

(この用紙は資源保護のため再生紙を利用しています)

5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	18(木)	2:00~ 2:30	佐藤医師
虫崎		3:00~ 3:15	
北小浦	25(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	10(水)・31(水)	1:50~ 3:00	石塚医師
藻浦	8(月)・29(月)	2:00~ 2:50	大森医師
北鶴島		3:15~ 3:40	
願	15(月)	2:00~ 2:30	
真更川		3:00~ 3:40	

## 膝の痛みを予防しましょう

年齢を重ねるごとに、立ち上がる時や階段の上り下りをするときなどに痛みを感じるようになったという方も少なくないでしょう。膝の痛みは、おもに加齢によって関節軟骨がすり減ることが原因とされ、放っておくと歩行が困難になることもあります。歩行困難にならないためにも、加齢にともなう膝の痛みには予防が大切になります。そこで今回は、膝の痛みの予防に効果的な体操を紹介します。

### ◆太ももの筋肉を鍛える体操◆

- ①椅子の縁につかまり、浅く腰かける
- ②左膝を伸ばして、10cm持ち上げ5秒間キープし、ゆっくり下ろす。  
反対側も同様に行う。



### ◆膝の曲げ伸ばし◆

- ①いすに浅く腰かけ、片脚を伸ばす。
- ②両手を膝より少し上に置き、ゆっくり押して15~30秒間伸ばす。この時、背中を伸ばして足先を上を反らして行う。

