜（腱膜）が伸びてしまったり、外れたりしていることが原因となっていますが、さらにまぶたの皮膚が余り、垂れ下がって黒目を隠している状態も多くの患者さんで合併していることがあります。

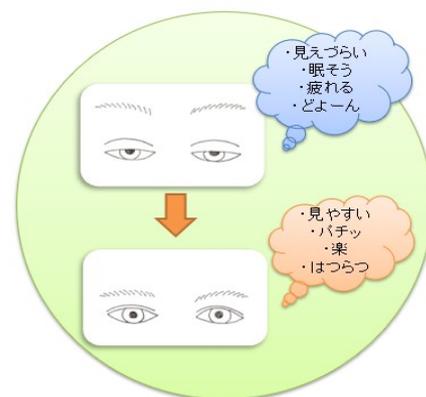
その治療方法ですが、局所麻酔下に余った皮膚をきりとったり、ゆるくなっている筋肉・腱膜を短くしたりする手術となります。短時間手術で劇的に改善可能です。しかし中にはまぶたを開ける筋肉自体が弱まっている方もいらっしゃいますので、その場合は特殊な糸やほかの部分から採取した筋膜でおでこの筋肉に吊り上げる場合もあります。これらの眼瞼下垂^{がんけんかすい}の手術では見えやすくするのみならず、きれいなまぶたを形成することも大きな目的の一つとなっています。

外来には「バイクの運転をしている最中に眼を開けられなくなって困る」

「少年野球の監督をするのに打ち上げられたボールを追いづらくなった」
などとおっしゃって受診される元気な70代・80代の患者さんがいらっしゃいます。

術後は皆さん手術前に比べてとても明るい表情になり、さらに元気に過ごされているとお聞きしますと、この手術に年齢の上限はないと感じています。

治療によって、見えづらいという症状や頭痛・肩こりがよくなるばかりか、見た目も気持ちも10歳以上若返ることができる^{がんけんかすいしょう}と確信しています。もし、ご自身も眼瞼下垂症^{がんけんかすいしょう}ではないかと思われたら、どうぞお気軽にご相談ください。



これからの人生をより明るく過ごしていくお手伝いをさせていただければと存じます。

(形成外科 小川智子)



高血圧 最高の治し方大全
狩尾七臣著(文響社)

高血圧の対策では何が重要か、具体的にどんな対策を講じればよいか、とても良くわかる内容になっています。



「にもかかわらず」という生き方
鎌田 實著(宝島社)

コロナ禍で先が見えず、つらい日々を過ごしている中でこの本は人生を好転させるマジックワードが沢山つまっています。



ひざの痛み
木村雅史著(医学と看護社)

ひざの痛みに対する対処と予防について、質問形式でわかりやすくかかれています。痛みのある方おすすめの本です。



家族だから愛したんじゃない、愛したのが家族だった
岸田奈美著(小学館)

車椅子の母、知的障害の弟、そして急逝した父、愛する家族との毎日を笑い涙で綴った自伝エッセイです。



「心臓弁膜症」と言われたら読む本
柴山謙太郎著(中外医学社)

心臓弁膜症とはどのような病気か、病気を正しく理解し、適切な治療とアフターケアを受けるための参考になる本です。



若さは心臓から築く
天野 篤著(講談社)

「若さを築いているのは、丈夫な心臓といっても過言ではないのです」と著者が言うように、心臓元気な暮らし方を参考にしてみませんか。

お勧めの一冊

『医師に「運動しなさい」と言われたら最初に読む本』

健康診断の医師のコメントで、「適度な運動をしましょう」と書かれたことがある方は、私を含めてたくさんいらっしゃると思います。また、医師に指摘はされないまでも、血圧が高い、血糖値が高い、体重が増えた、疲れやすくなった、といった自身の健康にまつわる悩みや不安をお持ちの方も多いのではないのでしょうか。「運動は健康のためにいい」とか「運動は病気の予防になる」と頭では分かっている、なかなか実行に移せないものですよ。

この本は、「運動した方がいいと分かっていたけれど、どうしても一歩を踏み出せない」という人に向けて書かれています。「忙しくて時間がない」、「何をすればいいかわからない」、「運動をすると体が痛くなる」、「そもそも運動が嫌い」、など人にはそれぞれ運動に取り組みにくい事情があります。本書を通して、ご自身が取り組みやすい運動に出会うきっかけとなると良いですね。

(経営企画課 丹保 信人)



【お知らせ】

野山も新緑となり、山菜も美味しい季節。皆様いかがお過ごしでしょうか。5月に入り、会津地域における、コロナウィルス感染拡大が止まりません。目に見えないウィルスとの戦いは、まだまだ続きそうです。コロナが収束したら旅行や買い物に食事会、そして「あづまっぺ」を楽しみに頑張りましょう！がん相談に関しましては、今まで通り面談やお電話にて対応させて頂いておりますので、一人で悩まずにご相談ください。皆さんにお会いできる日を楽しみにしています。

退 行 性 眼 瞼 下 垂 症 に つ い て

^{がんけんかすい}
～眼瞼下垂を治療して若返り～

^{がんかかすい}
眼瞼下垂とはまぶたを開けたときにうわまぶたが黒目をかくして見える範囲が狭くなってしまいう状態をいいます。その中でも特に多い、^{がんけんかすいしょう}退行性眼瞼下垂症について説明します。

年齢を重ねることうわまぶたが下がるという症状は誰にでもおこる可能性があり、退行性^{がんけんかすいしょう}眼瞼下垂症と呼びます。そして見えないのを補おうとして、おでこの筋肉を一生懸命に使ってまぶたをあげているために、頭が痛くなったり、目が疲れたり、肩こりがしたりなどの症状が出ることもあります。まぶたをあける筋肉をまぶたにつないでいる膜（腱膜）が伸びてしまったり、外れたりしていることが原因となっていますが、さらにまぶたの皮膚が余り、垂れ下がって黒目を隠している状態も多くの患者さんで合併していることがあります。

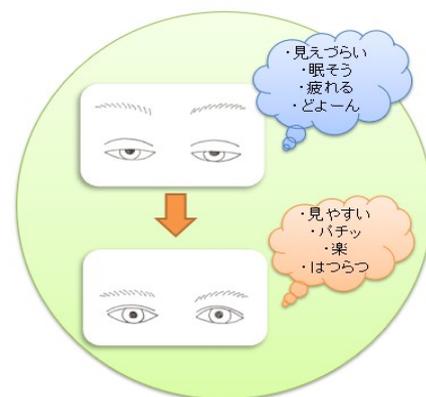
その治療方法ですが、局所麻酔下に余った皮膚をきりとったり、ゆるくなっている筋肉・腱膜を短くしたりする手術となります。短時間手術で劇的に改善可能です。しかし中にはまぶたを開ける筋肉自体が弱まっている方もいらっしゃいますので、その場合は特殊な糸やほかの部分から採取した筋膜でおでこの筋肉に吊り上げる場合もあります。これらの^{がんけんかすい}眼瞼下垂の手術では見えやすくするのみならず、きれいなまぶたを形成することも大きな目的の一つとなっています。

外来には「バイクの運転をしている最中に眼を開けられなくなって困る」

「少年野球の監督をするのに打ち上げられたボールを追いづらくなった」
などとおっしゃって受診される元気な70代・80代の患者さんがいらっしゃいます。

術後は皆さん手術前に比べてとても明るい表情になり、さらに元気に過ごされているとお聞きしますと、この手術に年齢の上限はないと感じています。

治療によって、見えづらいという症状や頭痛・肩こりがよくなるばかりか、見た目も気持ちも10歳以上若返ることができる^{がんけんかすいしょう}と確信しています。もし、ご自身も眼瞼下垂症ではないかと思われたら、どうぞお気軽にご相談ください。



これからの人生をより明るく過ごしていくお手伝いをさせていただければと存じます。

(形成外科 小川智子)



高血圧 最高の治し方大全
狩尾七臣著(文響社)

高血圧の対策では何が重要か、具体的にどんな対策を講じればよいか、とても良くわかる内容になっています。



「にもかかわらず」という生き方
鎌田 實著(宝島社)

コロナ禍で先が見えず、つらい日々を過ごしている中でこの本は人生を好転させるマジックワードが沢山つまっています。



ひざの痛み
木村雅史著(医学と看護社)

ひざの痛みに対する対処と予防について、質問形式でわかりやすくかかれています。痛みのある方おすすめの本です。



家族だから愛したんじゃない、愛したのが家族だった
岸田奈美著(小学館)

車椅子の母、知的障害の弟、そして急逝した父、愛する家族との毎日を笑い涙で綴った自伝エッセイです。



「心臓弁膜症」と言われたら読む本
柴山謙太郎著(中外医学社)

心臓弁膜症とはどのような病気か、病気を正しく理解し、適切な治療とアフターケアを受けるための参考になる本です。



若さは心臓から築く
天野 篤著(講談社)

「若さを築いているのは、丈夫な心臓といっても過言ではないのです」と著者が言うように、心臓元気な暮らし方を参考にしてみませんか。

お勧めの一冊

『医師に「運動しなさい」と言われたら最初に読む本』

健康診断の医師のコメントで、「適度な運動をしましょう」と書かれたことがある方は、私を含めてたくさんいらっしゃると思います。また、医師に指摘はされないまでも、血圧が高い、血糖値が高い、体重が増えた、疲れやすくなった、といった自身の健康にまつわる悩みや不安をお持ちの方も多いのではないのでしょうか。「運動は健康のためにいい」とか「運動は病気の予防になる」と頭では分かっている、なかなか実行に移せないものですよ。

この本は、「運動した方がいいと分かっていたけれど、どうしても一歩を踏み出せない」という人に向けて書かれています。「忙しくて時間がない」、「何をすればいいかわからない」、「運動をすると体が痛くなる」、「そもそも運動が嫌い」、など人にはそれぞれ運動に取り組みにくい事情があります。本書を通して、ご自身が取り組みやすい運動に出会うきっかけとなると良いですね。

