



(この用紙は資源保護のため再生紙を使用しています)

5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 | 時間(午後) | 担当医 |
|-----|------------|---------------|------|
| 見立 | 15(水) | 2:00~ 2:30 | 小嶋医師 |
| 虫崎 | | 3:00~ 3:30 | |
| 北小浦 | 8(水)・22(水) | 2:00~ 2:30 | |
| 黒姫 | | 3:00~ 3:30 | |

| 会場 | 診療日 | 時間(午後) | 担当医 |
|-----|-------------|---------------|------|
| 鷺崎 | 2(木)・23(木) | 2:00~ 3:00 | 石塚医師 |
| 藻浦 | 20(月) | 2:00~ 2:30 | 大森医師 |
| 願 | | 3:00~ 3:30 | |
| 北鶴島 | 13(月)・27(月) | 2:15~ 2:45 | 大森医師 |
| 真更川 | | 3:00~ 3:30 | |
| 江積 | 30(木) | 2:30~ 3:00 | 高宮医師 |

診療時間変更のお知らせ

5月より、藻浦・願会場の診療時間が変更になります。
お間違えのないように受診してください。

藻浦

診療時間

午後
2:00~2:30

願

診療時間

午後
3:00~3:30



保健師メモ

健康寿命を延ばすカギ!メタボの次はロコモ

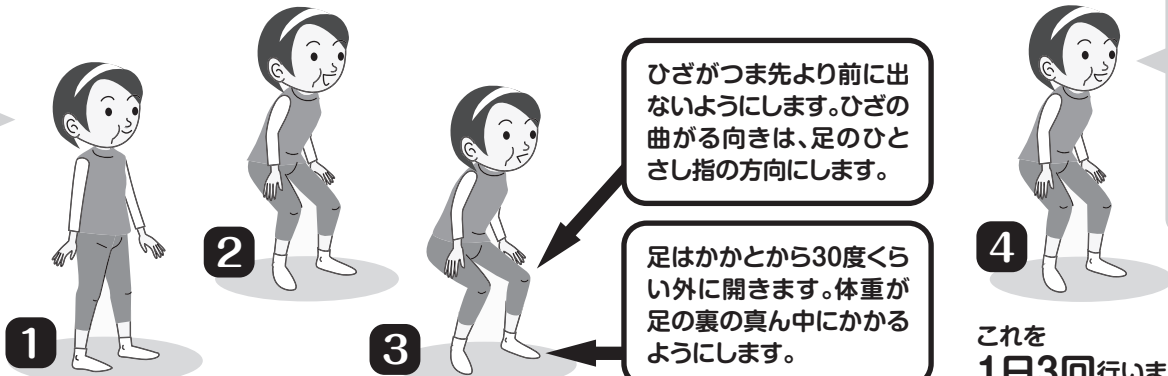
今回もロコトレ(ロコモーショントレーニング)について紹介します。

ロコトレ
その2

スクワット

- 椅子に腰かけるように、お尻をゆっくり下ろします。
- お尻を軽く下ろすところから始めて、膝は曲がっても90度を超えないようにします。

安全のために椅子やソファの前で行いましょう。



ひざがつま先より前に出ないようにします。ひざの曲がる向きは、足のひとさし指の方向にします。

足はかかとから30度くらい外に開きます。体重が足の裏の真ん中にかかるようにします。

深呼吸をするペースで5~6回繰り返します。

4

これを1日3回行いましょう。

痛みを感じた場合は、お尻を下ろし過ぎないようにしたり、机などを支えに使ったりしてみてください。

<事務担当者変更のお知らせ>

4月より、巡回診療事務担当者が変わりました。佐々木 彰二 係長 ⇒ 塚原 悟 係長 ~よろしくご依頼致します~