



第28回

慶友祭

【日にち】10/4(日) 【会場】守谷慶友病院
【時間】10:00～15:00

みなさまのお越しをお待ちしております!!

入場
無料!

【催し物】

講演

- ①10:50～11:35〈守谷慶友病院副院長 青柳医師〉
「あれ？」その物忘れは歳のせい?
- ②12:45～13:30〈訪問診療チーム〉
のぞいてみよう訪問看護の一日
～訪問診療って何をしているの?～



体験

- ①手術体験(事前申込制)
- ②薬局体験
- ③高齢者体験
- ④高次脳機能検査体験
- ⑤車いす・聴診器体験など

手術体験
申し込み期間
9/21～9/26



お楽しみ

- ★スーパーボールすくい
- ★ヨーヨーつり
- ★おもちゃすくい
- ★バルーンアート
- ★射的 ★ふわふわ遊具

キッチンカーや発表会
逃走中などの
イベントもあります!

11月のあすがお発行日 10/20(火) 9:00
※11月のレッスン予約は 10/20(火) 16:00～

足がつる(こむら返り)を予防しよう



「足がつる」とは?

筋肉が急に強く縮み、痛くて動かしにくくなる状態です。
ふくらはぎだけでなく、足の裏・太もも・腕などにも起こります。

つる主な原因

1 水分不足



汗をかいたのに
水分補給が足りない。

2 電解質のバランスの乱れ



汗をたくさんかくと、
ナトリウムなどの
電解質も失われます。

3 筋肉の疲労



運動のしすぎ、
普段より強い運動など。

4 筋肉の柔軟性低下



運動不足や加齢などで
筋肉が硬くなっている。

5 血流の低下



長時間同じ姿勢、
冷えなど。

6 下肢静脈瘤



足のむくみ・
だるさ・重さ・
こむら返りが
起こることが
あります。

つらないための予防

こまめに水分補給



のどが渇く前に少しずつ
飲みましょう。汗をたくさん
かく場合は、電解質も
意識しましょう。

運動前後にストレッチ



ふくらはぎ・太ももなどを
「痛くない範囲でゆっくり」
伸ばしましょう。

無理のない運動量から



急に運動量や強度を上げず、
体調に合わせて
少しずつ増やしましょう。

冷えを防ぐ



特に夜間のこむら返りが
気になる場合は、
足を冷やさないことも
大切です。



下肢静脈瘤の治療は 慶友病院の血管外来で!

下肢静脈瘤は、足のだるさ・むくみ・重さ・こむら返りなどの
原因となることがあります。検査・治療が可能ですので、
気軽にご相談ください。

K-FITスタッフが血管
外来へご案内します

気軽にご相談ください

10月グループレッスン予定表 兼 予約表										◎…予約済		○…キャンセル待ち							
月		火		水		木		金		土									
【営業時間】		《レッスン予約方法》 9:00~19:00 直接スタッフに口頭でお伝え下さい 《レッスンキャンセル》 9:00~17:00 電話、又はスタッフに口頭でお伝え下さい ☎ 0297-21-9277 				1		2		3									
9:00~19:00						股関節 コンディショ ニング 10:30 (40分) 金山		みんなで 筋トレ 14:15 (30分) 石塚		ダンベル エクサ サイズ 10:30 (15分) 石塚		全身スト レッチ パリエー ション 14:30 (30分)伊藤		サーキット 上級 14:30 (30分) 石塚					
9:00~17:00																			
【定休日】 日曜・祝日・祭日																			
5		6		7		8		9		10									
骨盤エクササイズ 14:30 (30分) 伊藤		楽々 エアロ 9:30 (30分) 金山		THE スクワット 14:30 (15分) 末留		ストレッチポール リラックス 10:15(30分) 金山		ピラティス 10:30 (30分) 鈴木		股関節 コンディショ ニング 14:30 (40分) 金山		お腹 シェイプ! 10:45(30分) 伊藤		ZUMBA BEAT 10:45 (15分) 金山		ダンベル エクサ サイズ 14:30 (15分) 石塚			
12		13		14		15		16(営業16時まで)		17									
休 スポーツの日		チェア ストレッチ 9:30 (20分) 伊藤		フット コンディショ ニング 14:30 (40分) 金山		ダンベル エクササイズ 10:45 (15分) 石塚		ストレッチポール リラックス 14:15(30分) 金山		体力 測定 10:30 石塚		全身 スト レッチ 10:45 (30分) 伊藤		ピラ ティス 14:30 (30分) 鈴木		みんなで筋トレ 14:30 (30分) 石塚			
19		20		21		22		23		24									
ひざ痛体操 15:00 (20分) 伊藤		体幹 コンディショ ニング 9:30 (30分) 金山		ZUMBA BEAT 14:30 (15分) 金山		ZUMBA GOLD 14:30 (30分) 金山		ストレッチポール アクティブ 14:30(30分) 金山		THE スクワット 10:45 (15分) 末留		楽々 エアロ 14:30 (30分) 金山		肩体操 10:00 (30分) 末留					
26		27		28		29		30		31									
肩体操 10:30 (30分) 末留		サーキット 上級 14:30 (30分) 石塚		ストレッチ ポール アクティブ 9:30 (30分) 金山		サーキット 初級 14:30 (30分) 石塚		休 休館日		ZUMBA GOLD 10:30 (30分) 金山		シェイプ エアロ 14:30 (30分) 伊藤		ひざ痛 体操 10:45 (20分) 伊藤		骨盤底筋 トレーニング 15:00 (15分) 鈴木		体幹 コンディショニング 10:15(30分) 金山	