

～一緒に姿勢改善してみませんか?～ 肩こりストレッチ

横浜旭リハビリ
スタッフ推奨!

menu.1 肩回しのストレッチ (5回×1セット)

目的: 肩・背骨(胸椎)の動きの改善 効果: 猫背姿勢の改善、肩こり改善 注意点: 腰を反らない、息を止めない



menu.2 背骨のストレッチ (5回×1セット)

目的: 肩の屈曲可動域改善、背骨(腰椎)の屈曲・背骨(胸椎)伸展可動域改善
効果: 猫背姿勢の改善、肩こり改善 注意点: 腰が反らない、上を向いていない、息を止めない



身体の中からあたためて寒い冬を乗り切ろう!

鮭のちゃんちゃん焼き



材料 (2人前)

- ・鮭(無塩) 160g
- ・キャベツ 80g
- ・さつまいも 60g
- ・にんじん 40g
- ・えのき 40g
- ・小ネギ 10g
- ・有塩バター 10g
- ・酒 大さじ1.5
- ・味噌 大さじ1.5
- ・砂糖 大さじ1.5
- ・みりん 大さじ1.5
- ・醤油 小さじ2

作り方

- 1 キャベツを5cm幅のざく切りにする
- 2 さつまいも5mm幅のいちよう切りにする
- 3 にんじんを皮をむき、いちよう切りにする
- 4 えのきは石づきを取り、ほぐしておく
- 5 小ネギを5mm幅に切る
- 6 Aの調味料を混ぜる
- 7 アルミホイルを敷き、①～④と鮭をのせる
- 8 ⑦に調味料をかけ、バターをのせ包む
- 9 ⑧をフライパンに置き、⑧の半分くらいの高さまで水を入れ、中火で15分間蒸す
- 10 お皿に移して小ネギをちらして完成

エネルギー: 306kcal

たんぱく質:21.5g 脂質:8.6g 食塩相当量:2.4g

あさひ だより

Winter
2024

形成外科はどのような診療科?
しみ・たるみ・眼瞼下垂症治療

肩こり改善ストレッチ
季節のレシピ

形成外科は どのような診療科？



形成外科は外傷によってもしくはもともとの皮膚軟部組織の損傷や変形、変性などについて、機能と整容の改善を目指す診療科です。当院形成外科では、患者さま一人ひとりの「**治したい**」「**変わりたい**」という思いに応えるため、最新の医療技術を駆使し、幅広い治療を提供しています。外傷や疾患による悩み、美容に関するお悩みなど、さまざまなご相談に対応しております。お困りのことがございましたら、ぜひお気軽に形成外科へご相談ください。

こんな時は形成外科へご相談ください

- 怪我をしてしまった、顔面、手足の外傷
- 乳房や胸部に相談したい部分がある
- 傷の治りがわるい
- わきのにおいが気になる
- きずあとが気になる
- あざ、刺青を除去したい
- 皮膚や皮膚の上からふれるできものが心配
- しみやたるみ、ほくろが気になる
- 目の周囲のたるみや重みがある

など

顔、手など、機能や整容に重要な部分の外科的治療を得意とし、より丁寧な手術手技を心掛けています。

01 目元のお悩みに向き合う「眼瞼下垂症」

目の開きが悪い、視界が狭く感じる、額のシワが気になる…このようなお悩みを抱えていませんか？それらは、「眼瞼下垂症（がんけんかすいしょう）」が原因かもしれません。

眼瞼下垂症は目のまぶたが正しく上がらず、視界や目元の印象に影響を与える症状です。症状が進行すると、日常生活に影響を及ぼす場合もあります。

眼瞼下垂の主な症状

- **まぶたが開きづらい**
視界が狭くなるため、額の筋肉を使って無理に目を開けようとする癖がつきます。
- **眉間や額のシワが増える**
額の筋肉を使い続けるため、シワが目立つようになります。
- **目の疲れや肩こり**
無意識に目を開けようと力を入れるため、目の周りの筋肉や首、肩に負担がかかります。
- **見た目の変化**
まぶたが下がることで、眠たそうな目元や老けた印象を与えることがあります。

眼瞼下垂症の治療法

まぶたを引き上げる筋肉を調整することで、視界の回復と自然な仕上がりを目指します。視界の改善だけでなく、日常生活の快適さや見た目の印象も大きく向上します。眼瞼内反症（まぶたが内側に巻き込む疾患）も当科で多く治療を行っており、症状や状態に応じた手術を提供しています。

眼瞼下垂症 概算料金

片側 入院期間2泊3日 3割負担¥60,000 1割負担¥20,000
両側 入院期間2泊3日 3割負担¥80,000 1割負担¥30,000

Before



After



02 年齢とともに皮膚がさがってきた「たるみ治療」

加齢に伴い、皮膚の弾力や皮下組織の下垂が起こります。自然な変化ですが、改善を希望される方に、手術方法を行っています。

ミッドフェイスリフトの主な効果

下眼瞼部から頬部の下垂により、上唇と頬の境目でシワが深くなります。ミッドフェイスリフトを行うと改善が見込まれます。

- 目の下のたるみやくぼみ
- ほうれい線の深さの軽減
- 下眼瞼の「黒くま」や影の改善
- 頬のボリュームの低下
- 頬のたるみやしわ
- マリオネットラインの改善

たるみ治療 料金(保険適応外)(税込み)

基本的には外来治療を行っています ¥220,000～
2泊3日の入院治療なども検討いたしますのでご相談下さい



03 肌本来の美しさを引き出す「フォトフェイシャル(IPL)」

Intense Pulsed Light (IPL) と呼ばれる光エネルギーを用いた施術で、肌の内側に働きかけることで、様々な肌トラブルを改善します。この光は、肌のメラニンや毛細血管など特定の色素に反応するため、シミやそばかす、赤ら顔などの症状をピンポイントで改善する効果があり、一人ひとりに合った治療ができるのが特徴です。従来の光治療よりも、痛みが少なく効果が高いと人気があります。

フォトフェイシャルの主な効果

- **シミやそばかすの改善**
IPLはメラニン色素に働きかけるため、シミやそばかすが薄くなり、肌のトーンが均一になります。
- **赤ら顔や毛細血管の目立ちを軽減**
血管に反応する波長を使用することで、赤ら顔や目立つ毛細血管を改善します。
- **肌のハリや弾力の向上**
光エネルギーが真皮層に届き、コラーゲンの生成を促進。肌が引き締まり、弾力のある美肌に。
- **毛穴の引き締め**
皮脂腺の働きを整えるため、毛穴の開きやテカリを改善します。

IPL治療 料金(保険適応外)(税込み)

全顔1回 ¥22,000 しみスポット1か所 ¥5,500
全顔3回 ¥55,000 両頬のみ ¥16,500

皮膚腫瘍が多くあり、悪性の疑いが低い時は自費診療でレーザー除去を行っています 1か所¥2,000

治療前



2回治療後



引用：SCITON

形成外科窓口または045-921-6111(代表)までお電話ください

形成外科
診察日
お問い合わせ

	月	火	水	木	金	土	日
AM/9:00-12:00	-	○	○	○	○	○	-
PM/14:00-16:30	○	-	-	○	-	-	-

水・金曜日受付11:00まで・木曜日午前乳房再建外来(完全予約制)



形成外科ホームページ