

# あき乃だより

第144号 2024年 12月 発行



朝晩の寒さも日に日に増し、冬らしい季節となりました。冬は、寒くて体を動かすことが億劫になり運動不足になったり、忘年会、クリスマス、お正月などのイベントでカロリーを摂りすぎてしまう季節でもあります。そこで今回は、血行促進のためのふくらはぎの筋トレの豆知識を掲載しております。是非お読み下さい。

病気や新型コロナウイルス感染のことなど不安や心配事があればお電話ください。病気を相談できるかかりつけの病院をもちましょう。また、ストレスなどで気持ちが落ち込む時はひとりで悩まず誰かに話をすることも大切です。都や各市に相談窓口、電話番号がございます。東京いのちの電話 03-3264-4343（年中無休24時間）東京多摩いのちの電話 042-327-4343（10～21時）

<診療時間と担当医のご案内> 休診日：祝日（日曜診療も行っております。）

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~ 13:00	七海	奥山 黒澤	奥山 七海	黒澤	奥山 七海	奥山 岸本	第1・3・5 岡田 第2・4 加納
14:00~ 18:00	七海	奥山	奥山 七海	休診	奥山	休診	休診

【ご予約】当院は完全予約制です。まずはお電話でご予約をお取りください。（042-580-1255）

## 【お知らせ】

- ・年末年始のお休みは12/29（土）～1/4（土）までとなります。
- ・1/5（日）は、1診岡田、2診加納が担当致します。

## 【お願い】

当院では引き続き、院内でのマスクの着用をご協力お願い申し上げます。

国立駅前あき乃クリニック（診療科目 内科・糖尿病内科）  
TEL：042-580-1255 ホームページ <http://www.kunitachi-dm.com>

## 風邪症状の方は必ずお電話でご連絡の上来院お願いします

当院は慢性生活習慣病のクリニックで高齢の方も多いため、感染対策として発熱、咳、咽頭痛等の症状は外来の別棟にて受診いただいております。ご面倒をお掛け致しますが必ずお電話でご予約いただき、かかりつけの患者様対象の別棟の発熱、風邪外来時間に受診いただくか、オンライン診療をご利用くださいますようお願い申し上げます。

## 市の特定健診ご希望の方はお早めに！

国立市・国分寺市・立川市 の市の特定健診を行っております。冬は大変混み合います。予約が取れなくなる場合もございますのでできるだけ早めのご予約をお願い申し上げます。

## 带状疱疹、肺炎球菌、RSワクチンのご予約受付しております

- ・带状疱疹ワクチン：50歳以上の方が対象（市の助成あり）
  - ・肺炎球菌ワクチン：65歳以上の方が対象（市の助成あり）
  - ・RSワクチン：60歳以上の方が対象（自費ワクチン）
- 全て予約制となります。ご希望の方はご予約お願い申し上げます。

## コロナウイルスワクチンについて

10月～3月の期間で、コロナワクチン接種を行います。当院ではファイザーのみお取り扱いしております。お住まいによって市と都の助成がありますので、必ず住民票のご住所を確認できる書類（マイナンバーカード・保険証・免許証など）をお持ちください。お洋服は、肩まで出る半袖のTシャツなどを中に着て、上着を脱いで待機できるようにご協力下さい。

助成あり料金：2,500円（税込）

自費の料金：16,000円（税込）

当院かかりつけではない方の接種については、ホームページをご確認の上お問い合わせお願い申し上げます。

## コロナウイルスまたはインフルエンザワクチンの助成が受けられる市

国立市・国分寺市・昭島市・清瀬市・小金井市・小平市・狛江市・東村山市・東大和市・武蔵村山市・府中市・立川市

## インフルエンザワクチンについて

当院かかりつけの患者様は、ご希望がございましたらお早めにご予約をお願いいたします。

一般の方のご予約はネット予約にてご予約をお願い申し上げます。

助成あり料金：2500円（税込） 自費料金：4000円（税込）



意外と知らない  
まめ知識

冬は、運動不足になりやすいだけでなく、冷えによる血行不良やむくみも気になる季節です。

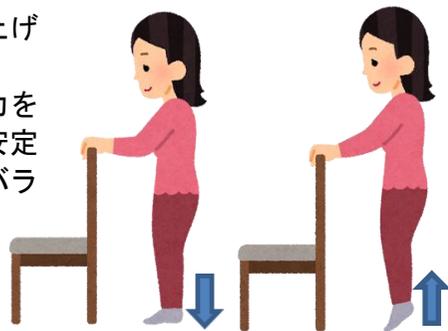
血行が悪いと代謝が下がり、脂肪が燃えにくい体になってしまうのでダイエットをするのにも悪影響を及ぼします。

そこで「第二の心臓」といわれているふくらはぎに注目です。

ふくらはぎの筋肉を鍛えて血行を促進することで、冷えやむくみだけではなく、高血圧などの予防や改善にもつながります。

### 【つま先立ち運動】

- ① ふくらはぎに力を入れながらかかとを上げて、5秒間キープします。  
ポイントは呼吸を止めないこと。特に力を入れる時に息を吐くように意識し、不安定な場合は、机や椅子などに手をつけてバランスを取る。
- ② かかとを着地させて5秒間休憩する。
- ③ ①と②を10回繰り返して1セットとし、それを1日3セット行う。
- ④ 呼吸を止めないように、緩やかに呼吸します。



「つま先立ち運動」に慣れてきたらステップアップしてみましょう。

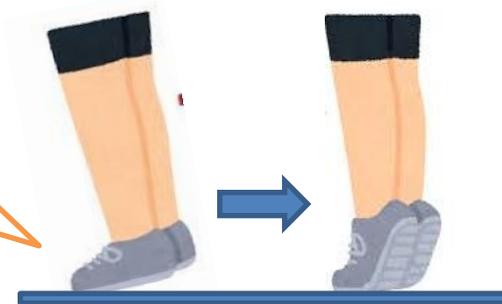
### 【片脚で行う】

壁などに手をつきながらバランスを取って、片脚立ちでかかとの上げ下ろし。両脚を順番に行う。

### 【かかとをつけずに行う】

足を下ろした時にかかとを全部、つけずにかかとの上げ下ろしを行う。

かかとを床につけない  
ように浮かせる。



### 【筋トレ後はストレッチを行う】

筋トレ後には必ずストレッチを行うようにして、筋肉の緊張をほぐしてしなやかさを保ちましょう。

座って行うか、立って行うか、やりやすい方で大丈夫です。

#### ・座って行う場合

- ① 片脚を立て膝にして、両腕で脚を抱え、ふくらはぎを意識して上体をゆっくり前に倒す。
- ② 片脚30秒ずつ、両脚を行う。

#### ・立って行う場合

- ① アキレス腱を伸ばす要領で脚を前後に開いて、ふくらはぎを意識して後ろの脚をゆっくり伸ばす。
- ② 片脚30秒ずつ、両脚を行う。



運動は継続する事が  
大切です。  
無理のない範囲で  
できるだけ毎日行い  
ましょう。

