

長野市国保特定健診・後期高齢者健診はお済みですか

予約外でも可能です。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。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（火）までとなっております。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

先月に続き今月も、通所リハビリのご紹介をします。

リハビリ室には先月ご紹介したレッドコードの他にも、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。

右下の写真は下半身の筋力強化のためのマシンです。立って歩き続けることが難しい方も、座って運動をすることで長時間の運動を行うことができます。筋力アップはもちろん、持久力アップ、また糖尿病の方には血糖値を下げるための運動療法としても効果があります。

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つ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、通所リハビリまでお問い合わせください。



インフルエンザワクチン、新型コロナウイルスワクチンについて

10月から開始予定です。詳細は次号でお伝えいたします。