

# 朝日診療所が新体制になりました

4月から朝日診療所の医師体制が変わりましたので皆さんにご紹介します。

## 〈歯科医師紹介〉



齋藤 さゆり

○出身大学 日本大学  
○専門 一般歯科

## 〈医師紹介〉



榎田 啓十

○出身大学 東海大学  
○専門 小児科医を  
目指しています



若山 隆

○出身大学 金沢大学  
○専門 家庭医



菅家 智史

○出身大学 福島県立医科大学  
○専門 家庭医

## 今月の運動

今月の運動は足の裏の筋肉をほぐす運動です。

この運動は、散歩やウォーキング、仕事等で疲れた筋肉をやわらかくし、腰痛や膝痛の予防にもなります。また、足をつりやすい方にもおすすめです。

- ①イスに浅く座り、片足を伸ばします。
- ②足の付け根部分に手を添えます。背中を伸ばしたまま、上体を腰からゆっくりと前に倒します。(このとき、つま先を自分のほうへ引き寄せるようにしましょう。)
- ③股の後ろ、膝の後ろ、ふくらはぎの後ろが伸びたところで少し止めます。



反動をつけずにゆっくりと、片側 5 回程度を目安に行なってみましょう。