

3月土曜の診療担当

02日 大田
成田
09日 矢部
16日 大田
23日 矢部

※変更になる場合もございますので、ご心配な方は、お問い合わせください

受付時間

午前 8:30~11:00
午後 15:00~16:00

※土曜日は午前診療のみとなります。

苦情・相談窓口

診療所の利用等、診療、介護サービスについてご不明な点がございましたらご遠慮なく下記問い合わせ先までご連絡下さい。

Tel.026-263-1234
担当：小山

『健康づくりサークル』のご案内

今月は9日(土)、23日(土)です。お気軽にご参加ください!!

肩の痛みを改善したい方におすすめ!!

肩に対して痛み・痺れの悩みを抱えている方は多くいらっしゃると思います。様々な理由がありますが、大きな原因の一つとして肩甲骨の動きが硬くなってしまふことが挙げられます。そこで今回は肩甲骨ほぐし体操を紹介したいと思います。

＜やり方＞（座位・立位どちらでも構いませんが可能であれば立位で行って下さい）

①両手、両肘を付ける。

③両腕を組む

②両腕を上下に10回動かします。

④両腕を上下に10回動かします。



⑤最後に30秒~1分間両腕を交互に上下する

（①~④でほぐした肩甲骨を動かすため）



痛みなく行えた方はまずは1週間行ってみてください。自然と肩が楽になるので是非お試しください。また肩は痛みの原因が様々であり生活に支障がでるような痛みであれば一度病院に受診することをおすすめします。

訪問リハビリのご案内

当診療所ではリハビリの専門家が直接ご自宅に訪問する訪問リハビリテーションと診療所奥のデイケア室で集団又は個別で運動する通所リハビリテーションの両方があります。いずれもリハビリテーション実施計画書に沿って、在宅等での機能向上を目的としたリハビリテーションを提供します。

病院からの退院直後の方、最近転びやすくなったなど不安な方は是非ご相談下さい。介護保険を利用している方が対象となります。ケアマネージャーにもご相談下さい。