

若宮病院

外来診療・外来リハビリ 祝日休診・休日当番医のお知らせ

11月 3日(木) 文化の日 **休日当番医(外科)** 9:00~17:00
※11/3(木)は休日当番医のため、外来リハビリはお休みです。
-November- **23日(水) 勤労感謝の日 休診**

外来診療・外来リハビリ 年末年始休診・休日当番医のお知らせ

2022年12月 30日(金) 通常診療
31日(土) 休診
2023年 1月 **1日(日) 休診**
2日(月) 休診
3日(火) 休日当番医(外科) 9:00~17:00
※1/3(火)は休日当番医のため、外来リハビリはお休みです。
4日(水) 通常診療

年末年始は左記の通り
休診とさせていただきます。



若宮病院

工事のお知らせ

現在、若宮病院敷地内におきまして下記の通り工事を実施しております。
騒音・工事車両の出入りなどみなさまにはご迷惑をおかけいたしますが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

外来待合室・診察室 増築工事 10月11日~12月中旬予定

伴いまして、正面駐車場の駐車可能台数が減少いたします。
病院裏に第2駐車場がございますのでご利用ください。



第2駐車場ご利用の際は、リハ室前入り口よりお入りいただくか、細い道ですが病院建物横より正面玄関へ回ることも可能です。



若宮病院

第1回 老人クラブ医療連携講座にて講演を行います。

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)

令和4年11月22日(火)13:30~

第1回 老人クラブ医療連携講座

参加無料

パトリア日田・大ホール
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



◎特別講演会

『みんなで健康づくりを始めよう！』
～人生100年時代を目指して～

【講師】若宮病院 院長(理事長) **石井 聡大** 先生

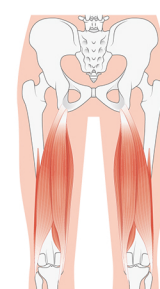
※どなたでも当日参加可能ですが、講座に関しまして若宮病院主催ではございませんのでお問い合わせは主催へお願いいたします。

※7月より延期いたしました講演会が上記の日程にて開催の運びとなりました。

リハビリテーション科

※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。

今回は、“ハムストリングス”という筋肉をほぐすストレッチをご紹介します！



ハムストリングスはお尻の付け根の坐骨からひざ裏にかけてついている長くて大きな筋肉です。
ひざの屈曲や股関節を後ろにそらす時に動く筋肉なので、歩いたり走ったりするときに活躍します。
動きによっては肉離れが起こりやすい部位でもありますので、しっかりほぐしてケガの予防をしましょう。



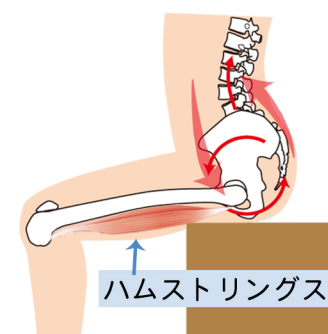
日ごろ役立つリハビリテーション

ハムストリングスのストレッチ体操

①やや浅く椅子に腰かけます。へそを前に出すように、骨盤を前に倒します。
そのまま5秒キープしましょう。

②骨盤は①の体勢のまま片足をのばし、ゆっくりと体を前に倒します。
そのまま5秒キープしましょう。
反対の足も同じように行い、①②を3回繰り返します。

骨盤の前傾



ハムストリングス



太ももの裏が伸びるのを意識しましょう



注意!

椅子に浅く座った状態で重心を移動させますので、ずり落ちたり、椅子が傾いたりすることがあります。必ず安定した椅子で十分に注意して行ってください。