

## 9月土曜の診療担当

04日 大田  
11日 池田  
18日 大田  
成田  
25日 矢部

※変更になる場合もございますので、ご心配な方は、お問い合わせください

### 受付時間

<月～金>  
午前8：30～11：00  
<月曜日（午後）>  
15：00～16：00  
<金曜日（午後）>  
15：30～18：00  
<土>  
8：30～12：00

## 長野市乳がん 検診を行って おります！

乳がんは誰でもなる可能性のある身近ながんです。

自分のために、大切な人のために、検診を受けましょう！

完全予約制となっておりますので、事前にお問い合わせください。

## 苦情・相談窓口

診療所の利用等、診療、介護サービスについてご不明な点がございましたらご遠慮なく下記問い合わせ先までご連絡下さい。

Tel.026-263-1234  
担当：新村

## あなたの歩く速度は落ちていませんか？

前回お話しした体力測定（握力）のお話が好評でしたので、今回は歩行速度についてお話ししたいと思います。

当通所リハビリでは歩行速度を「5m歩行テスト」を用いて測定しています。テスト自体は簡単で、5mの距離を何秒で歩けるかを測定します。このテストで5秒以上かかる人は「①青信号の間に横断歩道を渡り切れない」「②日常生活で転ぶ確率が高い」と言われています。

歩行速度が遅くなる主な原因は、全身的な筋力低下、体が固くなっている、体力の低下等が考えられます。またご病気等による別の要因も考えられます。

最近自分やご家族で前より歩く速度が遅くなったと感じることはありませんか？ご心配でしたら当診療所の通所リハビリにご相談ください。



## 国保特定健診・後期高齢者健診を行っております！

健診では高血圧、脂質異常、高血糖などの生活習慣病の予備軍を早期に発見できます。今年度は新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、

**11月13日（土）**までとなっています。

健康で元気に長生きするため、積極的に健診を受けましょう。

事前に予約もお取りできますので、お気軽にお問い合わせください。



事務  
武内めかり

8月より、南長池診療所に勤務させて頂くようになりました。武内です。笑顔で頑張りますのでよろしくお願い致します。

