

若宮病院

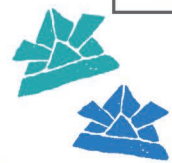
外来診療・外来リハビリ ゴールデンウィーク診療日のお知らせ

月	火	水	木	金	土	日
4/25 診療	26 診療	27 診療	28 診療	昭和の日 29 休診	30 診療	5/1 休診
2 診療	憲法記念日 3 診療	みどりの日 4 診療	こどもの日 5 診療	6 診療	7 診療	8 休診

※土曜診療 ~15:00

5月3・4・5日は通常通り外来診療・外来リハビリを行います。

日曜・4月29日(金)は休診いたします。



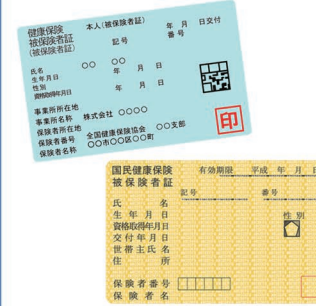
若宮病院

被保険者証の変更に注意しましょう

新しい年度が始まり健康保険被保険者証が変わった方も多いのではないでしょうか。

就職して「国民健康保険」から「社会保険（健康保険）」に変わった、転職したので「社会保険」だが事業所が違う…など様々なパターンがあります。

被保険者証が変わったら、受診時に必ず新しい被保険者証を外来受付へ提出してください。



退職時には特に注意！

「社会保険」の被保険者証が使用できるのは「退職日」までです。必ず退職日までに事業所へ被保険者証を返却しましょう。なお、任意継続被保険者に加入する場合も、それまでの被保険者証とは変わりますのでご注意ください。

若宮病院

MRIを導入しました

MRI室の工事が終わり、3月23日よりMRI検査が可能となりました。

今回導入されたMRIはオープン型です。これはよく見るトンネル型と違い、機械に挟まれるような形で検査を行うため、狭いところが苦手な方にも負担が少ないとされています。

～MRIってなに？～

MRIは「磁気共鳴画像診断装置」といい、強い磁石と電波を使って体内の構造を見ることができる装置です。

ベッドに横になっているだけで、体内の断面を様々な方向から画像にすることができます。

～MRIのコレダメ～

〈動いてはダメ〉

MRI検査は30～50分と長くなります。体を動かしてしまうと上手く画像にならなかつたりするので、出来るだけ動かずに同じ姿勢を保つ必要があります。



〈持ち込んではダメ〉

MRIは磁石と電波を使用していますので、それらに影響されるものは持ちこんではいけません。



そのため、心臓ペースメーカーなどを装着されている方、金属クリップや金属製の人工心臓弁を入れている方は検査ができません。

他にも、カラーコンタクトやファンデーション、アイシャドー、ネイルなどの化粧品やテーピング、エレキバンまた保温インナーなども外す必要があります。

日ごろ役立つリハビリテーション ふくらはぎをほぐす 足首ストレッチ

立った状態でアキレス腱を伸ばしてみてください。左右どちらのふくらはぎに突っ張りを感じますか？

ふくらはぎが硬いということは、足首の可動域が狭くなっている可能性があります。

突っ張りを感じた方の足のストレッチを行ってみましょう！

座った状態で足首を斜め下に伸ばし、元に戻します。外側のくるぶしが伸びるのを意識しながら5回繰り返しましょう。



それではもう一度、立ち上がってアキレス腱を伸ばしてみましょう。

いかがですか？ふくらはぎの突っ張りが緩和されたのではないのでしょうか。

すき間時間にぜひお試しを！

※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。