



運動療法

最近では運動不足になりがちで、ここ数年、卓球を習いに行っている方も少なくありません。熱心な彼女は打球を追うまわらず、外気温や天気にも左右されず、継続しやすいスポーツです。

同じ入門編のグループ冷やすのですが、これ

に、昔から習っているまで大きなケガをすることをすると改善するとも言います。この方とラリーを業に誰よりも早く来て、とはいえデータをいろいろ並べる前に、自分も

ギリのドライブの効いたこのように運動をし続けなければなりません

打球が来て、返した打球けることは、さまざまね。自分も何かと理由を

がネットにパスと戻る疾患に有効であると言わつけて行かなくなる恐れ

が続いてしまい、きています。例えば心不全があるのに、今回は妻と

りきりまにさせられる全患者ならば、運動療法一緒に習うようにしました。三日坊主になる方は、

ことがありません。熱心なは死亡のリスクを46%下げた。三日坊主になる方は、

彼女は打球を追うまわらず、外気温や天気にも左右されず、継続しやすい

り、転倒して、頭をぶつクセッション効果があ

けるシーンもあつて冷やる、また高齢者の転倒や

松原 清二 医師
在宅療養支援診療所「まつばらホームクリニック」院長
総合内科専門医・循環器内科医
・日本循環器学会専門医
・日本内科学会認定医
・認知症専門医
・認知症サポート医

骨折予防には自宅やデイサービスでの運動や、太極拳が有効であると言われています。また、認知機能も軽度認知症患者の場合、週2時間以上歩行

[まつばらホームクリニック]
☎ **042-439-1250**
西東京市東町 4-14-18-2F
(訪問中のため不在が多い)
■電話対応: 午前9:00~午後6:00
■定休日: 土日(祝日は診療)
■訪問地域: 西東京市、東久留米、新座、練馬の一部
まつばらホームクリニック 検索