(経営企画課 丹保 信人)



【お知らせ】

野山も新緑となり、山菜も美味しい季節。皆様いかがお過ごしでしょうか。5月に入り、会津地域における、コロナウィルス感染拡大が止まりません。目に見えないウィルスとの戦いは、まだまだ続きそうです。コロナが収束したら旅行や買い物に食事会、そして「あづまっぺ」を楽しみに頑張りましょう！がん相談に関しましては、今まで通り面談やお電話にて対応させて頂いておりますので、一人で悩まずにご相談ください。皆さんにお会いできる日を楽しみにしています。

がん相談支援センター 古沢 しのぶ

退 行 性 眼 瞼 下 垂 症 に つ い て

～^{がんけんかすい}眼瞼下垂を治療して若返り～

^{がんかかすい}眼瞼下垂とはまぶたを開けたときにうわまぶたが黒目をかくして見える範囲が狭くなってしまいう状態をいいます。その中でも特に多い、^{がんけんかすいしょう}退行性眼瞼下垂症について説明します。

年齢を重ねることうわまぶたが下がってしまうという症状は誰にでもおこる可能性があり、^{がんけんかすいしょう}退行性眼瞼下垂症と呼びます。そして見えないのを補おうとして、おでこの筋肉を一生懸命に使ってまぶたをあげているために、頭が痛くなったり、目が疲れたり、肩こりがしたりなどの症状が出ることもあります。まぶたをあける筋肉をまぶたにつないでいる膜（腱膜）が伸びてしまったり、外れたりしていることが原因となっていますが、さらにまぶたの皮膚が余り、垂れ下がって黒目を隠している状態も多くの患者さんで合併していることがあります。

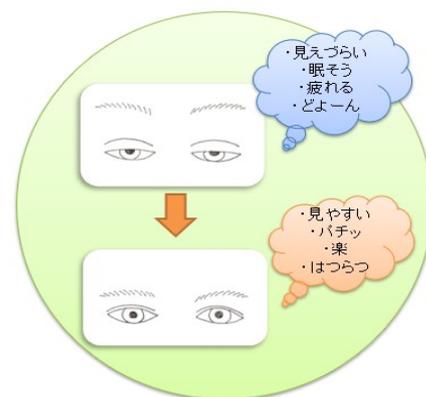
その治療方法ですが、局所麻酔下に余った皮膚をきりとったり、ゆるくなっている筋肉・腱膜を短くしたりする手術となります。短時間手術で劇的に改善可能です。しかし中にはまぶたを開ける筋肉自体が弱まっている方もいらっしゃいますので、その場合は特殊な糸やほかの部分から採取した筋膜でおでこの筋肉に吊り上げる場合もあります。これらの^{がんけんかすい}眼瞼下垂の手術では見えやすくするのみならず、きれいなまぶたを形成することも大きな目的の一つとなっています。

外来には「バイクの運転をしている最中に眼を開けられなくなって困る」

「少年野球の監督をするのに打ち上げられたボールを追いづらくなった」
などとおっしゃって受診される元気な70代・80代の患者さんがいらっしゃいます。

術後は皆さん手術前に比べてとても明るい表情になり、さらに元気に過ごされているとお聞きしますと、この手術に年齢の上限はないと感じています。

治療によって、見えづらいという症状や頭痛・肩こりがよくなるばかりか、見た目も気持ちも10歳以上若返ることができる^{がんけんかすいしょう}と確信しています。もし、ご自身も^{がんけんかすいしょう}眼瞼下垂症ではないかと思われたら、どうぞお気軽にご相談ください。



これからの人生をより明るく過ごしていくお手伝いをさせていただければと存じます。

(形成外科 小川智子)



高血圧 最高の治し方大全
狩尾七臣著(文響社)

高血圧の対策では何が重要か、具体的にどんな対策を講じればよいか、とても良くわかる内容になっています。



「にもかかわらず」という生き方
鎌田 實著(宝島社)

コロナ禍で先が見えず、つらい日々を過ごしている中でこの本は人生を好転させるマジックワードが沢山つまっています。



ひざの痛み
木村雅史著(医学と看護社)

ひざの痛みに対する対処と予防について、質問形式でわかりやすくかかれています。痛みのある方おすすめの本です。



家族だから愛したんじゃない、愛したのが家族だった
岸田奈美著(小学館)

車椅子の母、知的障害の弟、そして急逝した父、愛する家族との毎日を笑い涙で綴った自伝エッセイです。



「心臓弁膜症」と言われたら読む本
柴山謙太郎著(中外医学社)

心臓弁膜症とはどのような病気か、病気を正しく理解し、適切な治療とアフターケアを受けるための参考になる本です。



若さは心臓から築く
天野 篤著(講談社)

「若さを築いているのは、丈夫な心臓といっても過言ではないのです」と著者が言うように、心臓元気な暮らし方を参考にしてみませんか。

お勧めの一冊

『医師に「運動しなさい」と言われたら最初に読む本』

健康診断の医師のコメントで、「適度な運動をしましょう」と書かれたことがある方は、私を含めてたくさんいらっしゃると思います。また、医師に指摘はされないまでも、血圧が高い、血糖値が高い、体重が増えた、疲れやすくなった、といった自身の健康にまつわる悩みや不安をお持ちの方も多いのではないのでしょうか。「運動は健康のためにいい」とか「運動は病気の予防になる」と頭では分かっている、なかなか実行に移せないものですよ。

この本は、「運動した方がいいと分かっていたけれど、どうしても一歩を踏み出せない」という人に向けて書かれています。「忙しくて時間がない」、「何をすればいいかわからない」、「運動をすると体が痛くなる」、「そもそも運動が嫌い」、など人にはそれぞれ運動に取り組みにくい事情があります。本書を通して、ご自身が取り組みやすい運動に出会うきっかけとなると良いですね。

(経営企画課 丹保 信人)



【お知らせ】

野山も新緑となり、山菜も美味しい季節。皆様いかがお過ごしでしょうか。5月に入り、会津地域における、コロナウィルス感染拡大が止まりません。目に見えないウィルスとの戦いは、まだまだ続きそうです。コロナが収束したら旅行や買い物に食事会、そして「あづまっぺ」を楽しみに頑張りましょう！がん相談に関しましては、今まで通り面談やお電話にて対応させて頂いておりますので、一人で悩まずにご相談ください。皆さんにお会いできる日を楽しみにしています。

退 行 性 眼 瞼 下 垂 症 に つ い て

～^{がんけんかすい}眼瞼下垂を治療して若返り～

^{がんかかすい}眼瞼下垂とはまぶたを開けたときにうわまぶたが黒目をかくして見える範囲が狭くなってしまいう状態をいいます。その中でも特に多い、^{がんけんかすいしょう}退行性眼瞼下垂症について説明します。

年齢を重ねることうわまぶたが下がってしまうという症状は誰にでもおこる可能性があり、^{がんけんかすいしょう}退行性眼瞼下垂症と呼びます。そして見えないのを補おうとして、おでこの筋肉を一生懸命に使ってまぶたをあげているために、頭が痛くなったり、目が疲れたり、肩こりがしたりなどの症状が出ることもあります。まぶたをあける筋肉をまぶたにつないでいる膜（腱膜）が伸びてしまったり、外れたりしていることが原因となっていますが、さらにまぶたの皮膚が余り、垂れ下がって黒目を隠している状態も多くの患者さんで合併していることがあります。

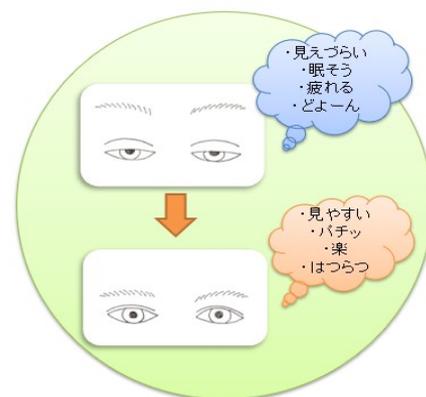
その治療方法ですが、局所麻酔下に余った皮膚をきりとったり、ゆるくなっている筋肉・腱膜を短くしたりする手術となります。短時間手術で劇的に改善可能です。しかし中にはまぶたを開ける筋肉自体が弱まっている方もいらっしゃいますので、その場合は特殊な糸やほかの部分から採取した筋膜でおでこの筋肉に吊り上げる場合もあります。これらの^{がんけんかすい}眼瞼下垂の手術では見えやすくするのみならず、きれいなまぶたを形成することも大きな目的の一つとなっています。

外来には「バイクの運転をしている最中に眼を開けられなくなって困る」

「少年野球の監督をするのに打ち上げられたボールを追いづらくなった」
などとおっしゃって受診される元気な70代・80代の患者さんがいらっしゃいます。

術後は皆さん手術前に比べてとても明るい表情になり、さらに元気に過ごされているとお聞きしますと、この手術に年齢の上限はないと感じています。

治療によって、見えづらいという症状や頭痛・肩こりがよくなるばかりか、見た目も気持ちも10歳以上若返ることができる^{がんけんかすいしょう}と確信しています。もし、ご自身も^{がんけんかすいしょう}眼瞼下垂症ではないかと思われたら、どうぞお気軽にご相談ください。



これからの人生をより明るく過ごしていくお手伝いをさせていただければと存じます。

(形成外科 小川智子)



高血圧 最高の治し方大全
狩尾七臣著(文響社)

高血圧の対策では何が重要か、具体的にどんな対策を講じればよいか、とても良くわかる内容になっています。



ひざの痛み
木村雅史著(医学と看護社)

