

# けんぴい通信

## 第2号

2015年7月発行



### <倉敷市在住の方へご案内>

6月より、倉敷市がん検診の受診が始まっております。健康管理センターでは、胸部レントゲン検査以外の項目が受診可能です。国民健康保険証をお持ちの方は、生活習慣病予防健診受診券も併せてご利用いただけます。ぜひご家族の方にも健康診断の受診をお勧めください。

皆様が健康で明るい生活を送れるよう、私たちがお手伝いさせていただきます。



今年は茶色い文字のハガキだよ



### <JMSのご案内> 日曜日に乳がん検診が受診できます

10月18日(日)にJMS(ジャッソツマツエラフイー・サデー)を実施いたします。倉敷市がん検診での受診も可能ですので、ぜひご利用くださいませ。(定員30名・予約制)

### <婦人科検診のご案内>

6月より、婦人科検診を月～金まで実施しております。(午前中のみ)ご予約はお早めをお願いいたします。

～ 健康診断のご予約・お問合せは、下記お電話番号までお願いします ～

### Let's エクササイズ ～体幹を鍛えましょう～

#### 自分のバランス能力を確認しよう!

- 1.両手を腰にあて、両目を閉じて、左右どちらかの足で片足立ちになります。
- 2.上げた足は軸足には触れないようにします。高さや位置は自由です。
- 3.最大180秒として、軸足が少しでもずれたり、上げた足が床に着いた時点で終了です。



転ばないようにお気をつけください

#### バランス能力を上げるトレーニング!

- 1.つま先と踵を合わせてまっすぐに立ちます。
  - 2.目を閉じて60秒静止してください。
- 左右両方行いましょう。  
※毎日の歯磨きの合間などを見つけてトレーニングしていきましょう。



健康運動指導士：村上 幸子



リバーくん&  
けんぴいちゃん

### <発行>

公益財団法人大原記念倉敷中央医療機構 倉敷リバーサイド病院健康管理センター

TEL: 086-448-1113

FAX: 086-448-1205