

し ろ や ま

VOL.64(令和2年10月吉日発行)



ストレッチ



ストレッチとは、「伸ばす、引っ張る」という意味で、身体の筋肉をゆっくりと引っ張ることにより、関節の動く範囲を広げる体操として、一般に広く普及しています。

主な効果としては、身体の柔軟性を高める他に、筋肉の緊張をやわらげたり、血行をよくする役割もあります。そのため、運動時のケガの予防や活動効率のアップを目的に、運動前後のウォーミングアップやクーリングダウンとしても取り入れられています。

また、ストレッチには用具が必要なく、日常生活の中でも気軽に取り入れられるため、腰痛や肩こりの予防法の1つとしても実施されています。

～ ストレッチの例 ～

肩のストレッチ(肩こり予防・改善)



片方の腕を体の前で横に伸ばし、もう片方の腕で支えながら、胸に胸に引きつける。

腰のストレッチ(腰痛予防・改善)



仰向けになり、両膝を曲げて両手で抱え込む(つらい方は両手を膝の裏へまわしてもかまいません)。

ポイント

- ☆呼吸を止めない。 ☆勢いをつけない。 ☆リラックスした状態で行う。
- ☆身体が温まった状態で行うと、より効果的。 ☆他人と競うことはしない。
- ☆気持ちよいポイントで止め、その姿勢を20秒間キープする。

医事課からのお知らせ

病院窓口に提示していただく保険証の種類

70歳未満の方	前期高齢者の方 (70歳～74歳)	後期高齢者の方 (75歳以上)
<ul style="list-style-type: none"> ● 健康保険証 ● 各種証明書(※1) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 健康保険証 ● 高齢受給者証 ● 各種証明書(※1) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 健康保険証 ● 各種証明書(※1)

※1 その他、窓口へ提出していただくことで負担金が軽減される証明

- ◇ 乳幼児等医療費受給資格証
- ◇ 限度額適用認定証
- ◇ 特定医療費(指定難病)受給者証
- ◇ 重度心身障害者(児)医療受給資格者証
- ◇ ひとり親家庭等医療費受給者証(入院時のみ)



★各種の受給者証、認定証をお持ちの方は、忘れず窓口へ提出をお願いします。



財団法人 日本医療機能評価機構 認定病院

医療法人 健寿会



黒木病院

内科・外科・消化器外科・肛門外科・
放射線科・リハビリテーション科

救急指定

〒882-0041 宮崎県延岡市北小路14番地1

TEL(0982)21-6381 FAX(0982)33-8380

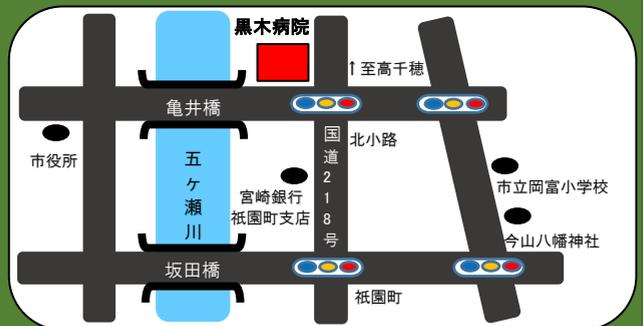
ホームページ <http://www.kuroki-h.or.jp>

○診察時間 / 9:00～12:30(受付時間11:30迄)

14:00～17:00(受付時間16:00迄)

(※急患・紹介は、この限りではございません。)

○休 診 日 / 土曜日午後・日曜日・祝日



メディカル
フィットネス

(黒木病院5F)

TEL(0982)42-3838 ホームページ <http://www.kuroki-h.or.jp/mfn/>

FAX(0982)42-3839 Eメール fitness@kuroki-h.or.jp

運動特化型
デイサービス **元気フィットネス** (黒木病院5F)

TEL(0982)42-3843 ホームページ <http://www.kuroki-h.or.jp/genki/>

FAX(0982)42-3839 Eメール fitness@kuroki-h.or.jp