

若宮病院

外来診療・外来リハビリ 8月祝日休診・お盆診療のお知らせ



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。

※土曜診療 ~15:00

8 (月) 診療	9 (火) 診療	10 (水) 診療	山の日 11 (木) 休診	12 (金) 診療	お盆 13 (土) 診療	14 (日) 休診	15 (月) 診療	お盆 16 (火) 診療	17 (水) 診療
----------------	----------------	-----------------	------------------------	-----------------	-----------------------	-----------------	-----------------	-----------------------	-----------------

若宮病院

8月医師不在のお知らせ

下記日程にて、医師不在となりますのでお知らせいたします。

整形外科 石井院長 **8月 17日(水)・18日(木)**

整形外科 岩本医師 **8月 8日(月)・9日(火)・10日(水)**

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、ご了承くださいませようお願いいたします。

若宮病院

番号非通知の電話への対応について

当院では、「非通知でかかってくる迷惑電話」に対応するため、「ナンバーリクエスト」を導入いたしました。



「ナンバーリクエスト」とは電話番号を通知しないでかけてきた方に電話番号を通知して（番号の先頭に「186」を付けて）かけ直すよう音声メッセージで対応するものです。

これにより、「非通知設定」の電話はお受けできなくなりましたのでメッセージが流れて繋がらない方は、電話をする際に「186」をつけて改めてお掛け直してください。

ご不便をおかけいたしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。



若宮病院

第1回 老人クラブ医療連携講座 延期のお知らせ

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)

第1回 老人クラブ医療連携講座

令和4年 8月 13日(土) 13:30~

参加無料

パトリオホール
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

先月号でお知らせいたしました「第1回老人クラブ医療連携講座」は新型コロナウイルス感染症が拡大している状況を鑑み、開催延期となりました。

つきましては、当院医師・理学療法士による特別講演会も合わせて延期となりましたことお知らせいたします。

新しい開催日時は、決まり次第お知らせいたします。

リハビリテーション科

朝起きた時に腰が痛いとかよく耳にすることがあります。その原因としては、長時間同じ姿勢で眠っていることにより背骨などの関節がかたくなっていることが考えられます。

そこで朝起き上がる前に布団の上でできる、背骨などの関節をほぐす体操をご紹介します！



日ごろ役立つリハビリテーション

朝のこわばった体をほぐす体操

① 深呼吸を3回行います。10秒程かけてゆっくりと深呼吸をしましょう。



まずは深呼吸で体の中心をほぐしましょう！

② 両膝を立てて右側にゆっくり倒して3秒数えます。



右左に
3回
繰り返す

膝だけ倒すのではなく、腰をねじるように動かしましょう！

③ 次は反対の左側にゆっくり倒し、3秒数えましょう。



体をねじることで効率よく背骨を動かすことができます。背骨などの関節をほぐしてから起き上がると腰への負担が軽くなりますので、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。