

長野市国保特定健診・後期高齢者健診はお済みですか

お電話で予約いただくと待ち時間が少ないです。当診療所を初めての方もお受けいただけます。予約外でも可能です。高血圧、脂質異常、高血糖など生活習慣病の予備軍を早期に発見できますので、積極的に健診を受けましょう。今年度は10月15日（水）までとなっております。

お早めにご利用下さい。

<通所リハビリテーション便り>

通所リハビリテーション主任 西沢 未生

リハビリ室にはいくつかの運動機器があります。

上半身の筋力強化や肩関節をしっかりと動かすための 2 種類のマシンや、下半身の筋力強化また持久力をつけるための 3 種類のマシンがあります。

こちらの写真はレッグプレスという油圧式のトレーニングマシンで、太ももやお尻まわりの筋力を強化できるものです。抵抗の強さが調整できるので、ひとりひとりにあった負荷で運動できます。

お家で自ら運動に取り組み、またそれを継続することは難しいということは利用者さんからよく聞かれます。やはり一緒に運動をする仲間、また運動する環境があってこそ継続できるのでしょ

うか。
通所リハビリは行き帰りとも送迎があるため、通うための手段を心配する必要はありません。

ご利用については担当のケアマネジャー様、または、当診療所通所リハビリテーション・担当：西沢までお問い合わせください。問い合わせ先 026-263-1234 です。



インフルエンザワクチン、コロナワクチンについて

10 月から開始予定です。詳細は次号でお伝えいたします。