ひざの痛みに対する対処と予防について、質問形式でわかりやすくかかれています。痛みのある方おすすめの本です。



「心臓弁膜症」と言われたら読む本
柴山謙太郎著(中外医学社)

心臓弁膜症とはどのような病気か、病気を正しく理解し、適切な治療とアフターケアを受けるための参考になる本です。



「にもかかわらず」という生き方
鎌田 實著(宝島社)

コロナ禍で先が見えず、つらい日々を過ごしている中でこの本は人生を好転させるマジックワードが沢山つまっています。



家族だから愛したんじゃない、愛したのが家族だった
岸田奈美著(小学館)

車椅子の母、知的障害の弟、そして急逝した父、愛する家族との毎日を笑い涙で綴った自伝エッセイです。



若さは心臓から築く
天野 篤著(講談社)

「若さを築いているのは、丈夫な心臓といっても過言ではないのです」と著者が言うように、心臓元気な暮らし方を参考にしてみませんか。

お勧めの一冊

『医師に「運動しなさい」と言われたら最初に読む本』

健康診断の医師のコメントで、「適度な運動をしましょう」と書かれたことがある方は、私を含めてたくさんいらっしゃると思います。また、医師に指摘はされないまでも、血圧が高い、血糖値が高い、体重が増えた、疲れやすくなった、といった自身の健康にまつわる悩みや不安をお持ちの方も多いのではないのでしょうか。「運動は健康のためにいい」とか「運動は病気の予防になる」と頭では分かっている、なかなか実行に移せないものですよ。

この本は、「運動した方がいいと分かっていたけれど、どうしても一歩を踏み出せない」という人に向けて書かれています。「忙しくて時間がない」、「何をすればいいかわからない」、「運動をすると体が痛くなる」、「そもそも運動が嫌い」、など人にはそれぞれ運動に取り組みにくい事情があります。本書を通して、ご自身が取り組みやすい運動に出会うきっかけとなると良いですね。



(経営企画課 丹保 信人)

【お知らせ】

野山も新緑となり、山菜も美味しい季節。皆様いかがお過ごしでしょうか。5月に入り、会津地域における、コロナウィルス感染拡大が止まりません。目に見えないウィルスとの戦いは、まだまだ続きそうです。コロナが収束したら旅行や買い物に食事会、そして「あづまっぺ」を楽しみに頑張りましょう！がん相談に関しましては、今まで通り面談やお電話にて対応させて頂いておりますので、一人で悩まずにご相談ください。皆さんにお会いできる日を楽しみにしています。

退 行 性 眼 瞼 下 垂 症 に つ い て

～^{がんけんかすい}眼瞼下垂を治療して若返り～

^{がんかかすい}眼瞼下垂とはまぶたを開けたときにうわまぶたが黒目をかくして見える範囲が狭くなってしまう状態をいいます。その中でも特に多い、^{がんけんかすいしょう}退行性眼瞼下垂症について説明します。

年齢を重ねることうわまぶたが下がるという症状は誰にでもおこる可能性があり、退行性^{がんけんかすいしょう}眼瞼下垂症と呼びます。そして見えないのを補おうとして、おでこの筋肉を一生懸命に使ってまぶたをあげているために、頭が痛くなったり、目が疲れたり、肩こりがしたりなどの症状が出ることもあります。まぶたをあける筋肉をまぶたにつないでいる膜（腱膜）が伸びてしまったり、外れたりしていることが原因となっていますが、さらにまぶたの皮膚が余り、垂れ下がって黒目を隠している状態も多くの患者さんで合併していることがあります。

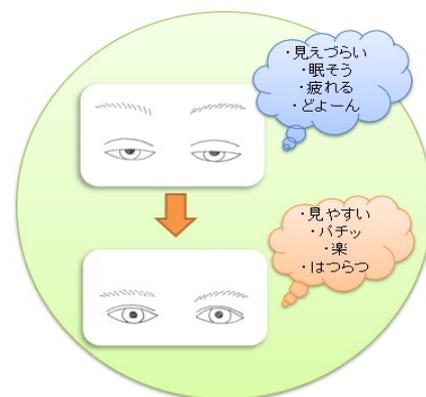
その治療方法ですが、局所麻酔下に余った皮膚をきりとったり、ゆるくなっている筋肉・腱膜を短くしたりする手術となります。短時間手術で劇的に改善可能です。しかし中にはまぶたを開ける筋肉自体が弱まっている方もいらっしゃいますので、その場合は特殊な糸やほかの部分から採取した筋膜でおでこの筋肉に吊り上げる場合もあります。これらの^{がんけんかすい}眼瞼下垂の手術では見えやすくするのみならず、きれいなまぶたを形成することも大きな目的の一つとなっています。

外来には「バイクの運転をしている最中に眼を開けられなくなって困る」

「少年野球の監督をするのに打ち上げられたボールを追いづらくなった」
などとおっしゃって受診される元気な70代・80代の患者さんがいらっしゃいます。

術後は皆さん手術前に比べてとても明るい表情になり、さらに元気に過ごされているとお聞きしますと、この手術に年齢の上限はないと感じています。

治療によって、見えづらいという症状や頭痛・肩こりがよくなるばかりか、見た目も気持ちも10歳以上若返ることができる^{がんけんかすいしょう}と確信しています。もし、ご自身も^{がんけんかすいしょう}眼瞼下垂症ではないかと思われたら、どうぞお気軽にご相談ください。



これからの人生をより明るく過ごしていくお手伝いをさせていただければと存じます。

(形成外科 小川智子)



高血圧 最高の治し方大全
狩尾七臣著(文響社)

高血圧の対策では何が重要か、具体的にどんな対策を講じればよいか、とても良くわかる内容になっています。



「にもかかわらず」という生き方
鎌田 實著(宝島社)

コロナ禍で先が見えず、つらい日々を過ごしている中でこの本は人生を好転させるマジックワードが沢山つまっています。



ひざの痛み
木村雅史著(医学と看護社)

ひざの痛みに対する対処と予防について、質問形式でわかりやすくかかれています。痛みのある方おすすめの本です。



家族だから愛したんじゃない、愛したのが家族だった
岸田奈美著(小学館)

車椅子の母、知的障害の弟、そして急逝した父、愛する家族との毎日を笑い涙で綴った自伝エッセイです。



「心臓弁膜症」と言われたら読む本
柴山謙太郎著(中外医学社)

心臓弁膜症とはどのような病気か、病気を正しく理解し、適切な治療とアフターケアを受けるための参考になる本です。



若さは心臓から築く
天野 篤著(講談社)

「若さを築いているのは、丈夫な心臓といっても過言ではないのです」と著者が言うように、心臓元気な暮らし方を参考にしてみませんか。

お勧めの一冊

『医師に「運動しなさい」と言われたら最初に読む本』

健康診断の医師のコメントで、「適度な運動をしましょう」と書かれたことがある方は、私を含めてたくさんいらっしゃると思います。また、医師に指摘はされないまでも、血圧が高い、血糖値が高い、体重が増えた、疲れやすくなった、といった自身の健康にまつわる悩みや不安をお持ちの方も多いのではないのでしょうか。「運動は健康のためにいい」とか「運動は病気の予防になる」と頭では分かっている、なかなか実行に移せないものですよ。

この本は、「運動した方がいいと分かっていたけれど、どうしても一歩を踏み出せない」という人に向けて書かれています。「忙しくて時間がない」、「何をすればいいかわからない」、「運動をすると体が痛くなる」、「そもそも運動が嫌い」、など人にはそれぞれ運動に取り組みにくい事情があります。本書を通して、ご自身が取り組みやすい運動に出会うきっかけとなると良いですね。

(経営企画課 丹保 信人)



【お知らせ】

野山も新緑となり、山菜も美味しい季節。皆様いかがお過ごしでしょうか。5月に入り、会津地域における、コロナウィルス感染拡大が止まりません。目に見えないウィルスとの戦いは、まだまだ続きそうです。コロナが収束したら旅行や買い物に食事会、そして「あづまっぺ」を楽しみに頑張りましょう！がん相談に関しましては、今まで通り面談やお電話にて対応させて頂いておりますので、一人で悩まずにご相談ください。皆さんにお会いできる日を楽しみにしています。

退 行 性 眼 瞼 下 垂 症 に つ い て

～^{がんけんかすい}眼瞼下垂を治療して若返り～

^{がんかかすい}眼瞼下垂とはまぶたを開けたときにうわまぶたが黒目をかくして見える範囲が狭くなってしまう状態をいいます。その中でも特に多い、^{がんけんかすいしょう}退行性眼瞼下垂症について説明します。

年齢を重ねることうわまぶたが下がるという症状は誰にでもおこる可能性があり、^{がんけんかすいしょう}退行性眼瞼下垂症と呼びます。そして見えないのを補おうとして、おでこの筋肉を一生懸命に使ってまぶたをあげているために、頭が痛くなったり、目が疲れたり、肩こりがしたりなどの症状が出ることもあります。まぶたをあける筋肉をまぶたにつないでいる膜（腱膜）が伸びてしまったり、外れたりしていることが原因となっていますが、さらにまぶたの皮膚が余り、垂れ下がって黒目を隠している状態も多くの患者さんで合併していることがあります。

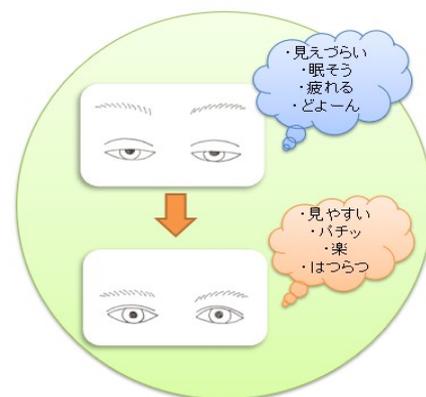
その治療方法ですが、局所麻酔下に余った皮膚をきりとったり、ゆるくなっている筋肉・腱膜を短くしたりする手術となります。短時間手術で劇的に改善可能です。しかし中にはまぶたを開ける筋肉自体が弱まっている方もいらっしゃいますので、その場合は特殊な糸やほかの部分から採取した筋膜でおでこの筋肉に吊り上げる場合もあります。これらの^{がんけんかすい}眼瞼下垂の手術では見えやすくするのみならず、きれいなまぶたを形成することも大きな目的の一つとなっています。

