

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
-September-

19日(月) 敬老の日
23日(金) 秋分の日

10月
-October-

10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。

若宮病院

整形外科 土曜診療時間変更のお知らせ



8月20日より、整形外科及び外来リハビリの土曜診療時間が以下の通り変更となりました。

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00~12:30	○	○	○	○	○	整形 ○ 9:00 内科 15:00	×
14:00~17:30	○	○	○	○	○	整形 ○	×

※内科につきましては、これまで通りですのでご注意ください。
内科(土曜) 9:00~15:00 (昼休みなし)

若宮病院

季節の変わり目! 秋バテに注意

9月は、夏の疲れが溜まっているうえ、1日の中でも気温の変化が激しくなり、台風などにより天気も不安定な時期です。

この寒暖差や気圧の変動により、自律神経が変調を起こしたり、冷えによる「秋バテ」を起こしやすくなります。

季節の変わり目には、しっかりと対策をたてて体調を整えましょう。



<秋バテ対策>



食事

温かいものをゆっくりよく噛んで食べることで胃腸の状態を整えましょう

入浴

37~39℃程度のお湯で体を温めましょう。腹部をきちんと温めるのがポイント



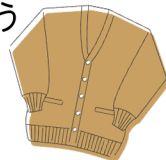
運動

散歩やストレッチなどの軽い運動でOK
自律神経を整え睡眠の質を上げる効果も



衣服

1日の中でも気温差があります、着脱しやすい上着などを用意しましょう



若宮病院

外来待合室に新しいドリンクサーバー!



正面玄関横のドリンクサーバーを新しいものに入れ替えました。

「煎茶」「麦茶」「珈琲」「アップルウォーター」「冷水・お湯」をご用意しており、濃いめや熱めなどお好みで選択できます。

無料ですのでぜひご利用ください!

お願い

院内ではマスクの着用をお願いしています。
ドリンクを飲む際は外していただいてもかまいませんが、飲み終わりましたらすぐにマスクを着用してください。

リハビリテーション科

先月号に引き続き、寝起き体操シリーズ!
長時間同じ姿勢で眠っていることにより体のいたるところの関節がかたくなり体が動かしづらいということがよくあります。
先月号の腰に続き、今月号では朝に行う肩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

朝におすすめ 肩の体操

- ①体の前で両腕を組みます。
- ② 左ひじをおろしながら、右ひじをあげ、頭は右へ倒します。
- ③ 次に、反対方向に行います。



右左に
10回
繰り返す

※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。