

(この用紙は資源保護のため再生紙を利用しています)

7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	受付時間	担当医
見立	19(金)	2:00~ 2:30	小林諭医師
虫崎		3:00~ 3:30	
北小浦	12(金)	2:00~ 2:30	
黒姫		3:00~ 3:30	

会場	診療日	受付時間	担当医
鷺崎	17(水)	1:50~ 3:00	石塚医師
願	1(月)・22(月)	2:00~ 2:40	大森医師
藻浦		3:10~ 3:40	
北鶴島	8(月)	2:05~ 2:45	
真更川		3:00~ 3:40	

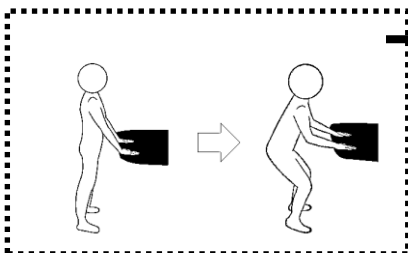
## 筋力低下を防ぎましょう

前回に引き続き、今月も筋力低下の予防についてお伝えします。

筋肉量を増やし、筋力や身体能力を改善するためには、筋力トレーニング（少しつらいと感じる程度の運動）と有酸素運動（軽く息が弾む程度の運動）を組み合わせることが効果的です。

毎日の生活の中で、散歩などの身体を動かす活動と筋力トレーニングを少しずつ実施し、習慣化して継続していくことが大切です。

### 筋力トレーニングの例

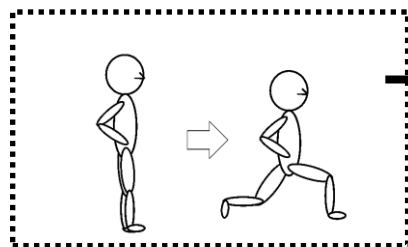


➔ ①両足は肩幅くらいに開いて立ち、両手で椅子の背や机などにつかまります。

②太腿の裏側が床と平行になるように、お尻を下にまっすぐ落とします。

※背中が丸くなったり、かかどが浮いたりしないように注意しましょう。

③太腿の前に力が入っていることを意識しながらゆっくり10回行います。



➔ ①片足を前に出し、膝を曲げて体重をかけていきます。

②①の状態からゆっくり元に戻します。足を入れ替えて交互に10回行います。

筋力トレーニングは、1日5分程度（心地よい疲労感が残る程度）がおすすめです。



**有酸素運動の例**：ウォーキングや水泳、ラジオ体操など。

食事面では、肉や魚、大豆、卵などのタンパク質（筋肉をつくる）を中心に、米やパンの炭水化物（エネルギー源）、マグロの赤身やレバー、鰹、キウイ、バナナなどのビタミンB<sub>6</sub>（タンパク質の働きを助ける）をバランスよく摂取することが大切です。