外来には「バイクの運転をしている最中に眼を開けられなくなって困る」

「少年野球の監督をするのに打ち上げられたボールを追いづらくなった」
などとおっしゃって受診される元気な70代・80代の患者さんがいらっしゃいます。

術後は皆さん手術前に比べてとても明るい表情になり、さらに元気に過ごされているとお聞きしますと、この手術に年齢の上限はないと感じています。

治療によって、見えづらいという症状や頭痛・肩こりがよくなるばかりか、見た目も気持ちも10歳以上若返ることができる^{がんけんかすいしょう}と確信しています。もし、ご自身も^{がんけんかすいしょう}眼瞼下垂症ではないかと思われたら、どうぞお気軽にご相談ください。



これからの人生をより明るく過ごしていくお手伝いをさせていただければと存じます。

(形成外科 小川智子)



高血圧 最高の治し方大全
狩尾七臣著(文響社)

高血圧の対策では何が重要か、具体的にどんな対策を講じればよいか、とても良くわかる内容になっています。



「にもかかわらず」という生き方
鎌田 實著(宝島社)

コロナ禍で先が見えず、つらい日々を過ごしている中でこの本は人生を好転させるマジックワードが沢山つまっています。



ひざの痛み
木村雅史著(医学と看護社)

ひざの痛みに対する対処と予防について、質問形式でわかりやすくかかれています。痛みのある方おすすめの本です。



家族だから愛したんじゃない、愛したのが家族だった
岸田奈美著(小学館)

車椅子の母、知的障害の弟、そして急逝した父、愛する家族との毎日を笑い涙で綴った自伝エッセイです。



「心臓弁膜症」と言われたら読む本
柴山謙太郎著(中外医学社)

心臓弁膜症とはどのような病気か、病気を正しく理解し、適切な治療とアフターケアを受けるための参考になる本です。



若さは心臓から築く
天野 篤著(講談社)

「若さを築いているのは、丈夫な心臓といっても過言ではないのです」と著者が言うように、心臓元気な暮らし方を参考にしてみませんか。

お勧めの一冊

『医師に「運動しなさい」と言われたら最初に読む本』

健康診断の医師のコメントで、「適度な運動をしましょう」と書かれたことがある方は、私を含めてたくさんいらっしゃると思います。また、医師に指摘はされないまでも、血圧が高い、血糖値が高い、体重が増えた、疲れやすくなった、といった自身の健康にまつわる悩みや不安をお持ちの方も多いのではないのでしょうか。「運動は健康のためにいい」とか「運動は病気の予防になる」と頭では分かっている、なかなか実行に移せないものですよ。

この本は、「運動した方がいいと分かっていたけれど、どうしても一歩を踏み出せない」という人に向けて書かれています。「忙しくて時間がない」、「何をすればいいかわからない」、「運動をすると体が痛くなる」、「そもそも運動が嫌い」、など人にはそれぞれ運動に取り組みにくい事情があります。本書を通して、ご自身が取り組みやすい運動に出会うきっかけとなると良いですね。

(経営企画課 丹保 信人)



【お知らせ】

野山も新緑となり、山菜も美味しい季節。皆様いかがお過ごしでしょうか。5月に入り、会津地域における、コロナウィルス感染拡大が止まりません。目に見えないウィルスとの戦いは、まだまだ続きそうです。コロナが収束したら旅行や買い物に食事会、そして「あづまっぺ」を楽しみに頑張りましょう！がん相談に関しましては、今まで通り面談やお電話にて対応させて頂いておりますので、一人で悩まずにご相談ください。皆さんにお会いできる日を楽しみにしています。

退 行 性 眼 瞼 下 垂 症 に つ い て

～^{がんけんかすい}眼瞼下垂を治療して若返り～

^{がんかかすい}眼瞼下垂とはまぶたを開けたときにうわまぶたが黒目をかくして見える範囲が狭くなってしまいう状態をいいます。その中でも特に多い、^{がんけんかすいしょう}退行性眼瞼下垂症について説明します。

年齢を重ねることうわまぶたが下がるという症状は誰にでもおこる可能性があり、退行性^{がんけんかすいしょう}眼瞼下垂症と呼びます。そして見えないのを補おうとして、おでこの筋肉を一生懸命に使ってまぶたをあげているために、頭が痛くなったり、目が疲れたり、肩こりがしたりなどの症状が出ることもあります。まぶたをあける筋肉をまぶたにつないでいる膜（腱膜）が伸びてしまったり、外れたりしていることが原因となっていますが、さらにまぶたの皮膚が余り、垂れ下がって黒目を隠している状態も多くの患者さんで合併していることがあります。

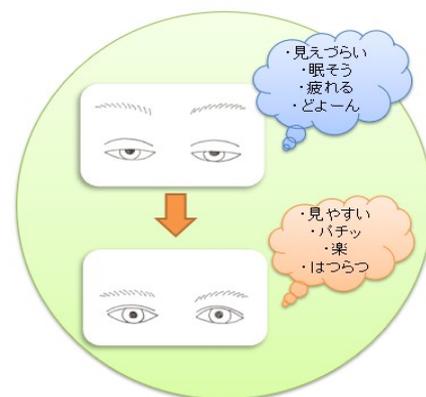
その治療方法ですが、局所麻酔下に余った皮膚をきりとったり、ゆるくなっている筋肉・腱膜を短くしたりする手術となります。短時間手術で劇的に改善可能です。しかし中にはまぶたを開ける筋肉自体が弱まっている方もいらっしゃいますので、その場合は特殊な糸やほかの部分から採取した筋膜でおでこの筋肉に吊り上げる場合もあります。これらの^{がんけんかすい}眼瞼下垂の手術では見えやすくするのみならず、きれいなまぶたを形成することも大きな目的の一つとなっています。

外来には「バイクの運転をしている最中に眼を開けられなくなって困る」

「少年野球の監督をするのに打ち上げられたボールを追いづらくなった」
などとおっしゃって受診される元気な70代・80代の患者さんがいらっしゃいます。

術後は皆さん手術前に比べてとても明るい表情になり、さらに元気に過ごされているとお聞きしますと、この手術に年齢の上限はないと感じています。

治療によって、見えづらいという症状や頭痛・肩こりがよくなるばかりか、見た目も気持ちも10歳以上若返ることができる^{がんけんかすいしょう}と確信しています。もし、ご自身も^{がんけんかすいしょう}眼瞼下垂症ではないかと思われたら、どうぞお気軽にご相談ください。



これからの人生をより明るく過ごしていくお手伝いをさせていただければと存じます。

(形成外科 小川智子)



高血圧 最高の治し方大全
狩尾七臣著(文響社)

高血圧の対策では何が重要か、具体的にどんな対策を講じればよいか、とても良くわかる内容になっています。



「にもかかわらず」という生き方
鎌田 實著(宝島社)

コロナ禍で先が見えず、つらい日々を過ごしている中でこの本は人生を好転させるマジックワードが沢山つまっています。



ひざの痛み
木村雅史著(医学と看護社)

ひざの痛みに対する対処と予防について、質問形式でわかりやすくかかれています。痛みのある方おすすめの本です。



家族だから愛したんじゃない、愛したのが家族だった
岸田奈美著(小学館)

車椅子の母、知的障害の弟、そして急逝した父、愛する家族との毎日を笑い涙で綴った自伝エッセイです。



「心臓弁膜症」と言われたら読む本
柴山謙太郎著(中外医学社)

心臓弁膜症とはどのような病気か、病気を正しく理解し、適切な治療とアフターケアを受けるための参考になる本です。



若さは心臓から築く
天野 篤著(講談社)

「若さを築いているのは、丈夫な心臓といっても過言ではないのです」と著者が言うように、心臓元気な暮らし方を参考にしてみませんか。

お勧めの一冊

『医師に「運動しなさい」と言われたら最初に読む本』

健康診断の医師のコメントで、「適度な運動をしましょう」と書かれたことがある方は、私を含めてたくさんいらっしゃると思います。また、医師に指摘はされないまでも、血圧が高い、血糖値が高い、体重が増えた、疲れやすくなった、といった自身の健康にまつわる悩みや不安をお持ちの方も多いのではないのでしょうか。「運動は健康のためにいい」とか「運動は病気の予防になる」と頭では分かっている、なかなか実行に移せないものですよ。

この本は、「運動した方がいいと分かっていたけれど、どうしても一歩を踏み出せない」という人に向けて書かれています。「忙しくて時間がない」、「何をすればいいかわからない」、「運動をすると体が痛くなる」、「そもそも運動が嫌い」、など人にはそれぞれ運動に取り組みにくい事情があります。本書を通して、ご自身が取り組みやすい運動に出会うきっかけとなると良いですね。

(経営企画課 丹保 信人)



【お知らせ】

野山も新緑となり、山菜も美味しい季節。皆様いかがお過ごしでしょうか。5月に入り、会津地域における、コロナウィルス感染拡大が止まりません。目に見えないウィルスとの戦いは、まだまだ続きそうです。コロナが収束したら旅行や買い物に食事会、そして「あづまっぺ」を楽しみに頑張りましょう！がん相談に関しましては、今まで通り面談やお電話にて対応させて頂いておりますので、一人で悩まずにご相談ください。皆さんにお会いできる日を楽しみにしています。

