

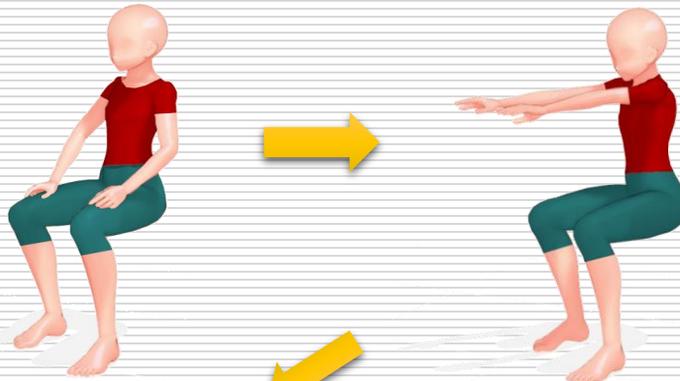
インフルエンザの予防接種について

当院では、下記のとおりインフルエンザの予防接種を実施します。
期 間：令和2年11月16日(月)～令和3年1月30日(土)
 月曜日から土曜日（日・祝日を除く）の午後2時まで受け付けております。なお予約の必要はございませんので、お気軽にご利用ください。（詳細は医事課受付まで）

上半身をシャキッと伸ばす姿勢改善体操

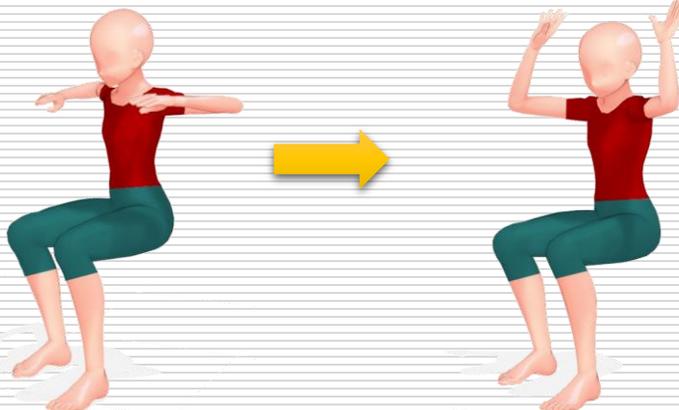
椅子に腰掛ける時間が長くなると背中が丸くなりがちですね。上半身を伸ばして姿勢を良くする体操を紹介します。

椅子に座る



背中を丸めすぎないようにしながら、平泳ぎの要領で両手を前に突き出す。両方の肩甲骨ごと前に出し、20秒保持する

両肘を肩の高さのまま後ろに引く。あごをしっかりと元に戻す。うつむくのではなく、正面を見て20秒保持する



あごはのど元に引きつけたまま、両肘を肩より前に戻しながら、手のひらを正面に向け、20秒保持する

慣れてきたらそれぞれを30秒できるようにしましょう。これを3回繰り返してください。

