

若宮病院

2月 外来診療 祝日休診のお知らせ

2月 **11日** (金) 建国記念の日 **休診**
23日 (水) 天皇誕生日 **休診**

祝日のため
外来診療・外来リハビリは
休診いたします。

若宮病院

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。
騒音等、皆様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。
また、工事現場の近くを通行する際は十分にご
注意ください。

外来リハビリ室前(旧 第2リハ室)
MRI室新設工事
1/10~3/31(予定)



若宮病院

院内案内サインの改装 及び 外来リハ室 拡張工事を行いました

レントゲン室やお手洗いがどこにあるかわかりにくい...という
お声をいただきましたので、案内サインの改装を行いました！
濃い青のサインが目につくのではないのでしょうか。
診察室の表示も同色で合わせ、見つけやすく見やすいよう診療
科や医師の名前も大きくしています。

また、MRI室新設工事に伴いリハビリ室を拡張し、第2リハ室を
統合して一体化しました。



若宮病院

「ちょっと減塩」してみませんか？

「減塩」と聞いてみなさんはどう思われますか？



こんな風を感じる方は、
ちょっとだけの減塩はいかがでしょう。

※主治医より塩分制限または塩分摂取を推奨されて
いる方は、医師の指示に従ってください。

塩分は体内バランスを保つのに必要
なものです。過剰に摂取すると逆にバラン
スが崩れてしまいます。塩分とりすぎたかな
と感じたらちょっと減塩してみましょう。

●汁物は具をたっぷり、汁少なめ
いろんな食材を入れることでうま味がでて
調味料が少なくても美味しくなります。
また、汁を少なくすることで塩分量も減ら
すことができます。

●麺類の汁を飲まない
これはよく聞く減塩方法ですね。
ものによりますが、『うどん：約3.2g』
『ラーメン：約4.1g』の減塩になるという
データもあります。

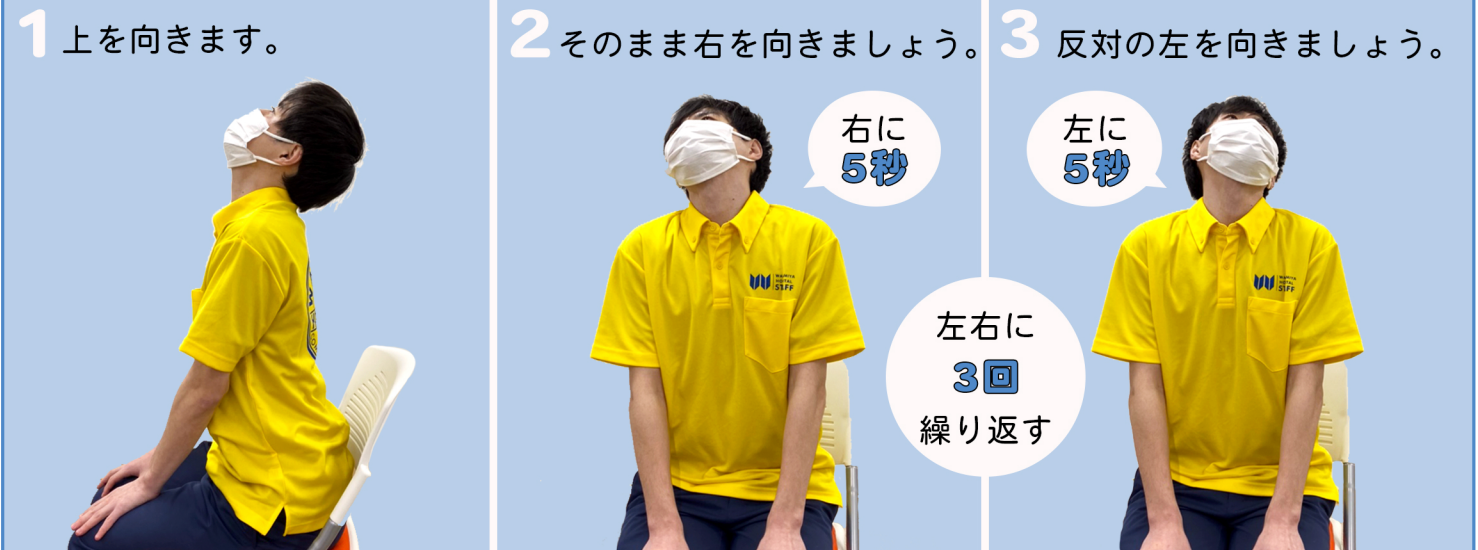
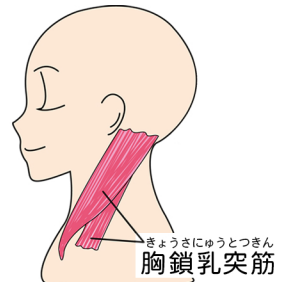
リハビリテーション科

日ごろ役立つリハビリテーション

簡単！首のストレッチ

振り向いたときに首が回りにくいと感じる。
なんとなく首筋が突っ張っているような気がする。
…なんてことはないですか？
今回は、首が気になる方におススメのストレッチ
方法です！

耳の後ろの部分から鎖骨の内側にかけて繋がっている「胸鎖乳突筋」という太い筋肉があります。
首を曲げる、ひねるなど首の動きに重要な役割のある筋肉です。
首が回りにくいのはこの筋肉がこわばっているからかもしれません。
ストレッチでほぐしてあげましょう。



※急に動かしたり、強く動かしたりすると逆に痛める可能性があります。
無理をせずに、痛みがある場合は病院を受診しましょう。