

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 岩城光造 電話 479-1414
--------------	----------------------------------	--

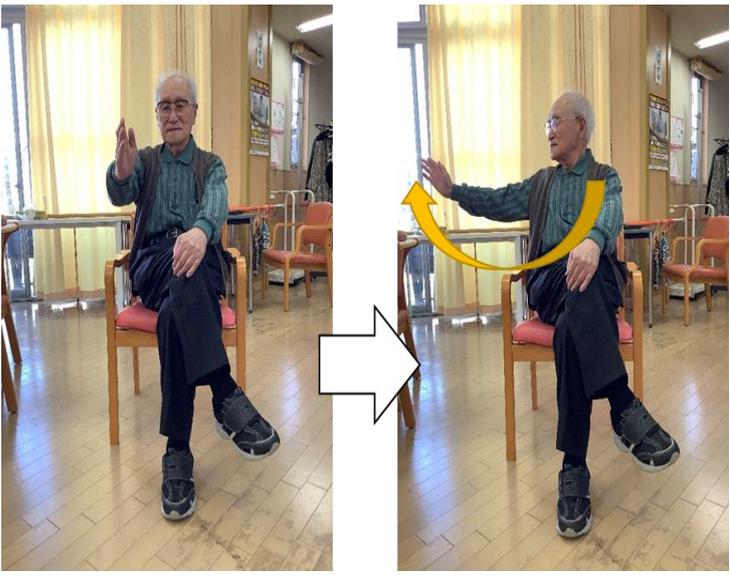
マスク着用をお願い

ご来院の際は感染予防の観点から引き続きマスクの着用をお願いいたします。

基本健診（後期高齢・特定）は、予約制となっております。

シルバーリハビリ体操② 足組み・体幹ひねり運動

【目的・効果】
 腹斜筋のストレッチ・強化*腹斜筋はくびれができるために必要な筋です
 腰痛予防



モデルは「のびのび」利用者様です

- 【方法】
- ①右足を上にして足を組みましょう
 - ②左手で、右膝の外側を押さえます
 - ③右手を前方に伸ばしましょう
 - ④その状態で、右手を後ろに回しながら体をひねりましょう
 - ⑤そのまま16秒（8カウントを2回）数えましょう
 - ⑥反対も同様に行いましょう
- 〈ポイント〉
 体をねじる時に、伸ばした手の指先を見ることで、より筋肉が伸ばされます

ゴールデンウィークの診療体制

4/29 (土) ~5/1 (月)	お休み	
5/2 (火)	通常どおり	
5/3 (水) ~5/5 (金)	お休み	
5/6 (土) ~	通常どおり	

今年も5月から富山市の健康診断が開始になります。水橋診療所では特定健診、肺がん検診、大腸がん検診ができますので、ぜひ受診してください。

定期通院の患者さんは：
 特定健診（基本健診）や肺がん検診には診察料が含まれていないので、一緒に受診すると、いつもよりもお支払いが安くなります。受診の際に自治体より届く健診受診券をお持ちください。その場で予約をお取りします。

富山市外（滑川市、上市町など）の方は：
 がん検診はお住まいの市町村での受診になりますが、特定健診（基本健診）は水橋診療所で受けることができます！



水橋診療所診療体制のご案内

		月	火	水	木	金	土
午前	内科	岩城	岩城	岩城	岩城	岩城	担当医
午後	内科	金崎	岩城			金崎	

診療時間 午前9:00~12:00 午後4:00~6:00
 *休診:水曜・木曜・土曜の午後、日祝日
 *13:30~16:00 訪問診療（往診）のため休診

土曜日の担当医師（予定）

4/1 岩城	4/8 金崎	4/15 金崎	4/22 岩城	4/29 祝日
5/6 岩城	5/13 金崎	5/20 岩城	5/27 金崎	

医師体制変更

4/24 午前 岩城→金崎

通所リハビリ「のびのび」利用空き状況（3/31 現在）

	月	火	水	木	金	土
定員	35名	35名	35名	35名	35名	35名
空き	○	○	○	○	○	○

・水橋診療所（479）1414・のびのび（479）1505