

## 運動習慣を身につけて、健康長寿をめざしましょう！

最近、身体を動かすことがおっくうになっていませんか？ 健康な方でも、心身の機能を積極的に使わないと、筋力や心肺機能が低下してしまいます。運動習慣を身につけ、健康長寿を目指しましょう！

### はつあつ体操・・・その③-2

## 横になってする体操

※ 痛くならない範囲で、自分でできるところまでおこないましょう。息を止めないように気をつけましょう。

### おしり上げ体操

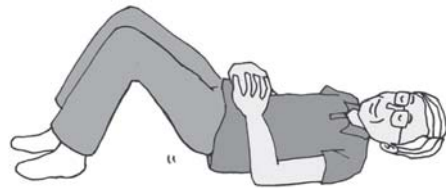
おしりの筋肉が強くなり、歩いたり、立ったりする姿勢が楽になります。



- ① あおむけにねて、両ひざを曲げます。
  - ② あしを少し開きます。
  - ③ おしりを3cmくらい上げて、10回えます。
- 2～3くり返します。

### 簡単にできる人は！

- ★ 両あしをそろえてみましょう！
- ★ おしりをもう少し高く上げてみましょう！



## 病院ボランティアの募集！

なめがた地域総合病院では、地域に開かれた病院として、職員一同、患者さまのサービスの向上に努めております。

今回、一層のサービス向上を図るため「病院ボランティア」を募集します。ボランティア活動に興味のある方はお気軽にご連絡下さい。

### ☆ 活動内容

外来患者さまの案内などが主な内容です。

○ 受付や診療科などの案内、車椅子利用の方の介助など

月曜～金曜日 8:30～11:30位

※ 詳細につきましては、応募者にご相談の上決定いたします。

### ☆ その他

○ 制服貸与、ボランティア控室あります。

○ 面接後、ボランティア登録をし、活動していただきます。

### ☆ ご応募／お問合せ先

なめがた地域総合病院 庶務課 ☎ 0299-56-0600 (内線 3105)