水橋診療所だより

水のまち

富山市水橋舘町59－1
発行責任者　田村有希
電話　479－1414

☆水橋健康まつり☆

10月15日（日）

11：00～13：00

水橋診療所にて

模擬店・健康チェック、お楽しみ企画など

ぜひご参加ください！

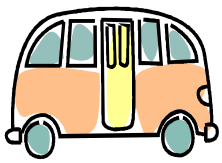
富山市の特定健診・がん検診を受けましょう！

診療所送迎バスをご存じですか？

水橋診療所では月曜日から土曜日までの午前中に送迎バスを運行しています。

毎朝 8 時過ぎに診療所を出発して浜黒崎方面へ 1 コース、水橋地域内を 2 コース順番に運行して、10 時 15 分くらいにはコースの運行が終わります。その後は、診察が終わってお薬ももらわれた方から順番にお送りしています。

車いすの方には対応できていませんが、免許証を返納された方や高齢の方などで、通院が大変な方はぜひ診療所バスをご利用ください。



なお、詳しい時間やバスルートは診療所までお問い合わせください。

通所リハビリ「のびのび」利用空き状況（6/30 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	3 名	3 名	2 名

訪問リハビリ　利用空き状況（6/30 現在）

6 名の受け入れが可能です。ご相談ください。

のびのび「パワーリハビリテーション」③

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「ローイング」の紹介をしていきます。

ローイングは、椅子に腰かけて左右のグリップを握り、後ろに引き寄せて戻す動作を繰り返します。主に使用する筋肉は、肩周りの筋肉（三角筋など）、腕の筋肉（上腕二頭筋など）や、背中の筋肉（菱形筋、僧帽筋、広背筋など）です。この運動を行うことで、手を上に伸ばせるようになったり、猫背や腰の曲がりが改善します。姿勢が良くなるので、歩く時も足が軽くなり、胸も広がるので、呼吸も楽にできるようになります。

作業療法士　位寄浩平

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
午前	整形外科					石井	
午後	内科	金崎	田村	田村		金崎	
午後	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）＊

7/ 8 田村　7/15 金崎　7/22 田村　7/29 金崎
8/ 5 田村　8/12 金崎　8/19 田村　8/26 金崎

＊お盆休みのご案内＊

8/15（火）、8/16（水）→お盆休みになります

水橋診療所 076（479）1414　のびのび　076（479）1505