

ひらた医院 NEWS

2019年5月1日
第 239 号

【 GW 休診日のお知らせ 】



● 4/28 (日)
~ 5/6 (月)



※ 9連休となります

※ 5/7 (火) より通常通り診療

【 休日当番医のお知らせ 】

● 5/19 (日)

休日当番医の診療時間は
午前8時30分から午後5時までです

インターネットでも予約できます。
<https://e.inet489.jp/hrt7616>



☆ 今後のヘリカル CT の予定 ☆

2019年 5/30 (木) 9/26 (木)
6/25 (火) 10/26 (土)
7/24 (水) 11/20 (水)
8/27 (火) 12/17 (火)

いずれも10時からです (前日まで要予約)

毎週火曜日午後
に生花を診察室
前に活けていま
す。皆様の目の
保養になります
ように。

ひらた医院は医療を
通じて社会に貢献い
たします。

ひらた医院

胃腸科・肛門科・内科・外科
〒870-1143 大分市田尻 478
代表 ☎ 097-548-7616
FAX 097-548-7626

☆ 診察順番予約専用 ☆
☎ 050-5533-1937

※ 4/26 ~ 変更になりましたので
ご注意ください

☆ 内視鏡センター直通 ☆

☎ 097-576-7618
内視鏡の予約はこちらまで

● 診察時間 ●

午前 9 時 ~ 12 時 30 分
午後 14 時 ~ 18 時

● 休診 ●

日・祝・木曜午後

院長 平田 孝浩

医学博士

外科専門医 / 消化器外科

認定医

平成 14 年 7 月 1 日 開院

日	月	火	水	木	金	土
~ 2019年5月 ~						
4/28 休診	29 休診	30 休診	5/1 休診	2 休診	3 休診	4 休診
5 休診	6 休診	7	8	9 午前	10	11
12 休診	13	14	15	16 午前	17	18
19 休日当番医	20	21	22	23 午前	24	25
26 休診	27	28	29	30 午前 CT	31	6/1
2 休診	3	4	5	6 午前	7	8

- 次回のヘリカルCTは5月30日(木)10時~です。
- 胃・大腸の内視鏡検査は毎日行っております。
- 検査のご予約やご相談、承っております。
- 会社の健康診断、入社や入学に必要な健康診も承っております。

☆ 健康の輪を拡げる運動を
しています ☆

皆さんの周りの大切な方に
健康の大切さ、健康管理の重要性を
お話しください。

加齢に伴い、体の動きは徐々に衰えていきます。体力は20～30歳以降、徐々に低下し、50歳を過ぎると下肢の低下率は、上肢に比べ3倍大きいという報告もあります。老化は足から始まります。今回は、人生100年時代を元気に駆け抜けるカンタンな足腰運動をご紹介します。



何かあったら
どうしよう vol.94

人生100年時代を 元気に駆け抜ける！ 足腰運動特集

「何かあったらどうしよう」はひらた医院が発行する、ご自身のカラダのことを考えるきっかけとしていただくための新聞です。お楽しみに。



運動は無理なく始めて徐々に負荷をかけていくことが大切です！
これから運動を始める人向けのレベル1～4の足腰運動です！

水分補給も
お忘れなく！



レベル1：準備運動

いきなり、普段動かしていない筋肉を動かすと筋肉痛になったり、肉離れを起こすこともあります。準備運動やラジオ体操で筋肉を動かし、神経を活発にして、運動の準備を整えていきましょう。



レベル2：スネの運動

床から片足を離し足先を前後に動かします。つま先が手前に動く時スネの力を使います。歩行時に使う筋肉が鍛えられて、転倒予防やつまずきを防ぐ効果があります。片足ずつ行い、左右同じ回数を実施します。

伸びてる 伸びてる



レベル3：ゆるスクワット

椅子からゆっくり立って座るだけのスクワットです。筋力が弱くても安心してできます。息を吐きながら4秒かけて立ち上がり、筋肉の緊張を感じつつ、息を吸いながら4秒かけて座ります。



レベル4：ノルディックウォーキング

2本のストックを使って歩行運動を補助するウォーキングです。ストックで膝の負担を減らし無理なく始められ、高脂血症や高血圧で過度の運動ができない方にも効果的な運動です。



「治るガンで死なせない」
を使命とし、日々奮闘中！

ひらた医院 院長 平田孝浩

ひらた医院では
「健康の輪」を
広げる取り組みを
行っています。
大切な方へ「健康の輪」を
広げていきましょう。



