



2016年1月発行

### ～ 新しいオプション検査のご案内 ～

#### < アミノインデックス >

アミノインデックスとは…血液中のアミノ酸濃度を測定し、現在がんであるリスク（可能性）を評価する血液検査です。（確定診断ではありません。）

##### ●検査内容●

《男性》 胃がん、肺がん、大腸がん、膵臓がん、前立腺がん

《女性》 胃がん、肺がん、大腸がん、膵臓がん、乳がん、子宮がん、卵巣がん

メディアでも取り上げられ、注目度の高い検査となっております。アミノインデックスのみのご受診も可能ですので、既に健康診断を済まされた方でもご受診いただけます。

なお、妊娠・授乳中の方、がん患者の方、先天性代謝異常の方、透析患者の方は検査できません。また、検査前は8時間以上、絶飲食（お水は可）の必要があります。

詳しい資料をご希望の方は、健康管理センターまでお問合せくださいませ。

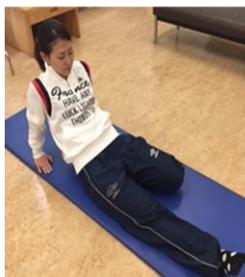
★2月からの実施となります。

料金 23,000 円（税別）

#### Let's エクササイズ

### 腰痛予防のストレッチ！

腰という部分は体重を支える上で最も重要な部分になります。日常生活で背筋部にストレスをかけてしまうと痛みが出てきます。効果的なストレッチを無理のない程度におこないましょう！痛みがでた場合は中止して下さい。



片方の膝を曲げ、後方へ重心を倒していく。  
やや痛いところで止め太ももの前の筋肉を伸ばす。

※呼吸を止めないように！



片膝を立てた状態で片方の脚は後方へ伸ばす。反対の足の裏へタオルをかけて前方へ重心を移動する。  
太ももの後ろの筋肉を伸ばす。

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