ルミパルスによる新型コロナ抗原定量検査（自費検査）のご案内

◎検査対象者◎
無症状の方を対象とした自費検査を希望された方※有症状者は自費検査の対象外

◎検査開始日◎
10月1日（木）（完全予約制）
※予約受付は9月29日より

◎検査予約受付時間◎
14時～17時（平日のみ）

◎検査実施時間◎
平日：8時30分～16時
第1、3土曜日：8時30分～11時30分

◎検査料金◎
八千円（税込）
※診断書の発行は別途
二千二百円（税込）

連載　健康生活応援隊⑯

足指体操で転倒予防！

今年は、外へ出る機会が減って運動不足という方も多いのではないでしょうか？

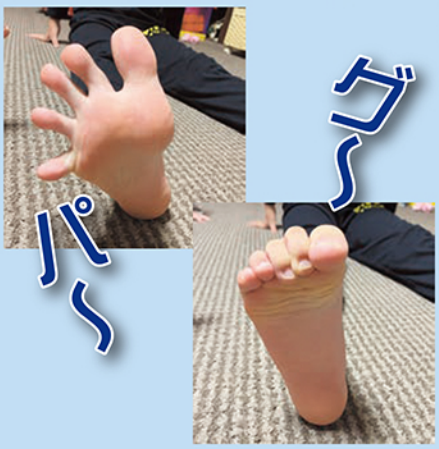
少し涼しくなり良い季節になりました。窓を開け外の風を感じながら足指体操はいかがですか？お散歩や運動をする前に少し取り入れたり、朝起きた時、寝る前に行うのもよいかもしれません。

足の指や足裏を刺激して、転倒予防につながる体操です。是非毎日の日課にしてみてください。

①ストレッチ
足の指の間に手指を一本一本入れて、ぎゅーっと握り合います。

②グーパー体操
足指でグーパーグーパーをします。
グーは、足指の根元から中央へ向かってぎゅーっと丸めます。
パーは、足の指一本一本に力を入れて全部の指を離します。
最初のうちはうまく指が離れてくれなかったりしますが、だんだんにできるようになりますよ。無理せず行いましょう！

グーパー各10回



③足指上げ体操
床に足をつけて、親指と他の四本の指に分けて動かします。
まず、四本の指を上げて親指だけを床につけたままにします。
次に、親指だけを上げて他の四本の指に力を入れて床につけたままにします。

5～10秒キープ　各5回

足がつらないように注意！

なかなか思うように動いてくれないこともあるかもしれませんが、足指を意識して動かすだけでも十分に効果がありますので、できる範囲で行いましょう。
お家の中でも、季節を感じながら身体を動かすと、心も身体もリフレッシュしますよ。