



マザーリーフ通信

令和3年5月

4月写真

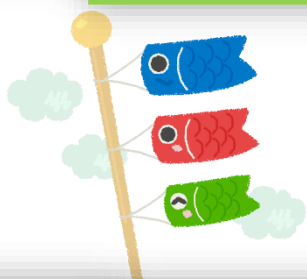
習志野台店



薬円台店



松ヶ丘店



今月の体操

【足のむくみ予防体操】

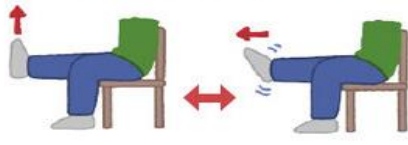
かかと上げ

5回2セット行う



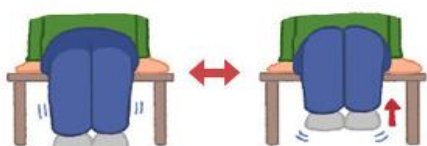
足首の運動

4秒ずつを2セット行う



足を弾ませる運動

ジャンプするように10秒を2セット行う



足の指の運動

5回2セット行う



むくみは、さまざまな原因がありますが、共通していることは水分の流れが悪くなっていることです。

筋肉を動かすことで筋肉がポンプのように働き、むくみの改善・予防につながります。

足首の動きの悪さは、そのまま転倒リスクに繋がりますし、万が一菌が侵入したら悪化する可能性もあります。

無理のない範囲で毎日体操を行い、むくみを予防していきましょう。

新型コロナウイルスワクチンの接種について

○接種券の発送状況（令和3年度中の年齢となります。）

- ・85歳以上となる方へ5月6日（木曜日）に接種券を発送、接種は5月24日（月曜日）から
- ・80～84歳の方へ5月13日（木曜日）接種券を発送、接種は5月24日（月曜日）から
- ・75～79歳の方へは5月17日（月曜日）接種券を発送、接種は5月24日（月曜日）から
- ・70～74歳の方へは6月14日（月曜日）接種券を発送、接種は7月5日（月曜日）から
- ・65～69歳の方へは6月21日（月曜日）接種券を発送、接種は7月5日（月曜日）から

予約については、接種券が届いたら、まずはかかりつけ医に連絡をしていただき、予約の可否を確認してください。かかりつけ医がいない方や、かかりつけ医で接種ができない方は、接種券に同封されている接種実施医療機関一覧を確認いただき、各医療機関へ電話やホームページ等から予約をしてください。

市民の方へのワクチンは十分な量を確保しており、ワクチン接種は必ず受けられます。

医療機関の混乱を避けるためにも、接種予約のお問い合わせは焦ることなく、1度かけて繋がらなかった場合には、時間を空けておかけ直しいただくようお願い申し上げます。

ワクチン接種に副作用があり体調を崩す場合もあります。かかりつけ医へ接種の可否のご相談をお願いいたします。また、接種後に体調の変化等に留意していただき、職員へ様子等お伝えいただきますようご協力をお願いいたします。



マザーリーフ 習志野台お泊りセンター・薬円台店・松が丘店
習：船橋市習志野台8-12-10 TEL047-462-2755 Fax047-462-2756
薬：船橋市薬円台 5-6-17 TEL047-467-7644 Fax047-402-6588
松：船橋市松が丘 3-26-7 TEL047-407-1771 Fax047-407-1747