



“学んで、時にこれを習う”

学んだことは、やってみましょう。次第に身につき、成果が現れます。

運動について：

運動には、どんな目的があるの？

- ① 体力の維持。(心肺機能を高める)
- ② 筋力の強化
- ③ 柔軟性の保持(関節の可動域訓練、筋腱のストレッチ)



“ロコモ”とは？

運動機能の衰えた状態。ロコモになると、転倒しやすくなります。

“ロコチェック”を行ってみませんか？

ロコモにならないように、運動“ロコトレ”しましょう。

特にお勧めする運動

- ① 有酸素運動：ウォーキング：30分、週4回。
- ② 筋強化：負荷運動：i*) スクワット訓練 ii) つま先立ち訓練 iii*) 片足立ち訓練
- ③ 柔軟性：ラジオ体操、関節可動域訓練、肘マル訓練(肘でマルを描く運動)
股割り(力士の四股踏み)。 * i)、iii)はロコトレ。

運動メニュー例

- ① 朝起床時：肩、股関節の可動域訓練(肘マル、股割り)。ラジオまたはテレビ体操。
- ② 一日3回：スクワット各10回、片足立ち各々1分間。
- ③ 午前、午後：約20分のウォーキング。

“気づきの木”から

病院の旧玄関に、皆さんの“気づき”の葉を集めた木があります。

- 1、今から毎日運動していないと、10年、20年後は歩けなくなってしまう。
頸髄損傷から復帰した人から
- 2、待ち時間には、片足立ちをやっています。
- 3、元気の秘訣？ 近所の年寄りが集まってワイワイと座談会をやっていることかな。
- 4、腹八分が、最も体調がいいかな。



・・・ 4月の“元気塾”のお知らせ ・・・

4月25日、木曜日、病院隣り、児童館2階にて
 時間：午後6時から午後7時まで。
 テーマ：“腰痛について考えよう”
 講師：院長 関口哲夫



外来診療科目案内

平成25年4月1日 ~

診療時間		月	火	水	木	金	土
内科・外科 (総合診療科)	9:00~	金子(敦) 加藤 石塚 (第2、第4のみ)	加藤 金子(桃)	金子(桃) 伊藤	金子(敦) 黒澤 (第1、3) 神山	物部 本間	担当医 (第1、第3のみ)
	午後	休診	休診	休診	新井康弘 (特殊外来・乳腺外来) 第2、第4予約患者のみ	大野 (総合診療科、 消化器外科) 3:30~4:30	休診
整形外科	午前 9:00~	関口 吉原	吉原	関口	吉原	関口 吉原	関口 (第1のみ) 吉原 (第3のみ)
	午後 特殊外来手術	休診	手術日	休診	休診	休診	休診
婦人科	午前 9:00~	休診	吉田	休診	休診	西川	休診
	午後 3:00~ 3:30	休診	吉田 (2:00~2:30)	休診	休診	西川	休診
眼科	午前 9:30~	沖坂	竹内	櫻井	神田	播本	水川 (第1、第3のみ)
耳鼻咽喉科	午前 9:30~	塩谷	休診	休診	休診	休診	休診
	午後 1:30~	休診	松延		荒木		
心療内科 神経科	午前 10:00~	休診				新井久稔 第1・3・5のみ	休診
	午後 2:20~	休診				新井久稔	
リハビリ	午前 9:00~	担当	担当	担当	担当	担当	担当 (第1、第3のみ)
	午後 1:30~	担当	担当	担当	担当	担当	休診

受付時間

午前 7:00 ~ 11:30 まで

但し、眼科 7:00 ~ 【月・木・金 11:30 まで】
 【水・土 11:00 まで】
 【火 10:30 まで】

耳鼻咽喉科(午後) 【火・木 0:30 ~ 2:45 まで】

婦人科(午後) 【火 0:30 ~ 2:00 まで】
 【木・金 0:30 ~ 3:30 まで】

お知らせ

◎第2・4・5土曜日は、
全科休診となります。

◎電力不足のため、
「節電」にご協力
ください。

- 午後の特設外来を受診する場合は、予約が必要となります。
- 心療内科・神経科(第1・3・5金曜日)を受診する際は、予約が必要となりますので、受付窓口もしくは電話にて事前の予約をお願いします。

○ 補聴器相談のお知らせ

当院では、補聴器の相談(適応検査、補聴器試聴、調整)を行っております。
 補聴器に関するご相談をお気軽にお申し出ください。
 相談日は、毎月第2・第4の月曜日午前9時30分~午前11時 となっております。

お気軽にご相談ください。

