

若宮病院

祝日休診・お盆診療のお知らせ

8月の祝日は休診いたします。今年は、祝日が移動していますのでご注意ください。お盆は通常通り診療をいたします。

※土曜診療：～15:00

山の日 8日 休診	振替休日 9月 休診	10日 火 診療	11日 水 診療	12日 木 診療	お盆 13日 金 診療	14日 土 診療	15日 日 休診	お盆 16日 月 診療	17日 火 診療
-----------------	------------------	----------------	----------------	----------------	----------------------	----------------	----------------	----------------------	----------------

若宮病院

暑い日田を元気に乗り切ろう！

暑い日が続くと病気ではないのに体がだるい、疲れる、食欲がないなど、いわゆる「夏バテ」になりやすいですね。

予防には日ごろから生活習慣を整えておくことが大切です。夏バテになる前に食事・水分・休養を見直してみましょう！



【夏バテ予防】

- ① いろいろな食品を食べる
「そうめんだけ」になっていませんか？ 少しずつでもよいのでたんぱく質(肉や魚、卵、豆腐など)や野菜など出来るだけ多くの食品を食べましょう。
- ② こまめな水分補給
水や麦茶など、喉が渇く前に水分補給を行い、脱水にならないよう注意。汗をかいたときは経口補水液などがよいでしょう。
- ③ しっかり休養・睡眠
規則正しい生活を心がけましょう。寝る前にスマホを見ない、エアコンを程よく使用するなど睡眠不足にならないようにしましょう。

病院栄養士おすすめ！

～旬の野菜を使ったお手軽レシピ～
【ピーマンとちりめんじゃこ炒め】



エネルギー：75kcal
タンパク質：5.6g
塩分：1.1g
ビタミンC：76mg
カルシウム：54mg

- 〈材料〉
- ピーマン …… 3～4個
 - ちりめんじゃこ …… 10g(ひとつかみ)
 - ごま油 …… 小さじ1
 - 水 …… 小さじ1
 - さとう …… 小さじ1
 - しょう油 …… 小さじ1
 - ごま …… 少々
 - かつお節 …… 2g(小袋1パック)
- 〈作り方〉
- ① ピーマンは種を取って縦に千切りにする
 - ② フライパンにごま油を入れてピーマンとちりめんじゃこを炒める
 - ③ 水、さとう、しょう油を入れて炒り煮にする
 - ④ 最後にごまとかつお節を混ぜて出来上がり

アレンジレシピ

ちりめんを豚肉にチェンジ！



ビタミンB1！

食パンに「ピーマンとちりめんじゃこ炒め」

& 「スライスチーズ1枚」をのせてトースト！



ビタミンC！

ピーマンをゴーヤにチェンジ！



有料老人ホーム 踏青

★七夕★



7/7の『七夕』に向けて、短冊にお願い事を書き、踏青2階通路に展示しました。

短冊を受け取り、すぐにお問い合わせを書かれる方、「何を書こうかねえ～」と悩まれる方など様々でしたが、とても楽しんで見られる姿が見られました。

- ★一度家に帰ってゆっくり休みたい
- ★足の痛みが治りますように
- ★大原さん、高塚さんに行きたい
- ★一日一日が元気に過ごせますように



特に多かったのは、自分自身の健康に関するお願い事でした。皆様の願いが少しでも届き、叶うといいですね☆

リハビリテーション科

※痛みがひどい場合は無理をせずに病院を受診してください。

目ごころ役立つリハビリテーション
簡単！腰痛体操

最近、腰が痛いということはありませんか？
今回は腰痛に悩まされている方、腰痛を予防したい方におススメの体操をご紹介します！

上部腹筋に効く！

あお向けで横になり、膝を抱えながら頭を膝につけるつもりで上げる。抱えて伸ばしてを左右3回ずつ。



下部腹筋に効く！

- ① 片足を上に伸ばす。
 - ② 反対方向へゆっくり倒す。
 - ③ 元の位置に戻す。
- ①～③を左右3回ずつ



背部の筋肉に効く！

片膝を立ててお尻を上げておろしてを3回繰り返す。足を入れ替えて反対側も！



Facebook

若宮病院 & 地域活動

Instagram

Instagramに
"日ごころ役立つリハビリテーション"の
動画をアップしています！

Instagram

若宮病院
リハビリテーション科



FOLLOW ME !!



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8月2日