

若宮病院

日田中央ロータリークラブの「職業奉仕賞」を受賞

日田中央ロータリークラブ（高倉頼利会長）より、当院の建看護部長と川端臨床検査技師の2名に「職業奉仕賞」が授与されました。

受賞された2名は、当院の開業当初より33年の長きにわたり勤務しており、「地道な努力で長年地域社会に貢献した」点を評価されたものです。

当日はコロナ禍であることを考慮し、日田中央ロータリークラブの方が病院へ来院され、屋外で授与式が行われました。少し風がありましたが天気も良く病院職員が見守る中、賞状と記念品が贈呈されました。

新聞各社の記者からも取材があり、記事を掲載していただきました。



右から、石井院長、建看護部長、川端検査技師、石井専務
※撮影時のみマスクを外しました

若宮病院

ホームページリニューアル!

若宮病院のホームページをリニューアルしました。各科の案内や外来リハビリのオンライン予約など、内容を充実して各種ご案内を掲載しています。わかみやグループ通信のバックナンバーも掲載していますのでぜひご覧ください!

<https://shusuido.or.jp/>

若宮病院

検索



有料老人ホーム 踏青

お花見

澄み渡る青空、さわやかな気候が嬉しい『春』の季節になりました。新型コロナウイルスの影響の為に遠くへの外出を中止し、踏青近くの「中野川の八重桜」を数日間に分かれて観賞しました。青空と桜の景色がとても美しく、春の季節を感じる事ができました。花房のボリュームに驚き、思わず手を高く上げ、桜に触れようとする入居者さまもおられました。

桜も満開、笑顔も満開でとても楽しい一時を過ごすことができました♪



若宮病院

無料! 若宮病院 シャトルバス 運行

お問い合わせ 0973-22-7171(代表)

シャトルバス乗降場 変更のお知らせ

当院で運行中のシャトルバス天ヶ瀬方面（水曜日）に新しく「ローソン天瀬町店」乗降場を追加いたしました! 伴いまして、天ヶ瀬駅発着の時間が変更となりましたのでご注意ください。

水曜日

若宮病院 10:00	天ヶ瀬駅 10:25	ローソン天瀬町店 10:40	若宮病院 10:50
13:30	ローソン天瀬町店 13:40	天ヶ瀬駅 13:55	14:20

リハビリテーション科

「バランス能力を鍛える!」

目ざと役立つリハビリテーション 体幹トレーニング!

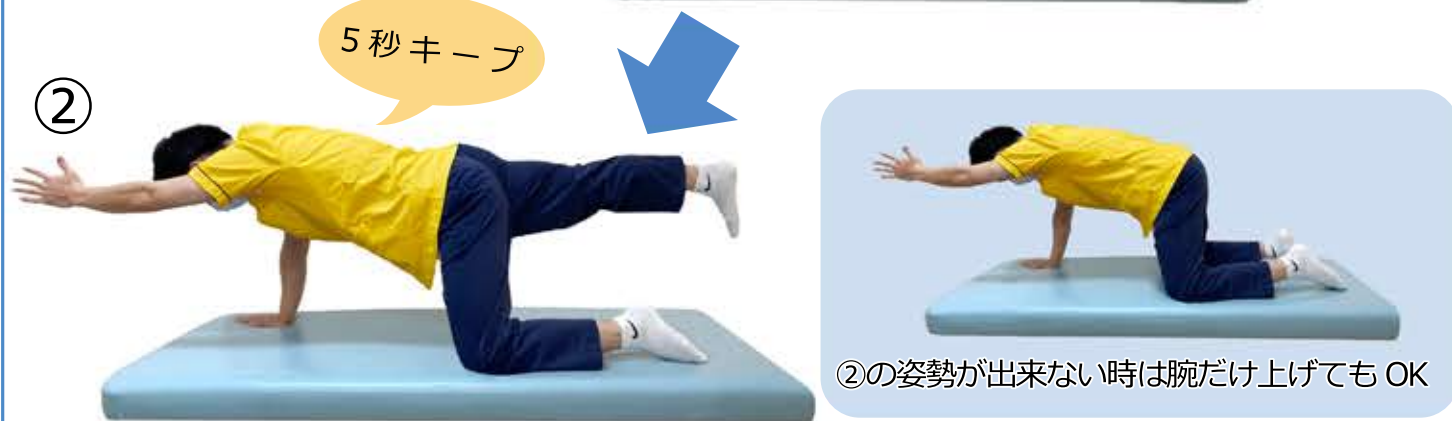
最近、「姿勢が悪いと言われる」「歩く時にふらつくことがある」なんてことはありませんか? もしかしたら体幹のバランスが崩れているかもしれません! 今回は体幹の筋肉に効果的なトレーニングを紹介します!

①四つ這いになります。
※四つ這いの姿勢をとり頭から背中を真っ直ぐにするだけでも効果があります。



②地面と平行になるように右足と左腕を伸ばして5秒間キープします。

反対の手足も同様に行います。これを3~5セット繰り返しましょう。



②の姿勢が出来ない時は腕だけ上げてOK

※万が一バランスを崩したときのため十分なスペースを確保して行って下さい。
※無理をせず痛みがある場合は病院へ受診して下さい。

Facebook 若宮病院 & 地域活動 月末に翌月分の各ドクターの休診情報なども配信いたします。



SHUSUIDO.WAKAMIYAHOSPITAL

Instagram 若宮病院 リハビリテーション科



WAKAMIYA_REHA

発行: 医療法人 秋水堂 日田市南元町 6-41 ☎ 0973-22-7171

編集: わかみや コミュニティケアセンター 日田市南元町 24-10 ☎ 0973-24-7050

発行日: 2021年5月1日