

水橋診療所 だよ	水のまち	富山市水橋館町59-1 発行責任者 岩城光造 電話 479-1414
-------------	------	--

インフルエンザ予防接種



11/1(水)～
12/16(土)まで

- ・ワクチン接種のみの方は予約制となっています。お電話にてご予約ください。
- ・当院に予約で通院されている方は、受診時にワクチンの予約なしで接種いたします。
- *小学生以上の方から接種を受け付けております。

シルバーリハビリ体操⑤

エアロビックス風 肘・膝タッチ運動

【目的・効果】

腸腰筋・腹斜筋の強化、転倒予防・バランスの強化



モデルは「のびのび」利用者様です

- ①深く腰かけ、両足を肩幅に広げましょう。
- ②両腕を胸の高さまで上げ、両肘を90度に曲げましょう。
- ③右に体をひねり、右の膝を上げましょう。*肘はその位置でキープして膝を近づけましょう。
- ④反対も同様に行いましょう。*この動作を3セット目標に行いましょう。

《ポイント》

この運動を行うことで腕を振って歩きやすくなります。



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	○	○	△	○	△	△

*パンフレットもあります。ご活用ください。

訪問リハビリ

ご相談ください。

富山市の健診を受けましょう

今年度の富山市健診は12/28までですお早目に

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) …血液検査・尿検査、診察
- ・肺がん検診 …レントゲン検査
- ・大腸がん検診 …便潜血検査



(節目の年齢で対象の方)

- ・前立腺がん検診 …血液検査
- ・肝炎ウイルス検診 …血液検査
- ・骨粗しょう症検診 …レントゲン検査

特定健診は予約が必要です

電話または通院時にご予約ください。

事前にお持ちできる場合は自治体から届いた受診券をお持ちください。少しでも健診がスムーズになるように準備させていただきます。

がん検診のみの場合は、特に予約は必要ありません

組合員、または組合員家族で特定健診とあわせて大腸がん検診を受けられる場合は、無料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	岩城	岩城	岩城	岩城	岩城	下記参照
午後	金崎	岩城	休診	休診	金崎	休診

診療時間 午前9:00～12:00 午後4:00～6:00
(水曜・木曜・土曜午後、日祝日休診)

土曜日の担当医師(予定)

10/7 岩城 10/14 金崎 10/21 岩城 10/28 金崎

医師体制の変更

10/30(月) 午前 岩城→金崎

水橋診療所 076(479)1414 のびのび 076(479)1505