わかみやグループ通信

医療法人 秋水堂　2021年10月1日　発行
2021 10 通算 016号

若宮病院

10/11（月）

通常診療

東京オリンピック・パラリンピックによる
祝日移動のため**10月11日**は
平日扱いとなります

検査室

あてはまる項目はありませんか？

- □動脈硬化が気になる
- □高血圧・糖尿病・脂質異常の治療を受けている
- □身内に脳卒中や心臓病になった人がいる
- □肥満気味である
- □喫煙をする、以前していた
- □運動不足である

複数項目があてはまる方は**「動脈硬化検査」**を受けてみませんか？

動脈硬化とは

動脈の血管が硬くなって弾力性が失われた状態のことです。
血管壁にコレステロールなどがたまり、内径が狭くなり血管が詰まりやすくなります。

動脈硬化が進むと…

- ○脳出血（くも膜下出血）
- ○脳梗塞
- ○狭心症
- ○心筋梗塞
- ○閉塞性動脈硬化症 など

→ 命にかかわる病気につながります。

動脈硬化検査（血圧脈波検査）

Q どんな検査をするの？
A ベッドに横になり心音マイク、カフをつけます。血圧を計るのと同じ要領で5～10分程度検査を行います。

Q 検査をすると何がわかるの？
A 血管の硬さ、血管のつまり具合がわかります。
検査結果で異常などが指摘されましたら血管エコー検査でさらに詳しく検査を行うこともできます。

検査をご希望の方は受診の際に
医師・看護師または受付へご相談ください。

若宮病院

インフルエンザワクチン接種予約受付中

現在、インフルエンザワクチンの予約を受付けています。
当院で接種をご希望の方は受付までお問い合わせください。

注意

他のワクチンとは接種間隔を2週間以上あける必要があります。
特に新型コロナウイルスワクチンを接種される方は、1回目と2回目の接種のあいだにインフルエンザワクチンを接種することができませんのでご注意ください。

リハビリテーション科

日ごろ役立つリハビリテーション
脳トレーニング

頭を使いながら体を動かす行為は、脳を刺激して活性化させる高い効果があります。
認知症予防にも効果あり！

まずは左手を胸にあてグー、右手を前に出しパーにします。
その状態から左右の手を入れ変えながら前後に動かします。

左手は胸でグー
右手は前でパー

左手は前でパー
右手は胸でグー

胸の手は グー　前の手は パー

次のステップ！

今度は前に出す手をグー、胸にあてた手をパーに変えてみましょう。

胸の手は パー　前の手は グー

手を入れ替える瞬間に手拍子をはさんでみましょう。

Facebook
若宮病院 & 地域活動
Instagram に
"日ご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

FOLLOW ME!!

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10月1日