

おおさかしゃかい いりょう ぶ そくびょういん  
**大阪社会医療センター付属病院**  
おおさかしにしなりくはぎのちやや ちやうめ ほん こう  
 〒557-0004大阪市西成区萩之茶屋1丁目11番6号 Tel06-6649-0321 (代表) だいひょう  
いりょうふくしそくだんがかり  
 医療福祉相談係 Tel06-6649-0325 (直通) ちやくつう

## 自重トレーニング“スクワット”について

スクワットとは、立った状態から膝を曲げ、腰を落とす筋力トレーニングです。

1つの運動で複数の筋肉を鍛えることができ、短時間で大きな効果が得られます。

### 【効果】

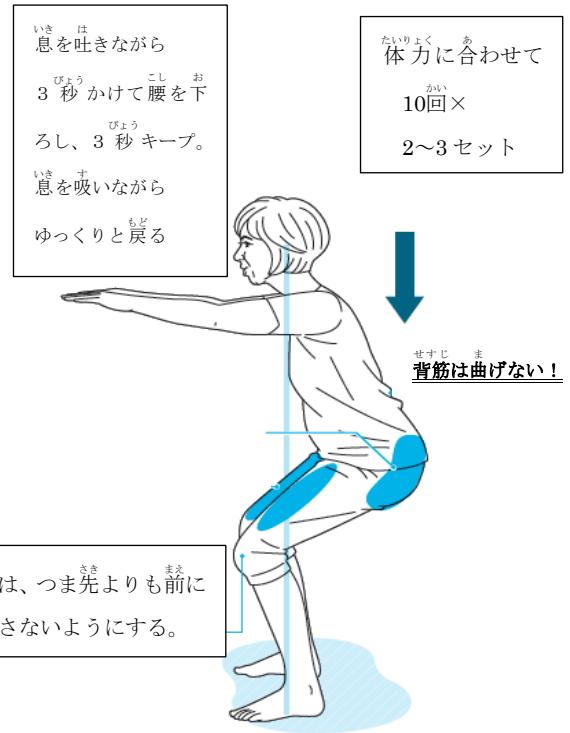
- ① 立ち上がりや歩行が楽になる
- ② 腰痛改善、変形性関節症などの予防となる
- ③ 基礎代謝量が上がり、太りにくい身体となる
- ④ トレーニングを習慣化することで認知症予防にもなる

★寝たきりの予防に効果的であるといえます★

まずは10回×3セットしてみましょう！

慣れてきたら回数やセット数を増やしましょう。

膝などに痛みを感じた際は、速やかに中断してください。



ご質問ございましたら、当院2階 理学療法室までお越しください。



## にしなりしみんかんかしかんりょう あんない 西成市民館貸館利用のご案内

ご利用日の2ヶ月前から申し込みができます。

館内禁煙、飲食禁止

申し込みはご来館のうえ、市民館2階 事務室にお越しください。〈受付時間 9:00～17:00〉

	昼の部 (9:00～16:30)	夜の部 (17:00～21:00)	全日 (9:00～21:00)
講堂 (91.8㎡) 80名	1,200円	1,500円	2,400円
集会室A (23.5㎡) 20名	600円	750円	1,000円
集会室B (14.2㎡) 10名	300円	400円	600円

【空調設備利用料】1台 (1時間/200円)

【有料備品】マイクセット (300円)、卓球セット (500円)、プロジェクター (500円)、スクリーン (200円)