

「地域のかかりつけ医 まるき内科クリニック」

# “薬師かわら版”



〒989-5625 栗原市志波姫堀口十文字1-1 TEL.0228-24-8073 発行者 院長 鈴木 慎二

## 待合室



待合室コーナーは、糖尿病の予防や改善に向けた情報をお伝えします。

## あなたは大丈夫？『脚力チェック』

自宅で過ごす時間が増え、運動する時間が減っていませんか？  
そんな状態が続くと心配なのが歩く力の衰えです。まずは今の自分のカラダを見直し  
必要な力を確認し、今できる対策に取り組んでいきましょう。

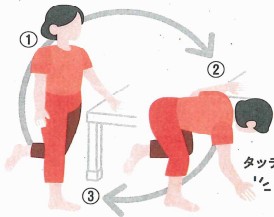
## 脚

### 床タッチテスト

※すべらない床で行いましょう。

軸足が動いたり、もう片方の足が床につくまで、何回床にタッチできるか数えましょう。

テーブルなどに  
つかまり  
背筋を伸ばして  
片足で立つ。



ひざを曲げながら、  
上半身を倒し、  
指先で床をタッチ。

元の状態に戻る。

あなたの 脚の 年齢は？	男性	40回以上	30~39回	20~29回	19回以下
	女性	30回以上	20~29回	14~19回	13回以下
脚の年齢		40代以下	50代並	60代並	70代以上

### 運動不足による脚力低下、転倒リスクにご注意を。

60代以上になると、脚は動かさないと衰えて転倒しやすくなります。  
自宅でも、こまめに動くなど、意識的な対策を心掛けましょう。



監修／東京学芸大学名誉教授・医学博士 宮崎義憲氏

あなたの脚年齢はどうでしたか？  
体の衰えが気になる方にお勧めの運動は…  
「レジスタンス運動」です！

## 簡単にできるレジスタンス運動

背中では背もたれにつける



膝が伸びきる  
直前で止める

### ももの筋肉を鍛える レジスタンス運動

- 1 背もたれのあるいすを用意する。  
いすに深めに腰かけ、背中を背もたれに密着させる。
- 2 右脚を浮かせて、息を吐きながら膝を伸ばしていく。膝が伸びきる直前の状態を1秒間保つ。息を吸いながら元の状態に戻す。反対側も同様に行う。左右各15回ずつ（最初は左右各8回ずつからでも可）を2セット行う。



レジスタンス運動について詳しく説明していきます！

レジスタンス運動とは、筋肉に負荷をかける運動です。筋肉をつけたり、筋力の低下予防に  
おすすめです。また、血糖コントロールを改善する効果  
もあるといわれています。散歩などの有酸素運動と  
組み合わせて行うとより効果的です。

積雪やコロナウイルスの影響で運動が減ったという方が  
多くいます。レジスタンス運動は家に中で出来ますし、  
椅子に座ったままでも可能です。急にハードな運動は  
長続きしませんし、ケガ等の危険もあります。  
自分が続けられる事をしましょう。毎日コツコツ☆

\* 院内にポスターを掲示しています。  
気になる方はスタッフまでお声掛けください♪

## 掲 示 板

令和2年度高齢者肺炎球菌予防接種の助成は  
令和3年3月31日までです。対象の方で希望される  
場合は、お早めをお願いします。

