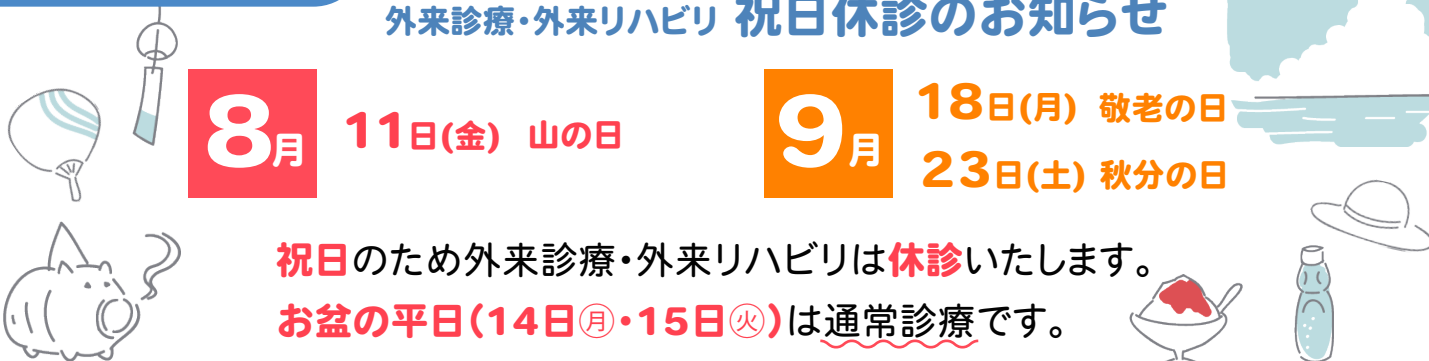


若宮病院 外来診療・外来リハビリ 祝日休診のお知らせ


8月 11日(金) 山の日 **9月 18日(月) 敬老の日**
23日(土) 秋分の日

祝日のため外来診療・外来リハビリは**休診**いたします。
お盆の平日(14日(月)・15日(火))は通常診療です。



若宮病院 自動会計機を導入しました

今年7月より、会計混雑の緩和と感染予防として自動会計機を導入いたしました。
 導入直後は、不慣れなこともありご迷惑をおかけすることもあるかと思いますが、ご容赦いただきますようお願いいたします。
 「使い方がわからない」「どこにお金を入れればいいのか?」など、お困りの点がございましたら、受付スタッフへお声かけ下さい。



若宮病院 ご存知ですか? 睡眠時無呼吸症候群(SAS)

睡眠時無呼吸症候群 (Sleep Apnea Syndrome) とは、睡眠中に何度も無呼吸や低呼吸状態になってしまう病気です。
 現在、SAS の治療を受けている人は 50 万人近くいるといわれていますが、眠っている間の無呼吸はなかなか気づくことができないため、さらに多くの潜在患者がいると推計されています。

こんな症状ありませんか?

- いびきをかいている
- 朝起きると体がだるい (頭痛がする)
- 昼間に眠くなる


SASかなと感じたら

SAS の診断や重症度の判定、治療法決定のためには十分な検査が必要です。
 当院では、受診後に自宅で行う簡易検査のほか一晚入院して行う精密検査を受けることができます。

【簡易検査】


医師の受診後、検査機器を貸し出しますので、ご自宅にて夜寝る際に検査機器を装着していつものように眠っていただくだけです。
 SAS の検査や相談を希望される方は、電話または外来窓口へお問い合わせください。

若宮病院 ☎ 0973-22-7171 (代表)



有料老人ホーム 蹈青 短冊に願いを込めて

7月7日の『七夕』に向けて、笹飾りを作成しました。
 短冊にお願い事を書いたり折り紙で輪っかを作るなど、団欒しながら楽しく作成することができました。
 短冊には、「足が早く良くなりますように」「手のしびれが治って自由に動けるようになりたい」など自分の健康に関する願い事がとても多く、また「家族皆が元気で幸福な毎日を過ごせますように」など家族の幸せを願う願い事もありました。
 笹飾りは蹈青 2 階に飾り、入居者様とスタッフで「願いが叶うといいね☆」と楽しく眺めることができました。



リハビリテーション科 日ごろ役立つリハビリテーション 首まわりをほぐす体操

首や肩まわりは凝ることが多いです。
 今回は腕の動きを利用した首のストレッチをご紹介します!

※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。

- ① 腕は下のほうにまっすぐ伸ばします。この時、手は開いた状態で行います。
- ② 首を伸ばした腕の方向にしっかり回して、目線は手を見るようにします。
- ③ 腕を曲げて握った手を反対方向に上げます。
- ④ 首は握った手の方向にしっかり回し、目線は手を見ます。

①～④の動きを止めずにスムーズに動かしましょう!
 反対側も同じように行います。

動かせる範囲で行いましょう!

