



スクワット(下半身全体を鍛える)

不安な方は壁や椅子を支えにして行いましょう！！



立った姿勢からお尻を突き出すように、股関節、膝、足首を一緒に曲げていきます。膝だけ曲がって前に出たり、上半身だけ前に倒れたりしないように注意しましょう。背中伸ばしたまま、足裏の重心が、しゃがんだ時も立ち上がった時も真ん中になるようにしましょう。
4秒でおろして4秒で上がる。
(10回×2~3セット)

毎年ご好評をいただいている「老後シリーズ」。来年度は構成を新しくします。第1弾遺言、第2弾公正証書は変わらず、第3弾に緩和ケアのお話を加えました。実は今年度も老後医療編第2弾で試行しましたが、内容はとても良いものだったのに、参加者が少なく残念でした。多くの方にご自分のこれからを前向きに考えていただきたいと思います。是非ご参加ください。

かかり方、変えよう!

人生の終わりで、あなたは、どのように、過ごしたいですか? もしものときのために 「人生会議」

「ACP入門」

ACP, それは患者・利用者のための「人生の尊重」だから、誰いのかからも奪われない

在宅医療/ACP 特集

緩和ケアでは、在宅医療の話やもしものときのためのACP(人生会議)の話を聞きます

麻布地区高齢者相談センター

麻布十番駅 (7番出口)

麻布十番駅 (5番出口)

麻布十番駅 (4番出口)

麻布十番駅 (1番出口)

善福寺

バス停「仙台坂下」

麻布山入口交差点

大韓民国大使館

銭湯

NTT

東町小学校

南麻布いきいきプラザ (1階)
麻布地区高齢者相談センター (2階)

麻布地区高齢者相談センター (南麻布地域包括支援センター)
港区南麻布1-5-26 ゆうあい南麻布2階

- 地下鉄南北線・大江戸線「麻布十番」駅 1番出口 徒歩10分
- 都バス(橋86)・ちいばす(麻布西ルート)「仙台坂下」バス停 徒歩3分
- 都バス(都06、反96、反94)「二ノ橋」バス停 徒歩5分