

水橋診療所 だより	<h1 style="margin: 0;">水のまち</h1>	富山市水橋館町59-1 発行責任者 田村有希 電話 479-1414
--------------	----------------------------------	--

富山市の健康診断が始まっています！

水橋診療所で受けられる富山市の健康診断

特定健診(基本健診)、肺がん検診、大腸がん検診

肺炎球菌ワクチンの接種も忘れずに！

今年度も対象の年齢の方に肺炎球菌ワクチンの予防接種券が届いています。期限は今年度中、誕生日を迎えなくても予防接種できますので、職員へお問い合わせください。



のびのび運動会

5/19



赤組と白組に分かれ、パン食い競争、新聞ひっぱり、綱引き、玉入れなどを行いました。



通所リハビリ「のびのび」利用空き状況 (5/31 現在)

	月	火	水	木	金	土
定員	35名	35名	35名	35名	35名	35名
空き	0名	3名	1名	4名	2名	3名

訪問リハビリ 利用空き状況 (5/31 現在)

7名の受け入れが可能です。ご相談ください。

看護師長交代のお知らせ

6月より水橋診療所で7年間、看護師長として勤務してきた渡辺由美子師長が富山協立病院の外来へ異動となり、後任には富山協立病院透析室より作田友乃師長が着任することになりました。

不慣れな点もございますが、病院での経験も生かしながら、患者さん、組合員さんのお役に立てるように努力していきますので、どうぞよろしくお願いいたします。



椅子を前後に動かす動作を繰り返します。それにより、膝や股関節を伸ばす機能を改善させることが出来ます。主に使用する筋肉は、太ももの筋肉(大腿四頭筋・ハムストリングス)、お尻の筋肉(大殿筋)、ふくらはぎの筋肉(腓腹筋・ヒラメ筋)です。この運動を行うことで、「立ち上がる」「座る」「歩く」などといった動作が安定して行えるようになります。

作業療法士 位寄浩平

今回は、通所リハビリのびのびにあるパワーリハビリテーションマシン「レッグプレス」の紹介をしていきます。レッグプレスは、膝・股関節を曲げ伸ばしすることで、腰かけた椅子を前後に動かす動作を繰り返します。それにより、膝や股関節を伸ばす機能を改善させることが出来ます。主に使用する筋肉は、太ももの筋肉(大腿四頭筋・ハムストリングス)、お尻の筋肉(大殿筋)、ふくらはぎの筋肉(腓腹筋・ヒラメ筋)です。この運動を行うことで、「立ち上がる」「座る」「歩く」などといった動作が安定して行えるようになります。

のびのび「パワーリハビリテーション」②

水橋診療所診療体制のご案内

		月	火	水	木	金	土
午前	内科	田村	田村	田村	田村	田村	田村 金崎
	整形外科					石井	
午後	内科	金崎	田村	田村		金崎	
	健康診断 予防注射				寺西		

診療時間 午前 9:00~12:00 午後 4:00~6:00

健康診断・予防注射は午後 2:00~3:30

(木曜・土曜午後、日祝日休診)

土曜日の担当医師(予定)

6/10 田村 6/17 金崎 6/24 田村 7/ 1 金崎
7/ 8 田村 7/15 金崎 7/22 田村 7/31 金崎

水橋診療所 076 (479) 1414 のびのび 076 (479) 1505