



## 若宮病院

外来診療・外来リハビリ 祝日休診のお知らせ

**9月** 18日(月) 敬老の日  
23日(土) 秋分の日

**10月** 9日(月) スポーツの日



祝日のため外来診療・外来リハビリは**休診**いたします。



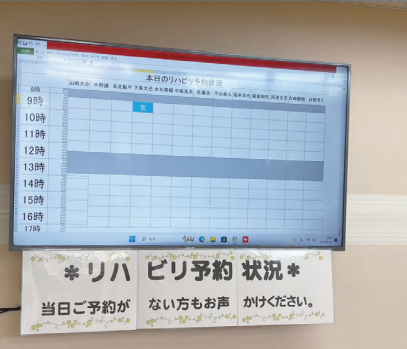
## リハビリテーション科

### 当日でも外来リハビリが受けられる場合があります

当院の外来リハビリは基本的に事前予約制ですが、やむを得ない理由などにより当日キャンセルが発生した場合、キャンセル枠で外来リハビリを受けることが可能です。

受付カウンターの壁に空き状況を表示したモニターを設置しておりますので、ご希望の方は受診前にスタッフまでお声かけください。

※リハビリ前に整形外科の受診が必須です。



## 保険外診療

### ニキビ治療始めました

レーザーとイオン導入を使用してニキビの治療ができるようになりました。フォトフェイシャルの光を使用した光治療（アクネライト）とイオン導入、ケミカルピーリングの併用でニキビ・ニキビ跡、毛穴の改善や赤みの軽減の治療を行うことができます。ニキビでお悩みの方はご相談ください。



#### ケミカルピーリング

刺激の少ない酸(AHA)によって古い余分な角質を除去。肌のターンオーバーを整えることで肌トラブルをケアします。

#### イオン導入

電気の+-を利用してビタミンCなどの有効成分を効率的、効果的に肌の奥まで浸透させます

※初回は医師の診察が必要です。  
※学割は学生証の提示、未成年の方は親権者の同意が必要となります。  
※炎症がひどいなど、皮膚科の治療が必要と判断される場合は、ニキビ治療を受けられないこともあります。

#### menu

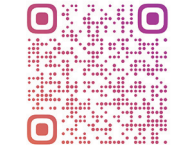
- フォトフェイシャル(アクネライト)のみ ..... 顔 1回 16,500 円
- フォトフェイシャル(アクネライト)+ケミカルピーリング ..... 22,000 円
- フォトフェイシャル(アクネライト)+イオン導入 ..... 19,800 円

学割  
**13,200円~**

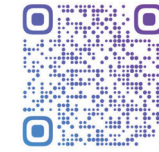
Facebook Instagram



**FOLLOW ME!!**



SHUSUIDO.WAKAMIYAHOSPITAL



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

## 秋水堂

### スタッフ募集中!



一生モノの技術を身につけませんか?

医療法人秋水堂は育成を重視し、教育や研修を積極的に行っています。

#### 募集職種

- 看護師 ケアマネジャー
- 看護助手 理学療法士
- 薬剤師 作業療法士
- 検査技師 介護職 など

見学や相談だけでも歓迎します。お気軽にお問い合わせください。

【お問合せ】

**0973-28-7141**

担当:人事部 北村



## わかみやCCC

当院では、地域におうかがいしているいろいろな出前講座を行っています。今回は、健康講座でよく行う体操の一部をご紹介します!

### 足のむくみ改善体操

長時間同じ姿勢で足がむくむ、なんてことはありませんか?

すべてのむくみがそうではありませんが、夏の足のむくみは体の冷えや運動不足が原因かもしれせん。

#### 原因① 身体の冷え

夏は外気温が高いため、室内を冷房で事が多いです。また冷たい飲み物や食べ物を摂取する機会が増えるため、体を中と外の両方から冷やすことが多いです。

体が冷えると血流が悪くなり、体内の水分代謝が滞り、むくみやすくなります。

#### 原因② 運動不足

足などの心臓から遠い末端部分の体液は、筋肉のポンプ機能によって心臓に戻ってくるので、ふくらはぎ(下腿三頭筋)の筋力が低下するとその機能が弱まりむくみやすくなります。

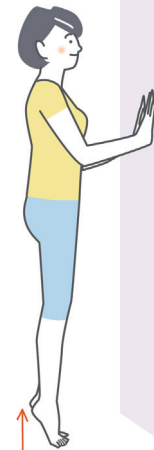
そこでおすすめするのが **かかと上げ運動** や **ステップ運動** です。

#### かかと上げ運動

- ① 足を肩幅に開き、両足のかかをとゆっくり上げます。
- ② そのままゆっくり下ろしましょう。

**POINT** ×5回

ふらついたときのために壁に手をあてたり、安定したイスの背もたれを支点にしましょう。不安な方は、座ったまま行ってもかまいません。

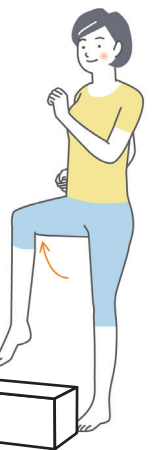


#### ステップ運動

- ① 階段を上るように段に片足であがり、もう一方の足を段にあげて両足の直立姿勢になります。
- ② そこから最初にあげた足から床におろし、もう一方の足を戻して初めの直立姿勢に戻します。
- ③ 次に足をかえて行いましょう。

**POINT** ×5回

段の上り下りが不安な場合は、その場で足踏みをしてみましょう。



※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。