

若宮病院

4月より新しい整形外科の常勤医師が着任しました！



ふじいのりみつ
藤井 紀光 医師 日本整形外科学会整形外科専門医

診療科：整形外科

診療曜日：月・水・金

土(第3・4週のみ)

※手術や出張等により変更となる場合もございます。ご了承ください

ご挨拶

はじめまして、2022年4月から若宮病院で勤務することとなりました藤井紀光と申します。

2016年に福岡大学病院整形外科に入局し、豊見城中央病院(沖縄)・シムラ病院(広島)・福岡大学病院救命救急センター(福岡)を経て現職に至ります。

これまでは変性疾患(膝・股関節)・外傷疾患(主に下肢骨折)の治療に従事しておりました。また外来診療では腰痛や肩痛など、日常生活でお困りのことがありましたら、気軽にご相談ください。



踏青日高・STC

介護付有料老人ホーム 踏青日高 & シニアトレーニングセンター

4月より秋水堂グループ介護部門に新たな仲間が加わりました！



施設管理者
森若 栄一

初めまして。

4月1日より秋水堂グループとして再始動しました介護付有料老人ホーム踏青日高(とうせいひだか)とシニアトレーニングセンターです。ユニフォームも一新、建物の外壁も一新しております。我々同心から利用者様に最高の満足をご提供出来る様日々努力を重ねてまいります。今後も新たなチャレンジをたくさんしていきますので、今後ともなにとぞよろしくお願い致します！



有料老人ホーム 踏青



お花見

踏青の近くのお花見スポット「中野川の八重桜」が満開になりましたので、お天気の良い日に、お花見外出をしました。

花房のボリュームに驚き思わず手が伸びてしまう方、満面の笑顔で写真撮影をする方など桜の木の下で素敵な笑顔が見られました。

コロナ禍で外出の機会が減り、御家族様と直接ご面会ができず寂しい思いをされている入居者様も多いですが、春の空気に触れて、少しでも明るい気持ちになっていただけたら幸いです☆



リハビリテーション科

日ごろ、肩周りにこわばりを感じ、首や肩が動かしにくい、痛みを伴うなどでお困りの方もいらっしゃるのではないのでしょうか？
両手をあげてばんざいをして肩周りの硬さを確認してみましょう。
肩には首や背中・腕につながる筋肉が集まっていますので、いろいろなところに影響します。
そこで肩周りをほぐす簡単な体操をご紹介します！



日ごろ役立つリハビリテーション

肩周りをほぐす

肩上下体操

①片方の手を反対の鎖骨に軽くそえます。

②手をそえた鎖骨側の肩を耳に近づけるように上に動かします。

③肩が上がりきったら、そのまま下に動かします。上下の動きを3回行いましょう。



Point!
身体を傾けず
肩だけ上下させましょう！

反対側も同じように上下させたら、もう一度ばんざいをしてみてください。体操前よりあげやすくなったのであれば、続けてみてください。簡単にできますので、すき間時間にぜひお試しください。

※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。