

## 若宮病院

### 外来診療・外来リハビリ 祝日休診のお知らせ

**10月** 10日(月) スポーツの日  
-October-

**11月** 3日(木) 文化の日  
23日(水) 勤労感謝の日  
-November-

祝日のため外来診療・外来リハビリは **休診** いたします。

### 10月医師不在日のお知らせ

整形外科 岩本医師 **10月 20日(木)**

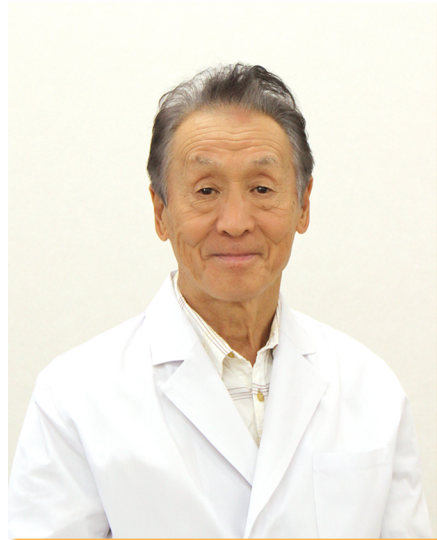
上記日程において、医師不在のため休診とさせていただきます。  
なお、整形外科外来診療は他の医師にて通常通り行っております。  
ご迷惑をおかけしますが、ご了承くださいますようお願いいたします。



## 若宮病院

### 新任ドクターのご紹介

いわはし ひでき  
**岩橋 秀喜** 医師 診療科：内科 診療日：月～金



日田高校出身で52年ぶりに日田に  
帰ってきました。  
これから日田弁で仕事ができると思  
うとうれしいです。

#### ごあいさつ

日田高校卒業して岐阜大学工学部入学。  
卒業後はエンジニアとして会社勤務しました。  
28歳で医学部入学し、僻地診療を目指しました。秋田県の山村、岐阜県飛騨の山村  
などで診療をしてきました。50歳を過ぎてから岐阜県で開業。内科一般、整形外科、  
在宅医療を得意としています。

趣味は、いろんなスポーツが好きですが、特にカヌー遊びが大好きです。三隈川でカ  
ヌーを見かけたらそれはワタシです(笑)  
それから、執筆も得意です。令和3年には「日田夏物語」を出版しました。執筆第1  
作は「マラリア日本上陸」です。インターネットで検索してみてください。今、第3作  
に向けて準備中です。

## 有料老人ホーム 踏青

### 敬老の日



9月16日(金)、『敬老会』を行いました。  
今年はコロナ感染予防の為、ホールでのイベントは  
行わず、スタッフよりささやかではありますがケーキ  
を提供し、皆様でおいしく頂きました。  
甘くて可愛いらしいうさぎのケーキに皆様大変喜ば  
れていました。  
今後も皆様のご長寿とご多幸をお祈りいたします。



お祝いの  
うさぎケーキ♪

## リハビリテーション科

スマートフォンやパソコンの操作で手指をよく使う、最近手首が動かし  
にくい・・・普段生活のなかで手首をよく使うため手首の筋肉がかたくな  
っているのかも。  
そんな時は、肘から先の筋肉をほぐすのがおススメ。  
簡単ストレッチで手首のケアをしましょう！



### 日ごろ役立つリハビリテーション

### 簡単！ 手首ストレッチ

- ①右手のひらに左手を置きます。
- ②肘をのばし手のひらに置いた手を軽く引  
いて手首をそらし、10秒キープしましょう。



反対の手も同じようにしてみましょう！左右とも2～3回繰り返します。

※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。