

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

インフルエンザ予防接種
11/1(水)より開始

13歳未満(2回接種)	13歳以上(1回接種)
組合員 2,700円	組合員 2,970円
未組合員 4,860円	未組合員 5,130円

* 価格は全て税込、1回分
* 65歳以上の方で富山市発行の接種券使用時は券に表示金額の負担になります。

水橋健康まつり

日時: 10月15日(日) 11時
場所: 水橋診療所・のびのび



11:00 開会・もちつき大会
* ふるまいちは数に限りがありますのでお早めに!

12:00~ステージイベント
「郭声会」による民謡
あいうべ&べろべろ体操
匂い蜂(河合良さん)ライブ

13:00 閉会

- 健康チェック**
骨密度測定
体組成チェック
体力チェック
お薬相談コーナー

模擬店
焼きいも・焼きそば
とん汁・わたがし
販売コーナー
野菜・パンなど

子どもコーナー
ヨーヨーすくい
バルーンアート・輪投げ

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

10/7 金崎 10/14 田村 10/21 金崎 10/28 金崎
11/4 田村 11/11 田村 11/18 金崎 11/25 田村
(10/28 は田村から金崎に変更になりました)

10/23~10/27 田村医師お休み時の担当医

10/23(月) 午前/松井 10/24(火) 午前/金崎 午後/百谷
10/25(水) 午前/岩城 午後/松井 10/26(木) 午前/松井
10/26(金) 午前/古野

通所リハビリ「のびのび」利用空き状況 (9/30 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	2名	3名	4名	1名	4名

訪問リハビリ 利用空き状況 (9/30 現在)

7名の受け入れが可能です。ご相談ください。

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



▲写真は膝を伸ばす運動

のびのび

「パワーリハビリテーション」⑤

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「レッグエクステンション・エフレクション」の紹介をしています。このマシンは、椅子に腰かけて膝を伸ばす運動と曲げる運動の2種類行う事ができます。膝を伸ばす際に使用する主な筋肉は、太もも前面の筋肉(大腿四頭筋)、膝を曲げる際に使用する主な筋肉は、太もも後面の筋肉(ハムストリングス)です。この運動を行うことで、「立つ」「座る」「歩く」といった動作が安定し、転倒予防につながります。「立つ」「座る」「歩く」は、様々な活動を行なう際に必要となる基本的な動きなので、力を落とさない事が重要となります。

作業療法士 位寄浩平