



今年もとうとう残りひと月ですね。今年は新型コロナ対策で大変な1年となりましたが、これからもしっかりと感染対策を行い、安心して受診していただける地域のクリニックを目指してまいります。来年もどうぞよろしくお願いいたします。



実はすごい！！ラジオ体操の効果

日本で知らない人はいないといっても過言ではありません。小学生のころに、毎朝早起きして公園で行っているラジオ体操にスタンプカードを持って通っていた覚えがあります😊

わたしも、体操後にもらえるチューペットが嬉しくて毎日通っていました(笑)

そんなラジオ体操ですが、子供だけではなく、**大人の方にも是非おすすめ**したいのです！その理由を今月号でお話しさせていただきたいと思います。

たった 3分13秒 で13種類の運動ができる

幅広い年齢層が、手軽にこなせる内容になっており、腕や足を伸ばす、関節を大きく動かすエクササイズが特徴です。体全体の筋肉をほぐし、柔軟性を取り戻すことで、「**血行促進**」「**肩こり緩和**」「**背骨や腰のゆがみ対策**」が期待できます。

継続的に実践している人に調査を行った資料によると、血管年齢、肺年齢、骨密度など、健康状態を示す数値が良好であることが明らかになっています。

体内年齢が実年齢より約20歳も若い！！

- * 基礎代謝UP血管年齢の若返り
- * 脂肪燃焼効果体内年齢の若返り
- * 首肩の凝り腰痛の予防解消
- * 骨粗鬆症の予防

* 目標を設定することで活動力の向上
日頃の運動不足を心配されている方、自宅でする体操として始めてみるといいかもしれませんね。



なぞなぞコーナー

ネコは0点、イヌは1点、ウマは4点、
クマは何点？

こたえは、

クリニックのじょうほうコーナーへ😊



年末年始のご案内

12/29～1/4 お休みいたします

12/28までと、1/5からは、通常通りです。
よろしくお願いいたします。



～熱のある方へ～

新型コロナウイルスの第3波が広がってきています。**24時間以内に発熱のある方**は、お車で診察させていただいたり、別の入口で対応いたします。**受診前に電話**でご連絡ください。

「新型コロナの患者さんとの接触があった」「味がわからない」「匂いがわからない」などの方も、事前にご連絡をお願いいたします。

お子様の予防接種

ロタリックス・ロタテックとは

乳幼児のロタウイルス感染による胃腸炎を予防するためのワクチンで、**赤ちゃん専用の口から飲むワクチン**です。

ロタには2種類ございます。

ロタリックス

ロタテック

接種時期： 生後6週～24週

生後6週～35週

接種回数： 2回

3回

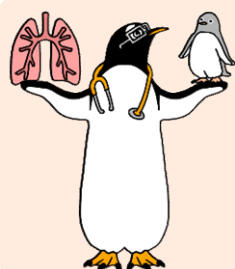
料金： **無料**

無料

* 令和2年10月1日より定期接種になりました。



乳幼児にロタウイルスに感染すると、白色の便や下痢、激しい嘔吐を繰り返します。重症化すると入院が必要になることもあります。ワクチンを接種することによって、感染を予防、または重症化を防ぐことができます。



かくむクリニック

内科・小児科
呼吸器内科・アレルギー科
名古屋市南区鳴尾一丁目29番地
TEL(052)611-0022

ホームページ

Instagram

LINE 友だち追加

