



(この用紙は資源保護のため再生紙を使用しています)

6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	5(水)・26(水)	2:00~ 2:30	小嶋医師
虫崎		3:00~ 3:30	
北小浦	12(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	6(木)・27(木)	2:00~ 3:00	石塚医師
藻浦	3(月)・24(月)	2:00~ 2:30	大森医師
願		3:00~ 3:30	
北鶴島	17(月)	2:15~ 2:45	
真更川		3:00~ 3:30	
江積	20(木)	2:30~ 3:00	高宮医師



保健師メモ

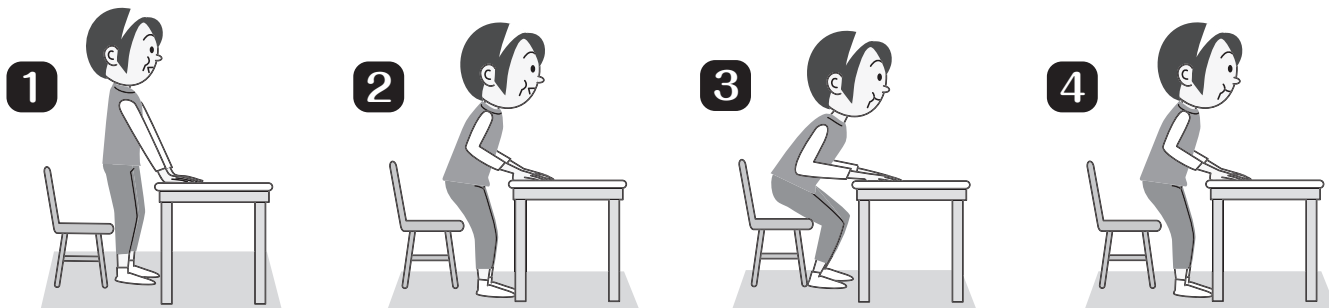
健康寿命を延ばすカギ!メタボの次はロコモ

前回、「スクワット」について紹介しました。今回は、机を利用した「スクワット」を紹介します。

ロコトレ
その3

机に手をついてのスクワット

- 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。



●スクワットができないときは●



椅子に腰かけ、机に手をついて
腰を浮かす動作を繰り返します



深呼吸をするペースで

5~6回 繰り返します。

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。