

(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	9(木)・30(木)	2:00～ 2:30	布施医師
虫崎		3:00～ 3:30	
北小浦	16(木)	2:00～ 2:30	
黒姫		3:00～ 3:30	

会場	診療日	受付時間	担当医
鷲崎	15(水)	1:50～ 3:00	石塚医師
願	6(月)・27(月)	2:00～ 2:40	大森医師
藻浦		3:10～ 3:40	
北鶴島	20(月)	2:05～ 2:45	
真更川		3:00～ 3:40	

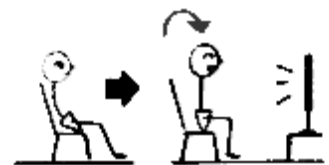
生活不活発に気をつけましょう

新型コロナウイルスの対策として、人が多く集まる場所を避けることなどが言われており、家に閉じこもりがちになっている方も多いのではないのでしょうか。一方で、高齢者が感染を恐れるあまり外出を控えすぎて、「動かないこと(生活不活発)」による健康への影響が心配されています。そこで、今回は生活の中でできるちょっとした運動を紹介しますので、参考にしてみてください。

ながら・ちょい足し運動のススメ☆

例えば・・・

- 朝の連続テレビ小説(15分)を楽しむ間、椅子の背もたれに寄りかからないように意識してみましょう(体幹の強化)



- レンジで温めている合間に、流しや椅子につかまりながらかかとを上げ下げしてみましょう(筋力低下・転倒の予防)

