

皮膚科診療時間

月～土
AM8:30～11:30
(受付は30分前)

月・水・金
PM1:30～2:30
(受付は30分前)
PM4:00～5:00
(予約のみ)

ご予約・お問合せ
平日PM2:00～5:00
Tel. 0265-35-7511
外来受付まで

物質に触れないようにする
防御が特に大切となってき
ます。

診察を受けて適切な治療

今回は原因のはっきりし
た手荒れについてお話しし
ましたが、患者さんの中には
特に思い当たる原因がなく、
手に湿疹を繰り返し返す方も
います。

手はよく使う場所、見え
る場所であり、手湿疹が生
活の質に与える影響は大き
なものです。湿疹の悪い状
況を放置すると悪循環してさ
らに悪化してしまうので、診
察を受けて適切な治療を行
うことをお勧めします。

**～踵上げとつま先上げ～**

人間は、バランスを崩しそうにな
った際に、主に股関節と足関節
を中心に姿勢を保とうとする機
能が働きます。
バランスを崩さないようにするた
めにも鍛えておくことが大切です。

今回も、前回に引続き、足
の体操や立ってできる体操
を紹介します。

**～踵上げ～**

・膝関節、股関節、背筋を伸ばし
て両足の踵を上げましょう。

(目標回数)

6～10秒程上げたまま、10回程度

～つま先上げ～

・膝関節、股関節、背筋を伸ばして両足の
つま先を上げましょう。後ろに転倒しや
すいため注意して行って下さい。

(目標回数)

6～10秒程上げたまま、10回程度

**～タンDEM歩行～**

つま先と踵をつけて綱を渡るように歩く応
用歩行です。バランスを崩しやすい歩行で
すので大変気を付けて行って下さい。

・つま先と踵を継ぎ足すように連続して歩い
てみましょう。

(目標回数)

10歩×2～3セット程度

連載⑥北原くんの転倒予防教室

下半身の運動の紹介②

転倒を防ぐため、すぐに掴ま
れるよう椅子やテーブルなど
の近くで行って下さい！



理学療法士 北原洗輔

新任医師紹介と診療日変更のお知らせ

令和2年4月1日より外来診療の追加・変更がありますのでお知らせします。

整形外科

新任医師

藤岡 文夫 (ふじおか ふみお)

毎週水・金曜日

8時30分～11時30分

13時00分～16時00分

(受付は30分前)

第一、第三、土曜日

8時30分～11時30分

(受付は30分前)



整形外科医師
藤岡 文夫

脳神経内科

医師変更

望月 祐介 (もちづき ゆうすけ)

(田尻医師より変更)

第一、第三、第五、金曜日

9時30分～11時30分

(受付は30分前)



脳神経内科医師
望月 祐介

上條 祐衣 (かみじょう ゆい)

(奥村医師より変更)

第二、第四、金曜日

9時30分～11時30分

(受付は30分前)

心療内科

曜日変更



脳神経内科医師
上條 祐衣

小笠原 紘輔 (おがさわら こうすけ)

第一～第四火曜日

10時00分～11時30分

小笠原 紘輔 (おがさわら こうすけ)

第一～第四木曜日

10時00分～11時30分

4月からの詳しい診療予定は、外来診療表をご覧ください。

| | 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 | | |
| 整形外科 | | | | | 藤岡 | 藤岡 | 鈴木 (第1,3,5) | | 藤岡 | 藤岡 | 藤岡 (第1,3) | |
| 脳神経内科 | | | | | | | 小平 | | 望月・上條 (交替) | | | |
| 心療内科 | | | | | | | あづみ病院 | | | | | |
| 外科 | 横田 | | | | 横田 | (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 | 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 | 高木 | 菅谷 (予約制) | 高木 | 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 | 吉田 |
| 婦人科 | | | 山田 | 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木曜日休診