



若宮病院

外来診療・外来リハビリ 7月休診・8月お盆診療日のお知らせ

お盆は通常通り外来診療・外来リハビリを行います。

日曜・祝日は休診いたします。

7月	18日(月) 海の日	休診	8月	11日(木) 山の日	休診
				12日(金)	通常診療
				13日(土)	土曜診療
				14日(日)	日曜休診
				15日(月)	通常診療
				16日(火)	通常診療

お盆 ※土曜診療 ~15:00

若宮病院

病院管理栄養士おすすめ！夏を元気にのりきろうレシピ！

暑い日が続くとなんだか身体がだるい、疲れる、食欲がないなどの症状がありませんか。病気ではないのにそんな症状を感じたら「夏バテ」かもしれません。そんな時でもさっぱりと食べられる一品をご紹介します！

さっぱり梅ちりめんごはん

【材料】（2人分）

米：1合
梅干し：1個
ちりめんじゃこ：20g

【作り方】

- 炊飯器に米と分量の水、梅干しとちりめんじゃこを入れて炊く
- 炊きあがったら梅干しの種を取り除き全体を混ぜて出来上がり

疲労回復に役立ち、胃腸の働きを活発にする梅干し

高たんぱく、低カロリーでカルシウムやビタミンDが豊富なちりめんじゃこ



有料老人ホーム 蹈青

ご長寿100歳おめでとうございます！

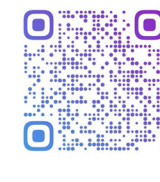
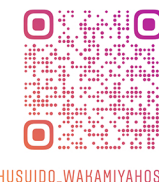
5月吉日、100歳を迎えられたご入居中のI様が、ご家族、スタッフが見守る中、日田市からの表彰を受けられました。

賞状は市職員の方が代読され、ご本人様より「ありがとうございます」とお礼の言葉と共に、賞状と記念品を受け取られました。ご家族様との記念撮影も行い、賑やかな《百歳の誕生会》を行うことができました。

大正、昭和、平成、令和と4つの時代を過ごされたI様。これからいつまでもお元気で健やかに過ごしてください！



Facebook Instagram
FOLLOW ME!!



発行：医療法人 秋水堂
☎ 0973-22-7171
編集：わかみや
コミュニティケアセンター
☎ 0973-24-7050

若宮病院

第1回 老人クラブ医療連携講座にて講演を行います。

令和4年度 日田市老連友愛訪問会議研修会
(大分県老連・地域支え合い活動モデル市老連事業)

令和4年7月20日(水) 13:30 ~

第1回 老人クラブ医療連携講座

参加無料

パトリア日田・大ホール

主催：大分県老連・日田市老人クラブ連合会
※新型コロナウイルス感染症が拡大した場合は中止します



◎特別講演会

『みんなで健康づくりを始めよう！』
～人生100年時代を目指して～

【講師】若宮病院 院長(理事長) 石井 聡大 先生

※どなたでも当日参加可能ですが、講座に関しまして若宮病院主催ではございませんのでお問い合わせは主催へお願いいたします。

※特別講演会は講座のプログラムの一部です。
講演以外にも健康保険課や包括支援センターより事業の説明等が予定されています。

リハビリテーション科

立ち座りは日ごろ頻繁に行いますが、ほとんどの方が無意識に行っている動作ではないでしょうか。

立ち上がる際に座る位置や足の位置などを調整することで、腰や膝への負担を軽くすることができます。



日ごろ役立つリハビリテーション

負担の少ない立ち上がり

【立ち上がりにくい姿勢】

座面に深く座っている

足の位置が膝より前に出ている

【立ち上がりやすい姿勢】

座面に浅く座っている

足の位置が膝より後ろにある

座っている場合は上腹部(みぞおち)に重心があり、立った状態では下腹部(へそ下)あたりに重心が位置します。座った状態から立ち上がるには、この重心の移動がスムーズであるほど身体への負担が軽くなります。

最近、立ち上がるのが大変と感じている方は立ち上がる前の体勢を気にしてみましょう。

※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。