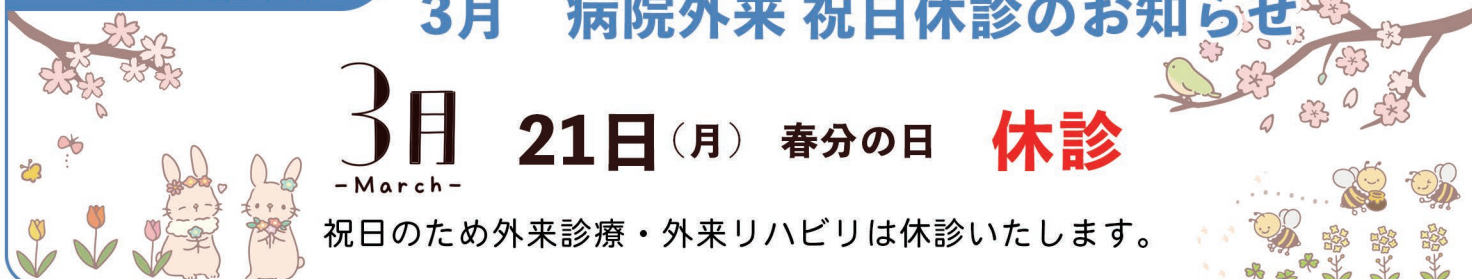


## 若宮病院

### 3月 病院外来 祝日休診のお知らせ

**3月 21日** (月) 春分の日 **休診**  
- March -

祝日のため外来診療・外来リハビリは休診いたします。



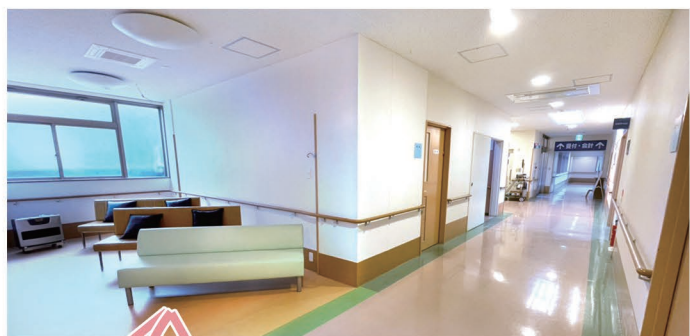
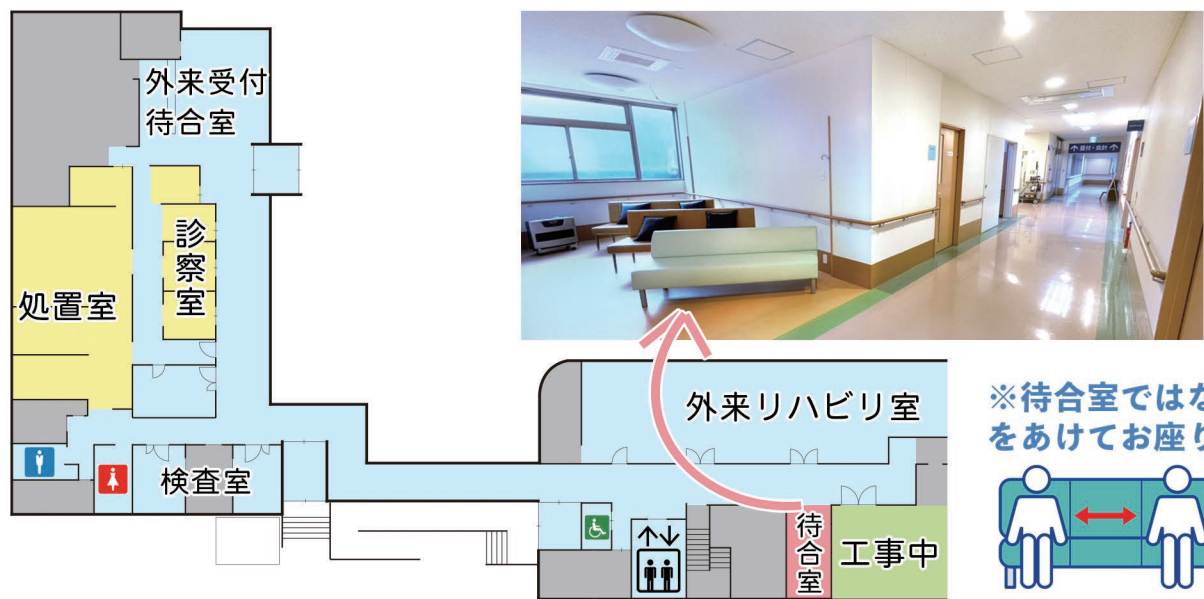
## 若宮病院

### 待合室が完成しました

外来リハビリ室前に待合室が完成しました。

こちらの待合室は、外来リハビリを受けられる患者さま及び工事中のMRI検査を受けられる患者さまの待合室です。

MRI室はまだ工事中ですが、待合室は使用可能です。ぜひ、ご利用ください！



## 若宮病院

### 当日でも外来リハビリを受けられる場合があります



外来リハビリは基本的に事前にご予約いただいておりますが、やむを得ない理由などにより当日キャンセルが発生することもあります。

そのため、当日でも外来リハビリを受けられる場合がありますので、ご希望の方は受診前にスタッフまで空き状況をお問い合わせください。

※外来リハビリを受けるには医師の指示が必要です。リハビリ前に整形外科の受診が必要ですのでご了承ください。

## 有料老人ホーム 踏青



2月3日の節分の日、踏青にて豆まきを行いました。

新型コロナウイルス感染予防のため、ホールに集まったイベントは中止となりましたが、壁に飾った手作りの鬼に向かって一人ずつ

「鬼は外〜！！」の掛け声とともに豆を投げつけて、見事に命中した方は大変喜ばれていました。

豆まきの後は、鬼や福のお面をかぶりにこやかに記念撮影！

鬼が去り、たくさんの福が訪れるといいですね。



## 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

### あげておろすだけ 肩甲骨ストレッチ

お風呂で体や髪を洗うとき、洋服の着脱のときなど肩が上がらず大変と思う方もいるのではないのでしょうか？

そんな時は肩甲骨のストレッチをしてほぐしてみればいかがでしょうか。

**1** 両腕を前から耳の横ほどにあげます。  
5秒かけてゆっくりとあげます

**2** 上げた手を下におろし無理のない程度に後ろに伸ばします。  
5秒かけてゆっくりとおろします

**3** 手のひらを上に向け、手を頭の上で合わせるようにあげます。  
5秒かけてゆっくりとあげます

**4** 手のひらを外に向けながら腕を横へおろします。  
5秒かけてゆっくりとおろします

1~4を5回繰り返す

※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。