

## 若宮病院

### 外来診療・外来リハビリ 年末年始休診・休日当番医のお知らせ

日	月	火	水	木	金	土
12/25 休診	26 診療	27 診療	28 診療	29 診療	30 診療	31 休診
1/ 1 休診	2 休診	3 休日 当番医	4 診療	5 診療	6 診療	7 診療
8 休診	9 成人の日 休診	10 診療	11 診療	12 診療	13 診療	14 診療

※休日当番医(外科) 9:00~17:00 ※土曜診療【整形】9:00~17:30【他科】9:00~15:00



年末年始および1月祝日は、上記の通り休診させていただきます。  
年始は、令和5年1月4日(水)より通常通り診療いたします。  
来年もどうぞよろしくお願いいたします。

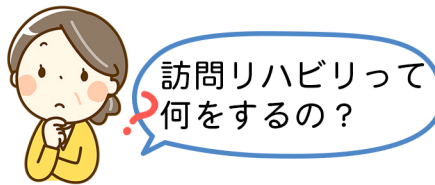
※1月3日(火)は休日当番医(外科)のため、外来リハビリは行っておりません。

## 若宮病院

### 若宮病院 訪問リハビリ体験のご案内

#### 訪問リハビリテーションとは？

訪問リハビリテーションとは、理学療法士・作業療法士等が利用者の自宅を訪問し、日常生活の自立支援のためにリハビリテーションを行ったり介護をする家族へのアドバイス・相談を行うサービスです。  
介護認定を受けており、かつ主治医により必要性を認められた場合に利用することができます。



外来リハビリが終了するので訪問リハビリを検討している



リハビリを続けたいけれど、毎回通院するのは難しい...

#### 気になる方は一度体験してみませんか？

対象：介護認定（要支援1・2、要介護1~5）をお持ちの方  
体験申込：ご自身の担当ケアマネジャーまたは下記お問合せまでご連絡ください  
時間：実施時間40分（+ご案内等20分）  
料金：1,500円（税込）

※注意：医師の指示書等をいたしませんので、実際のサービスとまったく同じではありません。詳しくは体験時にご説明いたします。

お問合せ：若宮病院 訪問リハビリ 中村  
0973-24-7050（わかみやコミュニティケアセンター）

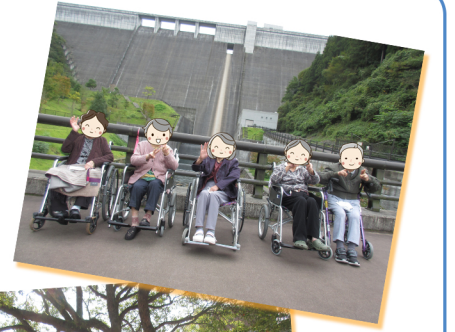
## 有料老人ホーム 踏青

### 秋のお出かけ

秋のお出かけ&紅葉ツアーとして『大山ダム』まで踏青の車でお出かけをしました。

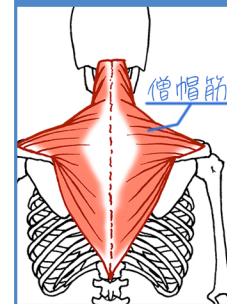
久しぶりの外出と心地良い秋の陽気で、入居者様の会話も弾み、満面の笑顔もたくさん見られました。短時間ではありましたがダムの前で記念撮影を行うなど、素敵な思い出ができました。

また、別の日の午後、踏青近くの公園までお散歩に出かけました。コロナ禍で思うような活動ができなかったり、ご家族様となかなか会えなかったり、寂しい思いをしている方もたくさんいらっしゃいます。お天気の良い日には、少人数でのお散歩を行い、少しでもリフレッシュして頂けたらと思います。



## リハビリテーション科

※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。



首から肩、背中にかけて『僧帽筋』という大きな筋肉がありますが、この筋肉はコリやすい筋肉なんです。そこで、首と肩の動きを利用することで効率よく簡単にコリをほぐせる体操をご紹介します！

まず、首を左右横にたおして僧帽筋のコリを確認してみましょう、体操後にもう一度、首を左右にたおしてコリ具合を比べてみてください。



#### 日ごろ役立つリハビリテーション

#### 首のコリをほぐす体操

①右腕を上げ、体と平行になるように前へ持ってきます。

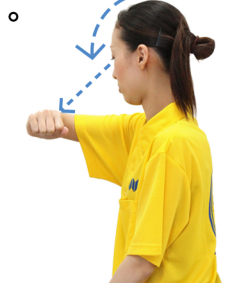


腕の高さは肩くらい



①~④を  
右3回  
左3回

②腕はそのまま、肘を見るように首を前にたおします。



③左肩を見るように②の状態のまま、首を左にまわします。



④③の態勢からそのまま見上げるように上を向きましょう。

