



運動療法

に、昔から習っていることまで大きなケガをすることをすると改善するとも言
いう80代の女性の方がいともなく、今も卓球の授わられています。

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
している、ネットギリ頑張っておられます。

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

ことが続いてしまい、きています。例えば心不がある、今回は妻と
最近運動不足になり卓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

がちで、ここ数カ月、卓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
球を習いに行っていることがありますが、熱心なは死亡のリスクを46%下た。三日坊主になる方は、

す。外気温や天気は左右彼女が打球を追うあまげる、がん患者の場合は何かあらかじめ対策を
もされず、継続しやすいり、転倒して、頭をぶつリハビリそのものにリラ練ったほうが良いかもし

スポーツです。けるシーンもあつて冷やクセーション効果がある、また高齢者の転倒や
同じ入門編のグループ冷やすのですが、これる、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

