

代々木診療所だより NO. 310

2020年 2月25日 発行：医療法人財団東京勤労者医療会 代々木診療所 渋谷区千駄ヶ谷 4-26

電話：03-3478-1468 FAX:03-3478-1467

ホームページ (<http://www.tokyo-kinikai.com/yoyogisinryo/>)

2020年 3月 診療表

各種健康診断実施中

	月	火	水	木	金	土
午前	千葉	千葉	千葉	鈴木	中村	千葉 (7日)
午後	—	千葉	—	—	14時～ 高柳	—

土曜日診療は
第一です

受付時間：午前9時～11時30分、午後1時30分～4時30分

※ 土曜日診療は、今月は、3月7日です 次月は、4月4日です

< 体調管理に気を付けて >

外出時は、必ず、マスクをつけよう 室内に入るとき、食事の前も手を洗う トイレの後も必ず手を洗う 帰宅したら、必ずうがいをする 体調が悪いときは早めに受診して休みましょう 夜も早く寝て睡眠不足にならないようにしましょう 人込みは、できるだけ避けよう 厚生労働省のホームページをチェックしよう (<https://www.mhlw.go.jp>)

< 簡身体操で下肢筋力アップ >

～ イキイキ生活を始めよう ～

外に出られないからといって、家の中でゴロゴロの毎日では、筋肉が衰えてしまいます 自宅で簡単にできる体操で、元気な身体を維持して、イキイキ生活を送ろう

◎ おしりの筋肉に効く・・・横向きに寝た状態で足を上げて、おしりの筋肉を鍛えます

横向きに寝て、下になった足は膝を曲げて身体を安定にさせる
次に上になった足を伸ばしたまま足を上げ、ゆっくり4秒かけて
下へおろす 左右 10回ずつ



◎ 太ももの筋肉に効く・・・立位及び座位で筋肉を鍛えます

四分の一スクワット：両足は肩幅に開き、ゆっくり腰掛けるように
膝を曲げ、またゆっくり元に戻す
(両手はテーブルにつかまって行ってもよいです)

10回を2-3セット



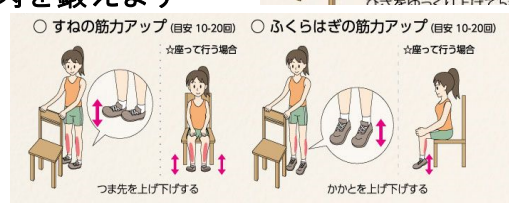
足上げ：片足ずつ足を上げ5秒保つ、その後ゆっくり下へおろす
反対側も同様に行う

片足を10回ずつ

◎ すねとふくろはぎの筋肉に効く・・・立位及び座位で筋肉を鍛えます

すねの筋力アップ：つま先を上げ下げする
ふくろはぎの筋力アップ：かかとを上げ下げする

10-20回ずつ



みんなで、今日から、実践しよう！！

青空健康相談は、12月から2月までお休みになります