

桜山診療所便り

桜山診療所 東京都中野区東中野 3-17-8
電話 03-3369-0900

2026年
1月



第5号

所長伊藤浩一 新年挨拶

謹賀新年。

昨年8月に子犬を迎え、我が家は5頭の大家族となりました。
命の温もりに触れ、平和の尊さを深く感じる新年です。本年も皆様が
穏やかで健やかな日々を過ごせるよう、地域医療の現場から
精一杯支えてまいります。



師長松本亜矢子 新年挨拶

あけましておめでとうございます。

今回の年末年始は長期おやすみになりましたが、在宅の当番が2回ほどありました。でも出勤することなく済みました。私は新年早々雪の降った高尾さんへ行って、澄み切った青い空をバックに、雪の被った真っ白い富士山をみてきました。

今年も皆さんの健康に目を向け、お話を聞いていきたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

事務長谷中有津美 新年挨拶

新年あけましておめでとうございます。

暦の関係で例年より長い年末年始になりました。私は休み期間中、健康維持のため毎朝6時30分から40分ほどウォーキングを行っておりました。仕事が始まってからはなかなか継続できておりませんが、『健康で長生き』をテーマにしたイベントなどを企画できればと考えております。

本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

桜山診療所
☎03-3369-0900

中野区健診は、2月28日（土）で終了です。
お急ぎください。

	診療時間	月	火	水	木	金	土
午前	9:00～ 11:30	米田医師 内科	西條医師 内科	伊藤医師 内科	中條医師 内科	新井医師 内科	曾我部医師(1/3週) 志賀医師(2/4週) 内科
午後	13:30～ 16:30	草生医師 内科					
【訪問診療】 医師と看護師が 自宅にて診療します。			伊藤医師		山本医師	向井医師	

第2回

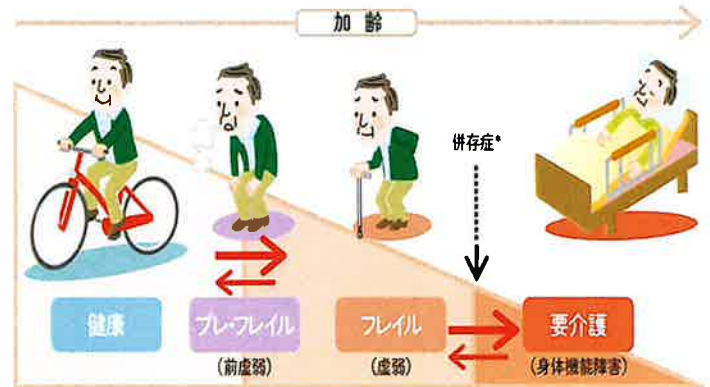
～フレイルチェックしませんか～

フレイルとは、年をとって心身の活力

【筋力、認知機能、社会のつながりなど】

が低下した状態のことです。

多くの人が健康な状態からこのフレイルの段階を経て、要介護状態に陥ると考えられています。



日時

2026 年

2月4日 水

受付時間

14:00～15:30

会場

桜山診療所

住所：中野区東中野 3-17-8

電話：03-3369-0900

《予約不要》

測定項目

- ①骨密度測定（骨の強さを測ります）
- ②血管年齢測定（血管の老化度合いを測ります）
- ③体脂肪
- ④握力（フレイルの重要な評価の一つです）
- ⑤立ち上がり・歩き方チェック
- ⑥オーラルフレイルチェック（咀嚼能力をみます）

※当日予告なしで内容が変わることもあります。ご了承ください。