

3月土曜の診療担当

04日 宮坂
11日 池田
18日 成田
25日 矢部

※変更になる場合も
あります

受付時間

<月～金>
午前8:30～11:00

<金曜日(午後)>
15:30～18:00

<土>
8:30～12:00

半日ドックのご案内

月曜日、火曜日、
第3木曜日に行っ
ています。

金曜日は胃カメ
ラなしのドックを
行っています。

予約をお取りし
ますので、お電話
でお問い合わせく
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

フレイルを予防するために

～通所リハビリテーションから～

冬の間は寒く、外に出る機会が減ってしまい足腰も弱りがちです。
筋力低下＝虚弱（フレイル）は転倒に直結します。

ここでは、お家で簡単に筋力チェックができるテストをご紹介します。
運動不足を感じたら、まずはお家で行える簡単トレーニングを行ってみましょう。

【5回立ち上がりテスト】

<方法>

手を使わずにできる限り速く、40cm程の椅子から5回連続で立ち上がる。
腕は常に胸の前で組み、立ち上がった時に膝を完全に伸ばしきる。

<結果判定>

上記の方法では5回連続で立ち上がれない→虚弱（フレイル）



5回連続の立ち上がりが

14秒以上→転倒発生のリスク大

11秒以下→適正筋力



【立った姿勢で簡単トレーニング】

- ① 両足のかかと上げ 10回
- ② 片脚立ち 各10秒
- ③ もも上げ足踏み 30回

新型コロナワクチン予防接種について

オミクロン株対応のワクチン接種を予約制で行っております。前回接種からの間隔が5か月から3カ月に短縮されました。お早目の接種をお勧めいたします。接種日時等、お電話でお問い合わせ下さい。

☆接種対象者：初回接種を終了した18歳以上の方で3回目、4回目、5回目の接種となる方

☆ワクチン：ファイザー社のオミクロン株（BA.4-5型）と従来型に対応した2価ワクチン