

外 来 医 師 診 療 担 当 変 更 の お 知 ら せ

平成18年1月4日より、外来医師診療担当が下記のとおり変更になりました。

		月	火	水	木	金
内 科	午前 (9:00~12:00)	すぎめ 杉 目	いまたに 今 谷	杉 目	今 谷	高 田
	午後 (10:00~)	たかだ 高 田	さとう 佐 藤	川 村	/	/
	午後 (1:30~5:00)	かわむら 川 村	かげやま 蔭 山	佐 藤	高 田	佐 藤
整形外科 (外 科)	午前 (9:00~12:00)	いさやま 諫 山	くろかわ 黒 川	諫 山	黒 川	諫 山
	午後 (1:30~5:00)	黒 川	諫 山	黒 川	諫 山	黒 川

【受付時間】 午前8:30~午後5:00

【休診日】 土曜・日曜・祝日・函館厚生院創立記念日(6月第3水曜日)

家 庭 で の 簡 単 リ ハ ビ リ

[第6回] 簡単ストレッチ

寒さが厳しくなり、朝起きるのも辛くなっている今日この頃ですが、皆様いかがお過ごしでしょうか？ この時期は食べものが美味しく、お正月、新年会と外食の機会も多くなり、運動不足にもなりがちです。この時期は体調を保つために、簡単な柔軟体操(ストレッチ)がお奨めです。

1. 体をひねる運動



- ・回数は左右各5~6回程度をめやすに調整してください。
- ・寝起きや外出時など、寒さで体がこわばっているときは、いつもより時間をかけましょう(入浴後が効果的です)。
- ・各運動20~30秒止めて、腰や膝等の関節の痛みを起こさない様にゆっくりと伸ばしてください。
- ・左右のバランスを整える(かたい側は時間をかける)イメージで、終了後に動きが軽くなれば理想的です。

理学療法士係長 宗像 輝幸

2. 体を伸ばす運動



3. 体をまげる(側屈)運動



4. ももの裏の筋肉を伸ばす運動



5. ふくらはぎを伸ばす運動