がん相談支援センター 古沢 しのぶ

退 行 性 眼 瞼 下 垂 症 に つ い て

～^{がんけんかすい}眼瞼下垂を治療して若返り～

^{がんかかすい}眼瞼下垂とはまぶたを開けたときにうわまぶたが黒目をかくして見える範囲が狭くなってしまいう状態をいいます。その中でも特に多い、^{がんけんかすいしょう}退行性眼瞼下垂症について説明します。

年齢を重ねることうわまぶたが下がるという症状は誰にでもおこる可能性があり、^{がんけんかすいしょう}退行性眼瞼下垂症と呼びます。そして見えないのを補おうとして、おでこの筋肉を一生懸命に使ってまぶたをあげているために、頭が痛くなったり、目が疲れたり、肩こりがしたりなどの症状が出ることもあります。まぶたをあける筋肉をまぶたにつないでいる膜（腱膜）が伸びてしまったり、外れたりしていることが原因となっていますが、さらにまぶたの皮膚が余り、垂れ下がって黒目を隠している状態も多くの患者さんで合併していることがあります。

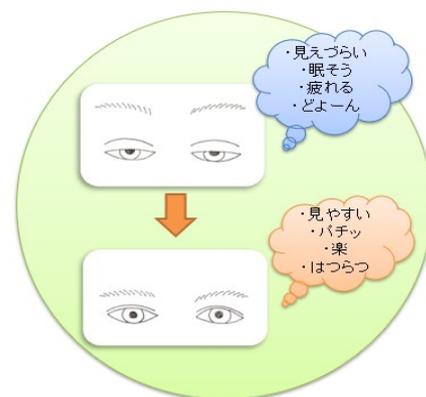
その治療方法ですが、局所麻酔下に余った皮膚をきりとったり、ゆるくなっている筋肉・腱膜を短くしたりする手術となります。短時間手術で劇的に改善可能です。しかし中にはまぶたを開ける筋肉自体が弱まっている方もいらっしゃいますので、その場合は特殊な糸やほかの部分から採取した筋膜でおでこの筋肉に吊り上げる場合もあります。これらの^{がんけんかすい}眼瞼下垂の手術では見えやすくするのみならず、きれいなまぶたを形成することも大きな目的の一つとなっています。

外来には「バイクの運転をしている最中に眼を開けられなくなって困る」

「少年野球の監督をするのに打ち上げられたボールを追いづらくなった」
などとおっしゃって受診される元気な70代・80代の患者さんがいらっしゃいます。

術後は皆さん手術前に比べてとても明るい表情になり、さらに元気に過ごされているとお聞きしますと、この手術に年齢の上限はないと感じています。

治療によって、見えづらいという症状や頭痛・肩こりがよくなるばかりか、見た目も気持ちも10歳以上若返ることができる^{がんけんかすいしょう}と確信しています。もし、ご自身も^{がんけんかすいしょう}眼瞼下垂症ではないかと思われたら、どうぞお気軽にご相談ください。



これからの人生をより明るく過ごしていくお手伝いをさせていただければと存じます。

(形成外科 小川智子)



高血圧 最高の治し方大全
狩尾七臣著(文響社)

高血圧の対策では何が重要か、具体的にどんな対策を講じればよいか、とても良くわかる内容になっています。



ひざの痛み
木村雅史著(医学と看護社)

ひざの痛みに対する対処と予防について、質問形式でわかりやすくかかれています。痛みのある方おすすめの本です。



「心臓弁膜症」と言われたら読む本
柴山謙太郎著(中外医学社)

心臓弁膜症とはどのような病気か、病気を正しく理解し、適切な治療とアフターケアを受けるための参考になる本です。



「にもかかわらず」という生き方
鎌田 實著(宝島社)

コロナ禍で先が見えず、つらい日々を過ごしている中でこの本は人生を好転させるマジックワードが沢山つまっています。



家族だから愛したんじゃない、愛したのが家族だった
岸田奈美著(小学館)

車椅子の母、知的障害の弟、そして急逝した父、愛する家族との毎日を笑い涙で綴った自伝エッセイです。



若さは心臓から築く
天野 篤著(講談社)

「若さを築いているのは、丈夫な心臓といっても過言ではないのです」と著者が言うように、心臓元気な暮らし方を参考にしてみませんか。

お勧めの一冊

『医師に「運動しなさい」と言われたら最初に読む本』

健康診断の医師のコメントで、「適度な運動をしましょう」と書かれたことがある方は、私を含めてたくさんいらっしゃると思います。また、医師に指摘はされないまでも、血圧が高い、血糖値が高い、体重が増えた、疲れやすくなった、といった自身の健康にまつわる悩みや不安をお持ちの方も多いのではないのでしょうか。「運動は健康のためにいい」とか「運動は病気の予防になる」と頭では分かっている、なかなか実行に移せないものですよ。

この本は、「運動した方がいいと分かっていたけれど、どうしても一歩を踏み出せない」という人に向けて書かれています。「忙しくて時間がない」、「何をすればいいかわからない」、「運動をすると体が痛くなる」、「そもそも運動が嫌い」、など人にはそれぞれ運動に取り組みにくい事情があります。本書を通して、ご自身が取り組みやすい運動に出会うきっかけとなると良いですね。



(経営企画課 丹保 信人)

【お知らせ】

野山も新緑となり、山菜も美味しい季節。皆様いかがお過ごしでしょうか。5月に入り、会津地域における、コロナウィルス感染拡大が止まりません。目に見えないウィルスとの戦いは、まだまだ続きそうです。コロナが収束したら旅行や買い物に食事会、そして「あづまっぺ」を楽しみに頑張りましょう！がん相談に関しましては、今まで通り面談やお電話にて対応させて頂いておりますので、一人で悩まずにご相談ください。皆さんにお会いできる日を楽しみにしています。

退 行 性 眼 瞼 下 垂 症 に つ い て

～^{がんけんかすい}眼瞼下垂を治療して若返り～

^{がんかかすい}眼瞼下垂とはまぶたを開けたときにうわまぶたが黒目をかくして見える範囲が狭くなってしまいう状態をいいます。その中でも特に多い、^{がんけんかすいしょう}退行性眼瞼下垂症について説明します。

年齢を重ねることうわまぶたが下がるという症状は誰にでもおこる可能性があり、^{がんけんかすいしょう}退行性眼瞼下垂症と呼びます。そして見えないのを補おうとして、おでこの筋肉を一生懸命に使ってまぶたをあげているために、頭が痛くなったり、目が疲れたり、肩こりがしたりなどの症状が出ることもあります。まぶたをあける筋肉をまぶたにつないでいる膜（腱膜）が伸びてしまったり、外れたりしていることが原因となっていますが、さらにまぶたの皮膚が余り、垂れ下がって黒目を隠している状態も多くの患者さんで合併していることがあります。

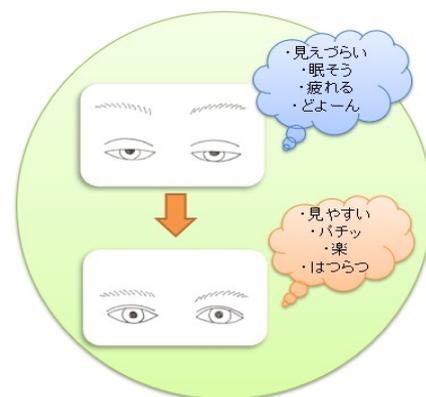
その治療方法ですが、局所麻酔下に余った皮膚をきりとったり、ゆるくなっている筋肉・腱膜を短くしたりする手術となります。短時間手術で劇的に改善可能です。しかし中にはまぶたを開ける筋肉自体が弱まっている方もいらっしゃいますので、その場合は特殊な糸やほかの部分から採取した筋膜でおでこの筋肉に吊り上げる場合もあります。これらの^{がんけんかすい}眼瞼下垂の手術では見えやすくするのみならず、きれいなまぶたを形成することも大きな目的の一つとなっています。

外来には「バイクの運転をしている最中に眼を開けられなくなって困る」

「少年野球の監督をするのに打ち上げられたボールを追いづらくなった」
などとおっしゃって受診される元気な70代・80代の患者さんがいらっしゃいます。

術後は皆さん手術前に比べてとても明るい表情になり、さらに元気に過ごされているとお聞きしますと、この手術に年齢の上限はないと感じています。

治療によって、見えづらいという症状や頭痛・肩こりがよくなるばかりか、見た目も気持ちも10歳以上若返ることができる^{がんけんかすいしょう}と確信しています。もし、ご自身も^{がんけんかすいしょう}眼瞼下垂症ではないかと思われたら、どうぞお気軽にご相談ください。



これからの人生をより明るく過ごしていくお手伝いをさせていただければと存じます。

(形成外科 小川智子)



高血圧 最高の治し方大全
狩尾七臣著(文響社)

高血圧の対策では何が重要か、具体的にどんな対策を講じればよいか、とても良くわかる内容になっています。



「にもかかわらず」という生き方
鎌田 實著(宝島社)

コロナ禍で先が見えず、つらい日々を過ごしている中でこの本は人生を好転させるマジックワードが沢山つまっています。



ひざの痛み
木村雅史著(医学と看護社)

ひざの痛みに対する対処と予防について、質問形式でわかりやすくかかれています。痛みのある方おすすめの本です。



家族だから愛したんじゃない、愛したのが家族だった
岸田奈美著(小学館)

車椅子の母、知的障害の弟、そして急逝した父、愛する家族との毎日を笑い涙で綴った自伝エッセイです。



「心臓弁膜症」と言われたら読む本
柴山謙太郎著(中外医学社)

心臓弁膜症とはどのような病気か、病気を正しく理解し、適切な治療とアフターケアを受けるための参考になる本です。



若さは心臓から築く
天野 篤著(講談社)

