



当院運動療法担当 スポーツトレーナー 鈴木 裕子監修

## 自宅で手軽にできる！簡単トレーニング

### ～腹筋のトレーニング～



1. 両足を伸ばして座る
2. やや後ろに手をつく
3. 片足ずつ膝を胸のほうへ引き上げる
4. ゆっくり戻して反対の足を同じように引き上げる

回数は10回くらいを目安に。慣れてきたら徐々に増やす。

※10回以上に増やすのではなく、10回を1セットとし、セット数を増やす



### Point

背筋を伸ばすことに注意をしながら、引き上げるときに腹筋を意識しましょう



## 院内ニュース 柳田医院



新年あけましておめでとうございます。皆様今年もよろしくお願ひ致します。

本紙では当院運動療法担当鈴木監修の簡単トレーニングを紹介しております。運動教室に参加しても自宅で実践できていない方や運動教室に興味のある方などどうぞ参考にして下さい。→最終ページに掲載

H29/2/23(木)運動教室を行います。是非ご参加お待ちしております↓↓↓

### 堰の会総会&運動教室のお知らせ

日時：H29.2.23(木) 14:00~15:30頃

場所：羽村市中央館 1F和室

参加費：会員100円 非会員200円

運動のできる服装で上履きと飲み物をご持参下さい

参加希望の方は受付までお声掛けください



\*\*\*\*\*

### 柳田医院 糖尿病友の会「堰の会」

専門月刊誌  
「さかえ」定期購読

大好評のイベント。  
当院運動療法担当  
鈴木の運動教室。

柳田先生の勉強会

当院管理栄養士の  
料理教室・勉強会  
など

随時入会受付中！年会費等お問い合わせ・質問等は受付スタッフまで

# インフルエンザ

毎年冬になると流行するインフルエンザ。風邪症状と似ていますが、風邪に比べて全身症状が強く、高熱が続くのが特徴です。



## ▼まずはこまめな手洗い

### 正しい手の洗い方

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこずります。



手の甲をのぼすようにこずります。



指先・爪の間を念入りにこずります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

## ▼ふだんの健康管理



免疫力が弱っていると感染しやすくなったり症状が重症化しやすくなります。ふだんから十分な睡眠とバランスの良い食事を心掛け、免疫力を高めておきましょう。

## ▼適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると喉の防御力が低下します。乾燥している室内では加湿器などを使って適切な湿度（50～60%）を保つことも効果的です。



## ▼人ごみや繁華街への外出を控える

インフルエンザが流行してきたら、不要不急のときはなるべく、人ごみや繁華街等への外出を控えましょう。

参考：政府広報オンライン「暮らしのお役立ち情報」

普段から予防を心掛け、免疫力を高め、インフルエンザや風邪などに負けない健康な体を作りましょう。



診療時間 月 火 水 木 金 土

8:30~12:30 ● ● ● ● ● ★

15:00~19:00 ● ● ● × ● ×

★土曜日は8:30~13:00

受付終了時間：午前診12:00 午後診18:30 土曜12:30

※受付終了時間は診療時間の30分前

休診日：日曜・祝日

完全予約制

☎ 042-555-1800

内科・糖尿病専門外来