

外来医師診療担当変更のお知らせ

4月から、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	すぎめ 杉目	いまたに 今谷	たかだ 高田
	午後 (1:30~5:00)	かわむら 川村	さとう 佐藤	かわむら 川村	/	/
整形外科 (外科)	午前 (9:00~12:00)	くろかわ 黒川	くろかわ 黒川	/	くろかわ 黒川	くろかわ 黒川
	午後 (1:30~5:00)	/	/	くろかわ 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）

5月から、杉目医師の診療担当日が水曜から木曜に変更になります。

家庭での簡単リハビリ

[第7回] 肩こり・ワンポイントアドバイス

皆さんは肩こりに苦しんでいませんか？
肩こりは無意識のうちに首、肩の筋肉が収縮し続けることが発端となり、血流の循環が不十分な状態で筋疲労を生じたものと考えられます。今回はご家庭でもできる体操と、生活上のヒントもご紹介します。

■ 首のストレッチ（図1、図2）：
無理な力を入れず、腕の重みを利用します。



図 1



図 2

■ 肩すくめ運動（図3）、
■ 肩まわし運動（図4：肩甲骨をまわします）



図 3



図 4

■ 肘肘あおぎ運動（図5：首の後方、背中の上部の筋肉を伸ばします。図6：頭は後ろ、手は前へ押し合うように力を入れます。）



図 5



図 6

* 温熱療法・・・血液の循環を良くするために有効です。入浴や、市販されているホットパックを直接患部に乗せる方法もあります。

* 仕事（家事）中には・・・ついつい集中しすぎて、長時間同じ姿勢をとってしまいます（特に几帳面でまじめな性格の方々）。30分～1時間置きに体操、背伸び、深呼吸でリラクゼーションを得ることが大切です！格好は悪いですが、両手で頬杖をつくことも筋肉のリラクゼーションのためには有効な手段ですよ！

理学療法士 渡辺 陽介