



(この用紙は資源保護のため再生紙を使用しています)

3月 巡回診療日程表

毎月1回は保険証の提出をお願いします

会場	診療日	診療受付時間	担当医
見立	13(水)	午後 2:00~2:30	小嶋 智子 医師
虫崎		午後 3:00~3:30	
北小浦	6(水)・27(水)	午後 2:00~2:30	
黒姫		午後 3:00~3:30	

会場	診療日	診療受付時間	担当医
鷺崎	4(月)・18(月)	午後 2:00~3:00	高宮 治生 医師
願	7(木)	午後 2:10~2:40	
藻浦		午後 3:10~3:40	
北鶴島	14(木)	午後 2:15~2:45	
真更川		午後 3:00~3:30	
江積	25(月)	午後 2:30~3:00	



保健師×モ 健康寿命を延ばすカギ! メタボの次はロコモ

ロコモ(運動器症候群)にはいろいろなレベルがあり、それはどれくらい歩けるかによってわかります。十分に歩ける人と、よく歩けない人では、ロコトレ(ロコモーショントレーニング)のやり方も違います。自分にあった安全な方法で始めましょう。

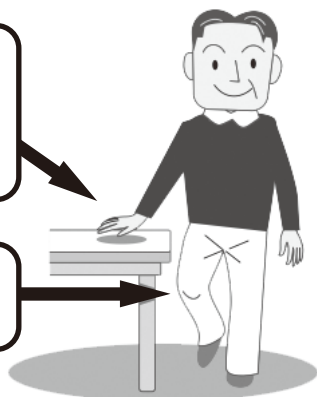
ロコトレ
その1

開眼片脚立ち

左右1分間 づつ、1日3回 行いましょう。

転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

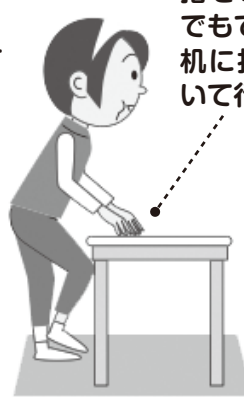
床に着かない程度に片足を上げます。



机に両手をついて行います。



指をついただけでもできる人は、机に指だけをつけて行います。



支えが必要な人は、医師と相談して机に手や指をつけて行います。

注意!

治療中の病気やケガがあったり、体調に不安があるときは、まず医師に相談してから始めましょう。無理をせず、自分のペースで行いましょう。また、食事の直後の運動は避けましょう。なお、痛みを感じた場合は運動を中止し、医師に相談しましょう。