

健康体操

転倒を予防して 健康寿命を延ばそう

「健康寿命」とは、健康で日常生活を支障なく送る事が出来る期間のことです。健康寿命を短くする原因の一つに「転倒による骨折」があります。転倒の原因として以下のようなことが考えられます。



「転倒予防」のポイントの一つは「転ばない」身体を作る事です。身体を作る為には「身体のバランスを保つこと」と、「立つ・歩く際に必要な筋力を保っておくこと」が重要です。今回は、足の筋力とバランスの機能を保つための運動を紹介します。

【立ち座りの運動】



【方法】

- 肩幅に足を広げ、浅く椅子に座ります。
- 胸の前で腕を組み、手に頼らないように注意し、太ももに力を入れながら立ち上がります。
- 再度太ももを意識しながらゆっくり座ります。まずは10回から始めて、徐々に回数を増やしましょう。

※運動中に腰痛や膝痛が増強したり、痺れが出てしまう場合は行わないでください。心配な方は主治医にご相談の上で行ってください。

お知らせ information

医療費決済手段について のご案内

当院では現金・クレジットカード払いの他にも以下の決済手段をご利用できます。

※現金・クレジットカードとの併用は不可

●非接触電子マネー (nanaco・waon・交通系)

●二次元バーコード (PayPay・d払い)

●対応時間

平日 8:30~17:00

土曜日 8:30~12:15

※上記時間外及び日曜祝日はご利用いただけません。



聖隷沼津健康診断センター からのお知らせ

沼津市・裾野市・長泉町・清水町に
お住まいの方へ

特定健診・がん検診実施中

期間：2023年6月12日(月)~10月31日(火)

【特定健康診査・各種がん検診】を行っています。
この機会にご自分のお体と向き合ってみませんか？

対象 沼津市・裾野市・長泉町・清水町に
お住まいの方

申し込み 完全予約制

電話 健康診断センター
TEL: 055-962-9882
ガイダンス [No.2]

予約受付 月~金曜日 8:30~17:00
土曜日 8:30~12:15

ご予約の際は、お手元に届いた「受診券」をご用意のうえ、
お問い合わせください。

※詳細につきましては、各市町のHPをご確認ください。



Numazu せいの通信



■ せいのさんぽ④
【内科】

■ 健康体操
リハビリテーション課
【転倒を予防して健康寿命を延ばそう】

■ お知らせ
医療費決済手段についてのご案内
特定健診・がん検診実施中

■ 外来担当一覧表

内科
長澤医師



TEL. 055-952-1000
FAX. 055-952-1001
〒410-8555 沼津市本字松下七反田902-6
http://www.seirei.or.jp/numazu-hp/



内科

診療内容・特色

当科では、プライマリケア(初期診療)をはじめ、糖尿病・内分泌(専門外来)、消化器疾患、感染症疾患、呼吸器疾患、健康診断後の精密検査などの診療を主に行っています。患者さんひとりひとりの多様な症状に合わせて正しく診断し、総合的な診療が行えるように心がけています。

主な症状・対象疾患

- 生活習慣病 (糖尿病・高血圧など)
- 急性感染症 (風邪・肺炎・腸炎など)
- 消化器疾患 (胃潰瘍・食道炎など)
- 呼吸器疾患 (喘息・慢性閉塞性肺疾患など)
- 熱中症
- 脱水症



PICK UP 「夏バテ」を正しく知って、 無理なく防ごう!!

今回は「夏バテ」について、ご紹介します。主な症状は、全身の倦怠感・思考力低下・食欲不振・下痢・便秘・頭痛・発熱・めまいなどです。夏バテの原因は、夏の暑さによる自律神経の乱れが原因とされています。人間の体は、高温・多湿な状態では体温を一定に保とうとしてエネルギーを消費します。その際に負担が強かったり長引いたりすると体にたまった熱を外に出せなくなってしまい、熱中症を引き起こします。

●夏バテ対策のススメ

- ① 温度差、体の冷やし過ぎに注意する
- ② 生活リズムを整え、質の良い睡眠をとる
- ③ 栄養バランスの良い食事、こまめに水分補給をする



無理をせず、健康的な生活をこころがけましょう。

外来担当日 裏面「外来医師担当表」をご参照ください。