

毎日、フレイル予防体操を 続けましょう！



(みどり病院 リハビリテーション科)

足踏み運動

- ①足を上げる運動は太ももやお尻、すねなど「歩く力」に必要な筋肉を鍛えます。
- ②太ももの筋力アップで、立ち上がりや歩行が楽になります。
- ③膝への負担軽減やつまずき防止になります。



運動のポイント

- ・無理をせず「少しきつい」くらいでおこないましょう。
- ・椅子や机につかまり、安全におこないましょう

足を交互に高く上げましょう

- ・1日20回を
2～3セット行いましょう



1年に1度、フレイル検診を受けましょう！

人は誰しもが歳を重ねるとで徐々に身体の筋力や体力、機能が衰え、外出する機会も減り、何らかの援助や支援が必要となっていくます。このように加齢に伴う心身の衰えや、社会的な関わり方の減少と共に、健康な状態から要介護状態へ移行する中間段階のことを、フレイル(虚弱)と呼びます。

しかし、フレイルに関しては自分自身の心身の状態や生活習慣についての改善点を正しく理解し、運動習慣や生活習慣を改めることで、フレイルの予防や脱却が可能です。

すこやか診療所通所リハビリでは、地域の皆様がフレイルの予防、或いはフレイル状態から脱却できるようフレイル検診に取り組んでいます。

○実施場所：すこやか診療所通所リハビリ内

○実施日時：月曜日～金曜日(祝日も営業) 13時～13時30分

○対象者：自分がフレイルかどうか心配な方。自分の現状の能力を客観的に把握したい方、要介護状態を予防したい方等

○対象人数：1日2名まで

○内容：✓生活機能チェック(運動・栄養・口腔機能・社会参加)
✓問診
✓理学検査(筋力テスト、バランステスト、歩行テスト等)
✓フレイル予防・改善のご提案(運動指導や生活習慣改善指導等)
✓状況により各種介護サービスのご案内

○費用：友の会会員500円 非会員1,000円

○予約：みどり病院 ☎ 058-241-0681

○問い合わせ先：すこやか診療所 通所リハビリ
担当 高木 ☎ 058-201-0767



平和を守ろう!

青い空は、青いままに、子どもたちに伝えよう!

これから先も

平和が続きますように!

6月13日(土)今年も、原水爆禁止国民平和実行隊2026が、みどり病院にやってきました。友の会本部からも参加しました。この平和を願う行進は、1958年から毎年、全国と広島・長崎をつないで歩いていきます。

朝、関市から出発し、12時半頃にみどり病院へ到着しました。みどり病院の職員も暑さに負けず、平和を願って毎年歩いていきます。

みどり病院到着後は、みどり病院玄関前の9条の碑の前で集合写真を撮りました。

翌日、岐阜市→大垣市→関ヶ原を通り、滋賀県にバトンが引き継がれました。



あじさい平和のつどい2026

華陽診療所 事務長 岩井宏樹

6月20日(土)琉球大学名誉教授の武藤清吾先生を講師に迎え、「あじさい平和のつどい2026」が開催されました。

今回は、私たちが安心して生きるための「平和的生存権」についてご講演していただきました。これは憲法9条(平和)、25条(生存権)、13条(個人の尊厳)が一体となった権利です。貧困や格差をなくす社会保障の充実こそが、平和の確かな土台になると語られました。

また、米軍に特権を認める「日米地位協定」により日本の捜査権が制限されている実態や、南西諸島の軍事化への懸念も共有されました。

多様な市民が手を取り合い、平和な社会を築く大切さを学ぶ貴重な機会となりました。

