

手のひらのコリをほぐして全身の血流を改善、体の不具合を解消！
ゆびヨガで日常の疲れを癒しませんか(^_^)



今週の **花言葉**

ストレッチア

寛容

リンドウ

勝利

ポンポン菊

私を信じて

松田院長からあなたへ 耳より情報！

◆高齢者は転ぶと大変！どんな鍛え方が効果的？

—32 週間のトレーニングの結果— **Clinical rehabilitation**

高齢者は転ぶと骨折しやすく、転倒をきっかけに寝たきりになる人もいます。転倒防止にはトレーニング方法によって効果が違うと報告されたので紹介します。

■トレーニング方法・評価

生活は自立している男性 66 人（平均 69 歳）が対象者として選ばれ、ランダムに以下の 3 グループに分けられました。

- ① 有酸素運動をするグループ
- ② 有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせるグループ
- ③ トレーニングをしないグループ

トレーニングは、毎週 3 回、32 週間行い、俊敏さ、筋力、体力などを 4 種類のテストで測定して評価しました。

■結果

トレーニングをした①と②のグループとも**運動能力が改善**、さらに筋力トレーニングを組み合わせるとより効果が高い結果でした。

★院長よりメッセージ

高齢者が体を鍛えるには、**有酸素運動（散歩や水泳など）＋筋力トレーニング**がベストです。筋力が落ちると健康状態の悪化に繋がります。少しずつ、筋力をつける運動を取り入れながら、生き生きとした体を維持していきたいですね♪

医事課からあなたへ



10月3日(月)より、

午後の診察・看護師の注射の受付方法が変わります!!

☆リハビリ・理学療法の受付は変更ありません。

13:30 に受付票が出入口付近に出ます。

受付票に名前を記入し、診察券を箱の中に入れて下さい。

14:00 に受付が始まります。

必ず中に入って

待ち合い室でお待ち下さい。

※予約ではありませんので、どうかご了承ください。

※14:00 にお呼びした際にいない方は、記入した順番では診察に入れ
ませんので、ご注意ください。

ご不明な点などありましたら、スタッフにお尋ね下さい。

どうかご理解の程、よろしくお願いいたします。