「若さを築いているのは、丈夫な心臓といっても過言ではないのです」と著者が言うように、心臓元気な暮らし方を参考にしてみませんか。

お勧めの一冊

『医師に「運動しなさい」と言われたら最初に読む本』

健康診断の医師のコメントで、「適度な運動をしましょう」と書かれたことがある方は、私を含めてたくさんいらっしゃると思います。また、医師に指摘はされないまでも、血圧が高い、血糖値が高い、体重が増えた、疲れやすくなった、といった自身の健康にまつわる悩みや不安をお持ちの方も多いのではないのでしょうか。「運動は健康のためにいい」とか「運動は病気の予防になる」と頭では分かっている、なかなか実行に移せないものですよ。

この本は、「運動した方がいいと分かっていたけれど、どうしても一歩を踏み出せない」という人に向けて書かれています。「忙しくて時間がない」、「何をすればいいかわからない」、「運動をすると体が痛くなる」、「そもそも運動が嫌い」、など人にはそれぞれ運動に取り組みにくい事情があります。本書を通して、ご自身が取り組みやすい運動に出会うきっかけとなると良いですね。

(経営企画課 丹保 信人)



【お知らせ】

野山も新緑となり、山菜も美味しい季節。皆様いかがお過ごしでしょうか。5月に入り、会津地域における、コロナウィルス感染拡大が止まりません。目に見えないウィルスとの戦いは、まだまだ続きそうです。コロナが収束したら旅行や買い物に食事会、そして「あづまっぺ」を楽しみに頑張りましょう！がん相談に関しましては、今まで通り面談やお電話にて対応させて頂いておりますので、一人で悩まずにご相談ください。皆さんにお会いできる日を楽しみにしています。

退 行 性 眼 瞼 下 垂 症 に つ い て

～^{がんけんかすい}眼瞼下垂を治療して若返り～

^{がんかかすい}眼瞼下垂とはまぶたを開けたときにうわまぶたが黒目をかくして見える範囲が狭くなってしまいう状態をいいます。その中でも特に多い、^{がんけんかすいしょう}退行性眼瞼下垂症について説明します。

年齢を重ねることうわまぶたが下がるという症状は誰にでもおこる可能性があり、^{がんけんかすいしょう}退行性眼瞼下垂症と呼びます。そして見えないのを補おうとして、おでこの筋肉を一生懸命に使ってまぶたをあげているために、頭が痛くなったり、目が疲れたり、肩こりがしたりなどの症状が出ることもあります。まぶたをあける筋肉をまぶたにつないでいる膜（腱膜）が伸びてしまったり、外れたりしていることが原因となっていますが、さらにまぶたの皮膚が余り、垂れ下がって黒目を隠している状態も多くの患者さんで合併していることがあります。

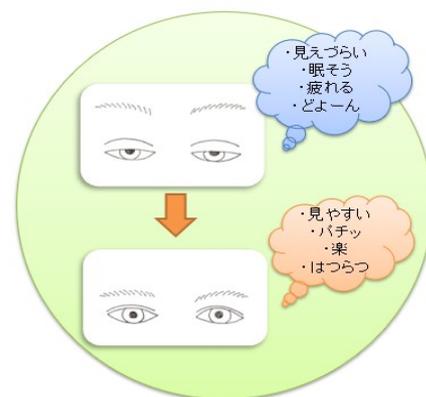
その治療方法ですが、局所麻酔下に余った皮膚をきりとったり、ゆるくなっている筋肉・腱膜を短くしたりする手術となります。短時間手術で劇的に改善可能です。しかし中にはまぶたを開ける筋肉自体が弱まっている方もいらっしゃいますので、その場合は特殊な糸やほかの部分から採取した筋膜でおでこの筋肉に吊り上げる場合もあります。これらの^{がんけんかすい}眼瞼下垂の手術では見えやすくするのみならず、きれいなまぶたを形成することも大きな目的の一つとなっています。

外来には「バイクの運転をしている最中に眼を開けられなくなって困る」

「少年野球の監督をするのに打ち上げられたボールを追いづらくなった」
などとおっしゃって受診される元気な70代・80代の患者さんがいらっしゃいます。

術後は皆さん手術前に比べてとても明るい表情になり、さらに元気に過ごされているとお聞きしますと、この手術に年齢の上限はないと感じています。

治療によって、見えづらいという症状や頭痛・肩こりがよくなるばかりか、見た目も気持ちも10歳以上若返ることができる^{がんけんかすいしょう}と確信しています。もし、ご自身も^{がんけんかすいしょう}眼瞼下垂症ではないかと思われたら、どうぞお気軽にご相談ください。



これからの人生をより明るく過ごしていくお手伝いをさせていただければと存じます。

(形成外科 小川智子)



高血圧 最高の治し方大全
狩尾七臣著(文響社)

高血圧の対策では何が重要か、具体的にどんな対策を講じればよいか、とても良くわかる内容になっています。



「にもかかわらず」という生き方
鎌田 實著(宝島社)

コロナ禍で先が見えず、つらい日々を過ごしている中でこの本は人生を好転させるマジックワードが沢山つまっています。



ひざの痛み
木村雅史著(医学と看護社)

ひざの痛みに対する対処と予防について、質問形式でわかりやすくかかれています。痛みのある方おすすめの本です。



家族だから愛したんじゃない、愛したのが家族だった
岸田奈美著(小学館)

車椅子の母、知的障害の弟、そして急逝した父、愛する家族との毎日を笑い涙で綴った自伝エッセイです。



「心臓弁膜症」と言われたら読む本
柴山謙太郎著(中外医学社)

心臓弁膜症とはどのような病気か、病気を正しく理解し、適切な治療とアフターケアを受けるための参考になる本です。



若さは心臓から築く
天野 篤著(講談社)

「若さを築いているのは、丈夫な心臓といっても過言ではないのです」と著者が言うように、心臓元気な暮らし方を参考にしてみませんか。

お勧めの一冊

『医師に「運動しなさい」と言われたら最初に読む本』

健康診断の医師のコメントで、「適度な運動をしましょう」と書かれたことがある方は、私を含めてたくさんいらっしゃると思います。また、医師に指摘はされないまでも、血圧が高い、血糖値が高い、体重が増えた、疲れやすくなった、といった自身の健康にまつわる悩みや不安をお持ちの方も多いのではないのでしょうか。「運動は健康のためにいい」とか「運動は病気の予防になる」と頭では分かっているけど、なかなか実行に移せないものですよ。

この本は、「運動した方がいいと分かっていたけれど、どうしても一歩を踏み出せない」という人に向けて書かれています。「忙しくて時間がない」、「何をすればいいかわからない」、「運動をすると体が痛くなる」、「そもそも運動が嫌い」、など人にはそれぞれ運動に取り組みにくい事情があります。本書を通して、ご自身が取り組みやすい運動に出会うきっかけとなると良いですね。

(経営企画課 丹保 信人)



【お知らせ】

野山も新緑となり、山菜も美味しい季節。皆様いかがお過ごしでしょうか。5月に入り、会津地域における、コロナウィルス感染拡大が止まりません。目に見えないウィルスとの戦いは、まだまだ続きそうです。コロナが収束したら旅行や買い物に食事会、そして「あづまっぺ」を楽しみに頑張りましょう！がん相談に関しましては、今まで通り面談やお電話にて対応させて頂いておりますので、一人で悩まずにご相談ください。皆さんにお会いできる日を楽しみにしています。

退 行 性 眼 瞼 下 垂 症 に つ い て

がんけんかすい
～眼瞼下垂を治療して若返り～

眼瞼下垂とはまぶたを開けたときにうわまぶたが黒目をかくして見える範囲が狭くなってしまいう状態をいいます。その中でも特に多い、退行性眼瞼下垂症について説明します。

年齢を重ねることによってうわまぶたが下がってしまうという症状は誰にでもおこる可能性があり、退行性眼瞼下垂症と呼びます。そして見えないのを補おうとして、おでこの筋肉を一生懸命に使ってまぶたをあげているために、頭が痛くなったり、目が疲れたり、肩こりがしたりなどの症状が出ることもあります。まぶたをあける筋肉をまぶたにつないでいる膜（腱膜）が伸びてしまったり、外れたりしていることが原因となっていますが、さらにまぶたの皮膚が余り、垂れ下がって黒目を隠している状態も多くの患者さんで合併していることがあります。

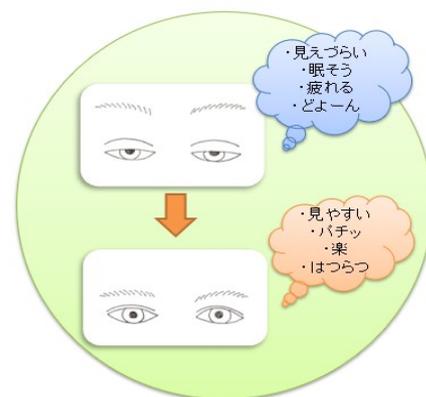
その治療方法ですが、局所麻酔下に余った皮膚をきりとったり、ゆるくなっている筋肉・腱膜を短くしたりする手術となります。短時間手術で劇的に改善可能です。しかし中にはまぶたを開ける筋肉自体が弱まっている方もいらっしゃいますので、その場合は特殊な糸やほかの部分から採取した筋膜でおでこの筋肉に吊り上げる場合もあります。これらの眼瞼下垂の手術では見えやすくするのみならず、きれいなまぶたを形成することも大きな目的の一つとなっています。

外来には「バイクの運転をしている最中に眼を開けられなくなって困る」

「少年野球の監督をするのに打ち上げられたボールを追いづらくなった」
などとおっしゃって受診される元気な70代・80代の患者さんがいらっしゃいます。

術後は皆さん手術前に比べてとても明るい表情になり、さらに元気に過ごされているとお聞きしますと、この手術に年齢の上限はないと感じています。

治療によって、見えづらいという症状や頭痛・肩こりがよくなるばかりか、見た目も気持ちも10歳以上若返ることができる
と確信しています。もし、ご自身も眼瞼下垂症ではないかと思われたら、どうぞお気軽にご相談ください。



