

すぐに役立つくらしの健康情報

こんにちわ

2014年 10月号

【発行】 医療法人 社団永楽会
前田病院

理事長・院長 前田 正博
〒737-0051 広島県呉市中央2丁目6-20
TEL. 0823 (25) 2600
<http://www.hospital-maeda.jp/>

- 診療科目 内科・呼吸器内科・消化器内科・循環器内科
血液内科・放射線診断科・リハビリ科・歯科
- 診療時間 午前9時～12時30分 午後2時～6時
- 休診日 木曜、土曜の午後及び日曜・祝日

秋祭りのごちそう
広島県地方

さばの刺身
わにざめの刺身
あずますし
酢わいねに
おからをまめたすし
きのこの煮付け
押しずし
吸いもの

QOLを高める!
ホームドクター・アドバイス
大腸がん検診を受けましょう

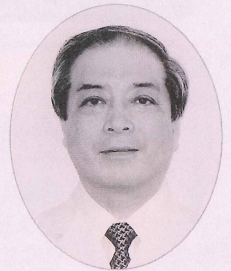
メディカル・プロファイリング
突発性難聴

介護の知恵袋
デイサービス
はつらつ健康ナビ
秋の味覚アラカルト一梨

・生活ほっとニュース
水痘と肺炎球菌の予防接種
・スッキリ! 脳活用

S. Koji

ミトコンドリアを増やそう



爽やかで過ごし
やすい季節となり
ましたが如何お過
ごしでしょうか。

最近の研究で健
康と老化に非常に

深くかかわっているのがミトコンドリアであ
るとわかってきました。

ミトコンドリアとは細胞の中にある小器官
の一つで、酸素と栄養素をもとにしてATP
というエネルギー源を作り出しています。

若い頃に比べ疲れやすくなった、気力がな
くなったと感じるようになるのは、ミトコン
ドリアが加齢とともに減少し細胞代謝が低下
するので、エネルギーをうまく作り出せない
からと判明しました。

ミトコンドリアは背筋や太腿など姿勢を保
つ筋肉に多く存在しており、普段から背筋を
伸ばして姿勢を正しく保ち、定期的に運動す
ることでその減少を抑えることもできます。
また腹八分目でバランスよく良質な栄養素を
とることがミトコンドリアを増やし、健康維
持と老化防止に役立ちます。

平成26年10月

院長 医学博士 前田 正博