2021

わかみやコミュニティケアセンター

若宮病院では 出前講座 を実施しています

出前講座とは?

減塩講座

ご依頼があれば、学校や地域での集まり・老人会・ サロンなどにうかがい、医療やリハビリ・介護・健康 についての講座を行います。



理学療法士や作業療法士、管理栄養士、介護福祉士、看護師など講座内容にあった 講師がうかがいます。

具体的にどんなことをしているの?

「講座」と聞くと学校のように話を聞くだけと感じるかもしれません。お話だけでも 可能ですが、それ以外にも体操や実際に運動を行ったり、レクリエーション、工作な ども行っています。

持参してもらったみそ汁 の塩分濃度の計測や塩味 テストなども行えます



介護予防講座

体力測定や簡易骨 密度検査、体操やレ クリエーションなど を行っています。

日ごろ運動してない んだけど… どうにかしたい方!



ましょう!

親子運動講座

親子で運動を行います。 お子さんの成長を感じ



運動量

11月 祝日休診のお知らせ

11月 3日(水)文化の日 11月23日(火)勤労感謝の日

祝日のため休診いたします

工事のお知らせ

現在、若宮病院敷地内におきまして以下の通り工事を実施しております。 通行止めや騒音等、みなさまにはご迷惑をおかけいたしますが、ご理解の ほどよろしくお願いいたします。

入院病棟 外壁工事

10/18 ~ 11/10 (予定)

 $10/4 \sim 11/24$ CCC 棟 増設工事



リハビリテーション科

目ごろ役立つリハビリテーション 背中ガチガチさんストレッチ!

疲れや姿勢、習慣など、背中のコリの原因は 様々です。今回は背中のコリに効果的なスト レッチをご紹介!



①四つ這いになり、背中をまっすぐ伸ばします。

☆腰を反らしたり、曲げたりせずに 首から骨盤が一直線になるように意 識しましょう。



②背中をゆっくりと丸めます。

☆丸めるときに息を止めないように

③背中をまっすぐに①の状態に戻します。

①~③を 5 回繰り返しましょう!

※痛みがひどい場合は無理をせず 病院を受診してください。





FOLLOW



リハヒ゛リテーション科

若宮病院

発行:医療法人 秋水堂 日田市南元町 6-41 **3** 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 **3** 0973-24-7050

発行日: 2021年11月1日