これからの人生をより明るく過ごしていくお手伝いをさせていただければと存じます。

(形成外科 小川智子)



高血圧 最高の治し方大全
狩尾七臣著(文響社)

高血圧の対策では何が重要か、具体的にどんな対策を講じればよいか、とても良くわかる内容になっています。



「にもかかわらず」という生き方
鎌田 實著(宝島社)

コロナ禍で先が見えず、つらい日々を過ごしている中でこの本は人生を好転させるマジックワードが沢山つまっています。



ひざの痛み
木村雅史著(医学と看護社)

ひざの痛みに対する対処と予防について、質問形式でわかりやすくかかれています。痛みのある方おすすめの本です。



家族だから愛したんじゃない、愛したのが家族だった
岸田奈美著(小学館)

車椅子の母、知的障害の弟、そして急逝した父、愛する家族との毎日を笑い涙で綴った自伝エッセイです。



「心臓弁膜症」と言われたら読む本
柴山謙太郎著(中外医学社)

心臓弁膜症とはどのような病気か、病気を正しく理解し、適切な治療とアフターケアを受けるための参考になる本です。



若さは心臓から築く
天野 篤著(講談社)

「若さを築いているのは、丈夫な心臓といっても過言ではないのです」と著者が言うように、心臓元気な暮らし方を参考にしてみませんか。

お勧めの一冊

『医師に「運動しなさい」と言われたら最初に読む本』

健康診断の医師のコメントで、「適度な運動をしましょう」と書かれたことがある方は、私を含めてたくさんいらっしゃると思います。また、医師に指摘はされないまでも、血圧が高い、血糖値が高い、体重が増えた、疲れやすくなった、といった自身の健康にまつわる悩みや不安をお持ちの方も多いのではないのでしょうか。「運動は健康のためにいい」とか「運動は病気の予防になる」と頭では分かっている、なかなか実行に移せないものですよ。

この本は、「運動した方がいいと分かっていたけれど、どうしても一歩を踏み出せない」という人に向けて書かれています。「忙しくて時間がない」、「何をすればいいかわからない」、「運動をすると体が痛くなる」、「そもそも運動が嫌い」、など人にはそれぞれ運動に取り組みにくい事情があります。本書を通して、ご自身が取り組みやすい運動に出会うきっかけとなると良いですね。



(経営企画課 丹保 信人)

【お知らせ】

野山も新緑となり、山菜も美味しい季節。皆様いかがお過ごしでしょうか。5月に入り、会津地域における、コロナウィルス感染拡大が止まりません。目に見えないウィルスとの戦いは、まだまだ続きそうです。コロナが収束したら旅行や買い物に食事会、そして「あづまっぺ」を楽しみに頑張りましょう！がん相談に関しましては、今まで通り面談やお電話にて対応させて頂いておりますので、一人で悩まずにご相談ください。皆さんにお会いできる日を楽しみにしています。

退行性眼瞼下垂症について

～眼瞼下垂^{がんけんかすい}を治療して若返り～

眼瞼下垂^{がんかかすい}とはまぶたを開けたときにうわまぶたが黒目をかくして見える範囲が狭くなってしまいう状態をいいます。その中でも特に多い、退行性眼瞼下垂症^{がんけんかすいしょう}について説明します。

年齢を重ねることうわまぶたが下がるという症状は誰にでもおこる可能性があり、退行性眼瞼下垂症^{がんけんかすいしょう}と呼びます。そして見えないのを補おうとして、おでこの筋肉を一生懸命に使ってまぶたをあげているために、頭が痛くなったり、目が疲れたり、肩こりがしたりなどの症状が出ることもあります。まぶたをあける筋肉をまぶたにつないでいる膜（腱膜）が伸びてしまったり、外れたりしていることが原因となっていますが、さらにまぶたの皮膚が余り、垂れ下がって黒目を隠している状態も多くの患者さんで合併していることがあります。

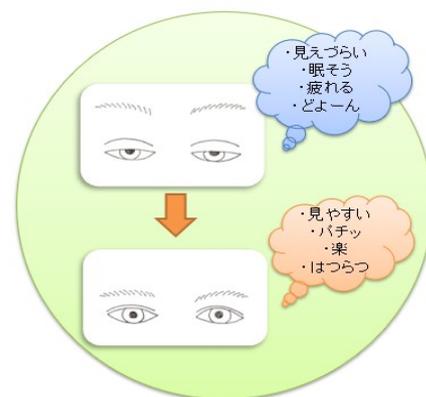
その治療方法ですが、局所麻酔下に余った皮膚をきりとったり、ゆるくなっている筋肉・腱膜を短くしたりする手術となります。短時間手術で劇的に改善可能です。しかし中にはまぶたを開ける筋肉自体が弱まっている方もいらっしゃいますので、その場合は特殊な糸やほかの部分から採取した筋膜でおでこの筋肉に吊り上げる場合もあります。これらの眼瞼下垂^{がんけんかすい}の手術では見えやすくするのみならず、きれいなまぶたを形成することも大きな目的の一つとなっています。

外来には「バイクの運転をしている最中に眼を開けられなくなって困る」

「少年野球の監督をするのに打ち上げられたボールを追いづらくなった」
などとおっしゃって受診される元気な70代・80代の患者さんがいらっしゃいます。

術後は皆さん手術前に比べてとても明るい表情になり、さらに元気に過ごされているとお聞きしますと、この手術に年齢の上限はないと感じています。

治療によって、見えづらいという症状や頭痛・肩こりがよくなるばかりか、見た目も気持ちも10歳以上若返ることができる^{がんけんかすいしょう}と確信しています。もし、ご自身も眼瞼下垂症^{がんけんかすいしょう}ではないかと思われたら、どうぞお気軽にご相談ください。



これからの人生をより明るく過ごしていくお手伝いをさせていただければと存じます。

(形成外科 小川智子)



高血圧 最高の治し方大全
狩尾七臣著(文響社)

高血圧の対策では何が重要か、具体的にどんな対策を講じればよいか、とても良くわかる内容になっています。



「にもかかわらず」という生き方
鎌田 實著(宝島社)

コロナ禍で先が見えず、つらい日々を過ごしている中でこの本は人生を好転させるマジックワードが沢山つまっています。



ひざの痛み
木村雅史著(医学と看護社)

ひざの痛みに対する対処と予防について、質問形式でわかりやすくかかれています。痛みのある方おすすめの本です。



家族だから愛したんじゃない、愛したのが家族だった
岸田奈美著(小学館)

車椅子の母、知的障害の弟、そして急逝した父、愛する家族との毎日を笑い涙で綴った自伝エッセイです。



「心臓弁膜症」と言われたら読む本
柴山謙太郎著(中外医学社)

心臓弁膜症とはどのような病気か、病気を正しく理解し、適切な治療とアフターケアを受けるための参考になる本です。



若さは心臓から築く
天野 篤著(講談社)

「若さを築いているのは、丈夫な心臓といっても過言ではないのです」と著者が言うように、心臓元気な暮らし方を参考にしてみませんか。

お勧めの一冊

『医師に「運動しなさい」と言われたら最初に読む本』

健康診断の医師のコメントで、「適度な運動をしましょう」と書かれたことがある方は、私を含めてたくさんいらっしゃると思います。また、医師に指摘はされないまでも、血圧が高い、血糖値が高い、体重が増えた、疲れやすくなった、といった自身の健康にまつわる悩みや不安をお持ちの方も多いのではないのでしょうか。「運動は健康のためにいい」とか「運動は病気の予防になる」と頭では分かっている、なかなか実行に移せないものですよ。

この本は、「運動した方がいいと分かっていたけれど、どうしても一歩を踏み出せない」という人に向けて書かれています。「忙しくて時間がない」、「何をすればいいかわからない」、「運動をすると体が痛くなる」、「そもそも運動が嫌い」、など人にはそれぞれ運動に取り組みにくい事情があります。本書を通して、ご自身が取り組みやすい運動に出会うきっかけとなると良いですね。

(経営企画課 丹保 信人)



【お知らせ】

野山も新緑となり、山菜も美味しい季節。皆様いかがお過ごしでしょうか。5月に入り、会津地域における、コロナウィルス感染拡大が止まりません。目に見えないウィルスとの戦いは、まだまだ続きそうです。コロナが収束したら旅行や買い物に食事会、そして「あづまっぺ」を楽しみに頑張りましょう！がん相談に関しましては、今まで通り面談やお電話にて対応させて頂いておりますので、一人で悩まずにご相談ください。皆さんにお会いできる日を楽しみにしています。

退行性眼瞼下垂症について

～眼瞼下垂を治療して若返り～

眼瞼下垂とはまぶたを開けたときにうわまぶたが黒目をかくして見える範囲が狭くなってしまいう状態をいいます。その中でも特に多い、退行性眼瞼下垂症について説明します。

年齢を重ねることによってうわまぶたが下がってしまうという症状は誰にでもおこる可能性があります、退行性眼瞼下垂症と呼びます。そして見えないのを補おうとして、おでこの筋肉を一生懸命に使ってまぶたをあげているために、頭が痛くなったり、目が疲れたり、肩こりがしたりなどの症状が出ることもあります。まぶたをあける筋肉をまぶたにつないでいる膜（腱膜）が伸びてしまったり、外れたりしていることが原因となっていますが、さらにまぶたの皮膚が余り、垂れ下がって黒目を隠している状態も多くの患者さんで合併していることがあります。

