

健康診断だより ～内科検診～

◆なぜ、内科検診をするの？

心臓や肺、背骨、胸の形、四肢の状態、皮膚、栄養状態などの異常がないかを調べるためです。

体調が悪くなった後に病院に行って受ける検査と違い、内科検診は病気を早期発見するために行われます。そのため普段から自分の身体に関心を持ち、健康管理に役立てようという意識をもって内科検診を受けることが大切です。

◆日程:5月18日(火) 13:00～

◆検査会場:香楠会館

※半袖体操服・ハーフパンツ・必要な人は長袖ジャージ(上)を持ってきてください。

※内科検診の時は、上半身は半袖体操服1枚になります。必要な人は長袖ジャージを持ってきましょう。当日、貸し出しはできませんので、忘れ物をしないようにしてください。

◆運動器検診で何がわかるの？

運動器検診問診票の基本動作から、骨格の異常、身体のバランス、関節の痛みがないかを調べます。基本動作ができない主な原因は、骨などに異常がある場合や、普段あまり身体を動かさないため身体の動かし方が分らなかったり、身体が固くなってしまったりしている場合が考えられます。

簡単な体操やストレッチで柔軟性やバランスを高めれば、将来のロコモティブシンドローム(運動器症候群)を予防することができます。

★ 足首をやわらかくするエクササイズ ★

…「しゃがみこみができない」人にオススメ

片方の膝を立てて座る。つま先と膝を同じ方向にして、かかとが浮かないように膝を前へ倒す。

→ 左右各 20 秒×2～3セット行う



★ バランス力をUPさせるエクササイズ ★

…すべての人にオススメ

片足で立ち、もう片方の足を膝を伸ばしたまま前後に振る。簡単にできる人は、腕も交互に一緒に振ってみましょう。

→ 左右各 20 秒×3セット交互に行う

