

## CT検査と MRI検査

「CT」とは  
大きなトンネル状の機械  
に入りレントゲンを通し  
て検査する方法。広範囲  
の検査を短時間で行う  
ことができます。

「MRI」とは  
CT同様トンネルのような  
機械に入り、磁場と電波  
を利用した撮影方法で  
す。特に脳や脊髄などの  
病変に有効な検査です。



放射線技師 高橋優さん

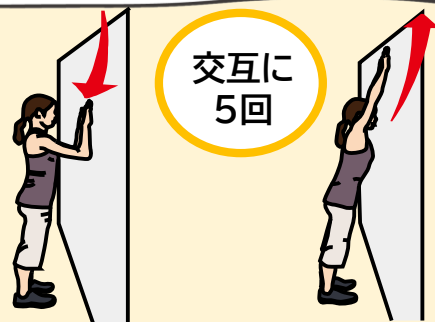
CT・レントゲン撮影を行って  
います。趣味は料理で最近  
はハーブを育てています。  
宜しくお願いします。

転倒 股関節の  
予防 閉じ開き運動



- ★胸真正面を向いたまましましょう
1. 足を持ち上げて股関節からしっかり開く
  2. 足を持ち上げて元に戻す

肩こり腰痛予防  
壁つたい背伸び運動



1. 壁から10cm離れて立ちます
2. 壁をつたいながらゆっくり腕を上げていき顔を上げたままできる限り背を伸ばしていきます

# STAY HOME!

年齢を重ねると筋肉も老化し、血行が悪くなり、疲労や肩こり、腰痛などの原因になります。ストレッチをすることによって筋肉の柔軟性を取り戻し、筋肉の老化を防ぐことができます。老化防止のほかにも、転倒防止、血行改善、神経機能の正常化、食欲増進や体力の維持にも繋がります。自分の体の状況を知ることができると、体調管理の意識も高まります。さらに自律神経が調いリラックス効果が出ることも、毎日の睡眠のリズムが取れ毎日がイキイキと生きてきます。

家に籠る生活が続いていますが、簡単なストレッチから始めてみるはいかがでしょうか。

## おうちで かんたん ストレッチ

※あくまでも参考程度にご利用ください。

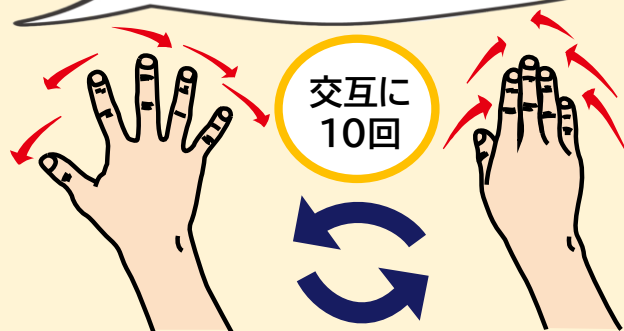
参考：自主トレバンク

膝痛予防 SLR 足上げ運動



- 出来るだけゆっくり上げ下げしましょう
- ※腰に痛みが出る（腰が反る）場合は反対側の膝を立てて実施しましょう

脳梗塞予防  
指の内外転運動



テーブルに手を乗せて指を横に開いたり閉じたりします。痛みに合わせて可能な範囲で動かしましょう。