

います。膝をやや曲げた姿勢で10秒保持します。左右行います。



② 歩くときに、脚を支える内股の筋肉を鍛える運動です。

☆両膝の間に握り拳をはさみ、股を閉じます。



③ 歩くときに身体を支えるお尻の横の筋肉を鍛える運

動です。

☆姿勢をまっすぐにし、脚を真横に広げます。ゆっくりと両足行います。



ご自分の身体に合わせて、無理をしないで行いますよ。

※こちらに挙げた運動は、例です。地域講演会で詳しくご紹介しています。

無料出前講座やってます

下伊那厚生病院では、医療・介護の専門職による出張講演を無料で行っています。

※詳細は当院ホームページをご覧ください。

お問合せ

TEL : 0265-48-8100

高森中学生との交流会

いつも当院の「デイケアセンターなごみ」に遊びに来ていただいている高森中学校の生徒さんに、今回は「4階病棟こもれび」に遊びに来ていただきました。

今回来ていただいたのは、総合授業の福祉コースを選んでいる17名の生徒さんです。自己

紹介をして仲良くなった後、みんなでお坊主めくりをしました。

デイケアセンターの

患者さんよりも動けなかったり、お話がなかなかできな



かつたりする方が多い中、自分たちで患者さんのやりやすいように考えたり、ゆっくりと大きな声でお話をしていただき、患者さんも楽しめました。

高森中学校福祉コースのみなさんありがとうございました。

介護福祉士 山崎勝





宮下松川町長からタスキを受取る壬生高森町長

RUN伴に参加しました

今年も、認知患者さんやご家族、支援者、一般の人がリレーをしながら、一つのタスキをつなぎゴールを目指すイベント「RUN伴(らんとも)」に参加しました。今年の高森地区は、養老乃瀧さんから出発しパスさんを終山しゴールのド伊那厚生病院を口指しました。

お知らせ

整形外科医師の紹介

10月1日より、新しい医師が就任いたします。

氏名 佐藤 栄一

(さとつ えいち)

診療科 整形外科

診療日時

毎週月曜日

8時30分から17時まで

毎週火曜日

8時30分から16時半まで

(受付時間16時まで)



よりしくお願いいたします。

糖尿病患者会いきいきウォークラリー

今年も『いきいき会』のウォークラリーを開催します。

日時

12月7日(土) 13時15分より

場所

下伊那厚生病院 第一会議室

※事前申し込みが必要です

(11月15日まで)

0265(35)7511(代表)

栄養科 梅村までご連絡ください。

☆詳しくは当院ホームページをご覧ください。

ご覧ください。

下伊那厚生病院 いきいき会 🔍検索

病院福祉祭のお知らせ

日時

10月26日(土)

10時~15時

場所

下伊那厚生病院

各ブースをまわってシリコンブレスレットを集めよう！全部集めると景品がもらえるよ！



今月の外来診療医(10月)

	月		火		水		木		金		土	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
内科1	朔		朔	朔	朔		菅井	菅井				交替
内科2	細川				細川		細川				交替	
内科3	山本	菅野	菅野		菅野		菅野	菅野	菅野	交替		
泌尿器科	保科	保科	保科	保科	保科	保科	保科	保科	保科	保科	保科	
整形外科	佐藤	佐藤	佐藤	佐藤			鈴木(第1,3,5)					
脳神経内科							小平		田尻・奥村(交替)			
心療内科			あづみ病院									
外科	横山				横山	(手術)			横田			
皮膚科 1	菅谷	高木	菅谷		高木		菅谷	(手術)	菅谷	高木	菅谷	
美容皮膚科 2	高木	菅谷(予約制)	高木		高木	菅谷(予約制)	高木		高木	菅谷(予約制)	高木	
耳鼻咽喉科	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田	
婦人科			山田	山田	山田	山田	山田	山田	山田	山田	山田	
循環器内科								伊藤	伊藤			

*土曜日は、第2・第4・第5休診 *時間等詳細はホームページをご覧ください。*循環器内科は、第1木・金曜日休診 *心療内科は、第5火曜日休診