

南ながの公園クリニック通信

VOL.43 2025年10月発行

暑かった夏も終わり、スポーツの秋ですね。
今回は自宅で出来る簡単なエクササイズを紹介します！

1.立ち上がりエクササイズ

＜目的＞

下半身筋力強化、バランス向上

＜方法＞

椅子に座った状態からゆっくり立ち上がり、
ゆっくり座る。立ち上がる時は背筋を伸ばすことを
意識するのがポイント。10回3セットを目標に。

3.ウォーキング・マーチング

(その場ウォーキング)

＜目的＞

有酸素運動、心肺機能の強化

＜方法＞

その場で足踏みをします。
膝をしっかり高く上げ、腕を後ろに振りながら
リズムよく行います。
ポイントは肘を軽く曲げて後ろに引くイメージです。
1分間足踏みをしたら、30秒休めます。
これを3セット繰り返します。

2.片足立ちバランスエクササイズ

＜目的＞

バランス力の向上、足腰の強化

＜方法＞

壁や椅子の背もたれに軽く手を添えて片足で立つ。
片足で30秒間バランスを保つことを目標に
左右交互に行う。
最初は数秒でもOK。少しずつ時間を伸ばしていく。

ポイント

無理をせず、痛みが出ない範囲で
行うことが重要です。
音楽を流しながら楽しい気持ちで
毎日続けられるといいですね。

インフルエンザ予防接種のご案内

10/18(土)より接種をはじめます。

予約は10/4(土)10:00～承ります。

※予約開始から数週間は電話が大変混み合います。

予防接種は予約制です。
当院ホームページに掲載の
注意事項をお読みになった上で
ワクチン予約専用ダイヤルへ
ご連絡ください。

ヤクザイゴヨyak

☎ 070-8931-5489 ☎

＜料金＞ 小学生(1・2回目)
各 2,500円(税込)

※未就学児の接種は行っておりません。

一般(中学生以上)
3,000円(税込)

防腐剤なし ワクチン
4,000円(税込)

クリニックの固定電話へのご連絡や
直接来院されてのご予約はご遠慮ください。

お知らせ

臨時休診：11/29(土)

当番医：1/1(元日)

年末年始休診：12/30(火)～1/4(日)

※上記当番医を除く

インフルエンザ予防接種

LINE予約はこちら(1名分用)

※同日2名以上は電話での予約となります。



当院ホームページ掲載の
注意事項を必ずお読み下さい。