

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

## 水橋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。お代はかかりません。

毎朝8時15分頃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30分くらいにはコースの運行が終わります。その後は、診察が終わった方から順番にお送りしています。

車いすの方、乗降時に介助が必要な方には対応できませんが、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。



### 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			金崎	

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)\*

12/2 岩城 12/9 金崎 12/16 金崎 12/23 岩城

#### \*医師体制の変更\*

12/11(月) 午前 岩城→金崎

#### \*年末年始 お休みのご案内\*

12月29日(金)~1月3日(水) お休み

1月4日(木)~ 通常どおり診療

#### 通所リハビリ「のびのび」利用空き状況(11/30現在)

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

水橋診療所 076(479)1414 のびのび 076(479)1505

## シルバーリハビリ体操⑥

上体たおし運動

【目的・効果】

ハムストリングスのストレッチ、腰痛予防、膝の痛み



\*モデルは「のびのび」利用者様です\*

【方法】

- ①浅く腰掛け、右足を外側に開きましょう。
- ②右膝を伸ばし、両手を太ももの上に置きましょう。
- ③背筋を伸ばし、両手を膝まで滑らせましょう。
- ④そのまま16秒数えましょう。
- ⑤反対も同様に行いましょう。

《ポイント》

この運動を行うことで、歩く際に足が前へ出やすくなります。

★今年も一年ありがとうございました★

水橋診療所・のびのび職員一同

