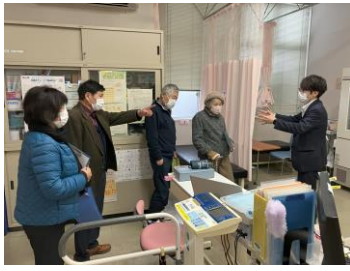


水橋診療所 だよ所り	<h1 style="margin: 0;">水のまち</h1>	富山市水橋館町59-1 発行責任者 岩城光造 電話 479-1414
---------------	----------------------------------	--



**組合員さんに診療所を  
みていただきました**

二月二一日、水橋、水橋西部、三郷支部の組合員さん四名に水橋診療所内をみていただき、改善点や院内をみての感想などをいただきました。

掲示物の配置や配色、点滴を実施するベットの立ち上がりがしづらい、診療所からの送迎をもっと利用しやすいようにしたかどうか。といった患者様視点のご意見をいただくことができました。

十年ほど通院しておられる方でも、玄関に入っすぐ左にトイレがあることを知らなかった。水橋診療所から水橋地域、浜黒崎地域に送迎に出ていることを知らなかったといった声も。もっと情報を発信していくことが必要だと思いました。

今後も患者様が、快適に利用しやすい診療所をつくっていきますので、組合員の皆さんからもご意見やご指摘があれば診療所内の意見箱「虹の箱」に投書していただくかスタッフまでおよせください。

事務長 前田創まえだそう

### 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	参照 下記
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)\***

3/2 金崎 3/9 岩城 3/16 金崎 3/23 岩城  
3/30 金崎

4/6 金崎 4/13 岩城 4/20 岩城 4/27 金崎

**\*医師体制の変更\***

3/25 (月) 午前 岩城→金崎

通所リハビリ「のびのび」利用空き状況 (2/29 現在)

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

いつでもご相談ください。

## シルバーリハビリ体操⑧

### いっぱつ「膝締め運動」運動

**【目的・効果】**

膝の痛み予防、O脚予防、股関節内転筋群の強化、失禁予防



**\*モデルは「のびのび」利用者様です\***

- ①深く腰掛け、足を握りこぶし1つ分開きましょう。
- ②両手を合わせ、両膝の間に入れましょう。
- ③その状態で、手を押しつぶすように足を閉じましょう。
- ④大きく息を吸って、5秒数えましょう。

《ポイント》

この筋群が弱いとO脚や変形性膝関節症になる可能性があります。この運動を行い、予防しましょう。