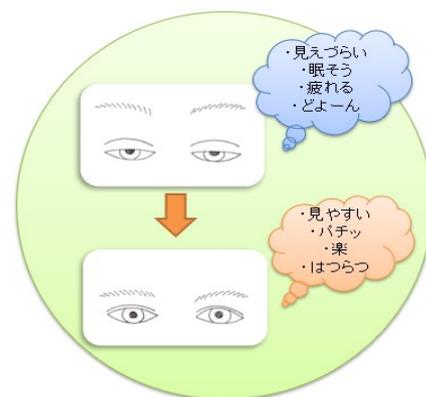
その治療方法ですが、局所麻酔下に余った皮膚をきりとったり、ゆるくなっている筋肉・腱膜を短くしたりする手術となります。短時間手術で劇的に改善可能です。しかし中にはまぶたを開ける筋肉自体が弱まっている方もいらっしゃいますので、その場合は特殊な糸やほかの部分から採取した筋膜でおでこの筋肉に吊り上げる場合もあります。これらの眼瞼下垂の手術では見えやすくするのみならず、きれいなまぶたを形成することも大きな目的の一つとなっています。

外来には「バイクの運転をしている最中に眼を開けられなくなって困る」

「少年野球の監督をするのに打ち上げられたボールを追いづらくなった」
などとおっしゃって受診される元気な70代・80代の患者さんがいらっしゃいます。

術後は皆さん手術前に比べてとても明るい表情になり、さらに元気に過ごされているとお聞きしますと、この手術に年齢の上限はないと感じています。

治療によって、見えづらいという症状や頭痛・肩こりがよくなるばかりか、見た目も気持ちも10歳以上若返ることができる
と確信しています。もし、ご自身も眼瞼下垂症ではないかと思われたら、どうぞお気軽にご相談ください。



これからの人生をより明るく過ごしていくお手伝いをさせていただければと存じます。



高血圧 最高の治し方大全
狩尾七臣著(文響社)

高血圧の対策では何が重要か、具体的にどんな対策を講じればよいか、とても良くわかる内容になっています。



「にもかかわらず」という生き方
鎌田 實著(宝島社)

コロナ禍で先が見えず、つらい日々を過ごしている中でこの本は人生を好転させるマジックワードが沢山つまっています。



ひざの痛み
木村雅史著(医学と看護社)

ひざの痛みに対する対処と予防について、質問形式でわかりやすくかかれています。痛みのある方おすすめの本です。



家族だから愛したんじゃない、愛したのが家族だった
岸田奈美著(小学館)

車椅子の母、知的障害の弟、そして急逝した父、愛する家族との毎日を笑い涙で綴った自伝エッセイです。



「心臓弁膜症」と言われたら読む本
柴山謙太郎著(中外医学社)

心臓弁膜症とはどのような病気か、病気を正しく理解し、適切な治療とアフターケアを受けるための参考になる本です。



若さは心臓から築く
天野 篤著(講談社)

「若さを築いているのは、丈夫な心臓といっても過言ではないのです」と著者が言うように、心臓元気な暮らし方を参考にしてみませんか。

お勧めの一冊

『医師に「運動しなさい」と言われたら最初に読む本』

健康診断の医師のコメントで、「適度な運動をしましょう」と書かれたことがある方は、私を含めてたくさんいらっしゃると思います。また、医師に指摘はされないまでも、血圧が高い、血糖値が高い、体重が増えた、疲れやすくなった、といった自身の健康にまつわる悩みや不安をお持ちの方も多いのではないのでしょうか。「運動は健康のためにいい」とか「運動は病気の予防になる」と頭では分かっている、なかなか実行に移せないものですよ。

この本は、「運動した方がいいと分かっていたけれど、どうしても一歩を踏み出せない」という人に向けて書かれています。「忙しくて時間がない」、「何をすればいいかわからない」、「運動をすると体が痛くなる」、「そもそも運動が嫌い」、など人にはそれぞれ運動に取り組みにくい事情があります。本書を通して、ご自身が取り組みやすい運動に出会うきっかけとなると良いですね。

(経営企画課 丹保 信人)



【お知らせ】

野山も新緑となり、山菜も美味しい季節。皆様いかがお過ごしでしょうか。5月に入り、会津地域における、コロナウィルス感染拡大が止まりません。目に見えないウィルスとの戦いは、まだまだ続きそうです。コロナが収束したら旅行や買い物に食事会、そして「あづまっぺ」を楽しみに頑張りましょう！がん相談に関しましては、今まで通り面談やお電話にて対応させて頂いておりますので、一人で悩まずにご相談ください。皆さんにお会いできる日を楽しみにしています。

退行性眼瞼下垂症について

～眼瞼下垂^{がんけんかすい}を治療して若返り～

眼瞼下垂^{がんかかすい}とはまぶたを開けたときにうわまぶたが黒目をかくして見える範囲が狭くなってしまいう状態をいいます。その中でも特に多い、退行性眼瞼下垂症^{がんけんかすいしょう}について説明します。

年齢を重ねることうわまぶたが下がるという症状は誰にでもおこる可能性があり、退行性眼瞼下垂症^{がんけんかすいしょう}と呼びます。そして見えないのを補おうとして、おでこの筋肉を一生懸命に使ってまぶたをあげているために、頭が痛くなったり、目が疲れたり、肩こりがしたりなどの症状が出ることもあります。まぶたをあける筋肉をまぶたにつないでいる膜（腱膜）が伸びてしまったり、外れたりしていることが原因となっていますが、さらにまぶたの皮膚が余り、垂れ下がって黒目を隠している状態も多くの患者さんで合併していることがあります。

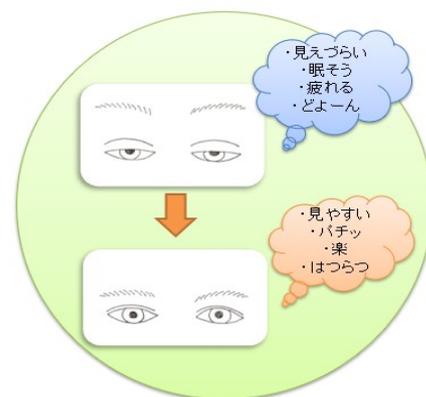
その治療方法ですが、局所麻酔下に余った皮膚をきりとったり、ゆるくなっている筋肉・腱膜を短くしたりする手術となります。短時間手術で劇的に改善可能です。しかし中にはまぶたを開ける筋肉自体が弱まっている方もいらっしゃいますので、その場合は特殊な糸やほかの部分から採取した筋膜でおでこの筋肉に吊り上げる場合もあります。これらの眼瞼下垂^{がんけんかすい}の手術では見えやすくするのみならず、きれいなまぶたを形成することも大きな目的の一つとなっています。

外来には「バイクの運転をしている最中に眼を開けられなくなって困る」

「少年野球の監督をするのに打ち上げられたボールを追いづらくなった」
などとおっしゃって受診される元気な70代・80代の患者さんがいらっしゃいます。

術後は皆さん手術前に比べてとても明るい表情になり、さらに元気に過ごされているとお聞きしますと、この手術に年齢の上限はないと感じています。

治療によって、見えづらいという症状や頭痛・肩こりがよくなるばかりか、見た目も気持ちも10歳以上若返ることができる^{がんけんかすいしょう}と確信しています。もし、ご自身も眼瞼下垂症^{がんけんかすいしょう}ではないかと思われたら、どうぞお気軽にご相談ください。



これからの人生をより明るく過ごしていくお手伝いをさせていただければと存じます。



高血圧 最高の治し方大全
狩尾七臣著(文響社)

高血圧の対策では何が重要か、具体的にどんな対策を講じればよいか、とても良くわかる内容になっています。



「にもかかわらず」という生き方
鎌田 實著(宝島社)

コロナ禍で先が見えず、つらい日々を過ごしている中でこの本は人生を好転させるマジックワードが沢山つまっています。



ひざの痛み
木村雅史著(医学と看護社)

ひざの痛みに対する対処と予防について、質問形式でわかりやすくかかれています。痛みのある方おすすめの本です。



家族だから愛したんじゃない、愛したのが家族だった
岸田奈美著(小学館)

車椅子の母、知的障害の弟、そして急逝した父、愛する家族との毎日を笑い涙で綴った自伝エッセイです。



「心臓弁膜症」と言われたら読む本
柴山謙太郎著(中外医学社)

心臓弁膜症とはどのような病気か、病気を正しく理解し、適切な治療とアフターケアを受けるための参考になる本です。



若さは心臓から築く
天野 篤著(講談社)

「若さを築いているのは、丈夫な心臓といっても過言ではないのです」と著者が言うように、心臓元気な暮らし方を参考にしてみませんか。

お勧めの一冊

『医師に「運動しなさい」と言われたら最初に読む本』

健康診断の医師のコメントで、「適度な運動をしましょう」と書かれたことがある方は、私を含めてたくさんいらっしゃると思います。また、医師に指摘はされないまでも、血圧が高い、血糖値が高い、体重が増えた、疲れやすくなった、といった自身の健康にまつわる悩みや不安をお持ちの方も多いのではないのでしょうか。「運動は健康のためにいい」とか「運動は病気の予防になる」と頭では分かっている、なかなか実行に移せないものですよ。

この本は、「運動した方がいいと分かっていたけれど、どうしても一歩を踏み出せない」という人に向けて書かれています。「忙しくて時間がない」、「何をすればいいかわからない」、「運動をすると体が痛くなる」、「そもそも運動が嫌い」、など人にはそれぞれ運動に取り組みにくい事情があります。本書を通して、ご自身が取り組みやすい運動に出会うきっかけとなると良いですね。



(経営企画課 丹保 信人)

【お知らせ】

野山も新緑となり、山菜も美味しい季節。皆様いかがお過ごしでしょうか。5月に入り、会津地域における、コロナウィルス感染拡大が止まりません。目に見えないウィルスとの戦いは、まだまだ続きそうです。コロナが収束したら旅行や買い物に食事会、そして「あづまっぺ」を楽しみに頑張りましょう！がん相談に関しましては、今まで通り面談やお電話にて対応させて頂いておりますので、一人で悩まずにご相談ください。皆さんにお会いできる日を楽しみにしています。