

天沼診療所便り

11月

ころばん体操始めます

荒川区と首都大学東京（現在名は東京都立大学）が平成14年度に共同開発した、『荒川ころばん体操』を行います。

DVDを視聴しながら18分間、

椅子を使い音楽に合わせて、無理なく楽しく体を動かします。

足腰の筋力と柔軟性を高め、バランス能力・敏捷性を向上させ、^{びんしょう}転びにくい体づくりができます。杖をつかずに歩けるようになった、階段の昇降が楽になった、足腰が軽くなったなどの効果が現れています。

安全に体操するために

以下のような時は、体操を控えましょう。

1. 血圧：上が180mmHg以上、または下が110mmHg以上
2. 脈拍：1分間に110回以上または40回以下
3. 関節痛、腰痛など慢性的な症状悪化、めまい、動悸、息切れ、体に痛みがある等



～申し訳ございませんが、要介護1～5の方は、転倒等の危険性があるため参加することができません。～

体操日程表は裏ページです

【ころばん体操日程表】

2024年 12月4日 (水)	2025年 1月8日 (水)	2025年 1月22日 (水)	2025年 2月5日 (水)	2025年 2月19日 (水)	2025年 3月5日 (水)	2025年 3月19日 (水)
-----------------------	----------------------	-----------------------	----------------------	-----------------------	----------------------	-----------------------

*悪天候や感染状況により中止する場合がありますので、ご了承ください。

場所：天沼診療所 3階

時間：14時～

定員：10人 予約制

予約電話（天沼診療所）：03-3393-1866

- ・運動しやすい服装と履物でいらしてください。
- ・水分や汗拭き用タオルなどもご準備ください。
- ・マスクの着用に関しては個人の判断とします。

杉並区区民健診実施期間も残りわずかとなってきました。

年明け以降は混み合いますので、ぜひ年内に実施することをお勧め致します。

また、65歳以上の方に配布されている、インフルエンザワクチン接種・コロナワクチン接種の予診票には期限がありますのでご注意ください。

診療時間のご案内

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前9:00～11:30	●	●	●	●	△	●
午後2:00～4:30	●	●	△	●	●	△
夜間6:00～7:00	△	△	△	●	△	△

★予約優先ですので、お電話ください。03-3393-1866

★12月は28日土曜日まで診療、

年始は1月4日土曜日からとなります。

