

広報 11月号

さくら前線

リハビリたより

「自宅でもできる

足のトレーニング」

こんにちは!! 吾妻さくら病院リハビリスタッフです。

今回は自宅でできる足のトレーニングを紹介していきたいと思えます。

●【足の裏を刺激する】(画像1)

足の裏はマッサージを行うことにより血流が増え、体液が心臓へ戻っていきやすくなるため、むくみや冷え性の改善に効果があります。

竹踏みやテニスボールなど身近なものを使って刺激するのもいいと思います。



●【つま先をあげるトレーニング】(画像2)

私生活の中で歩いていて何もないところでもつまずいてしまうことがあるという経験をされた方が多いのではないのでしょうか、つま先を上げる時に重要な筋肉が前脛骨筋です。日常生活で疲労を感じてしまったり筋肉が衰えてしまつとつまずいてしまつのです。

椅子に座りながら左右10回ずつ3セット行うようにしましょう。大変な方は回数を減らしたり、セット数を減らして徐々に頑張ってくださいませ。

画像1



画像2



●【タオルギャザー】(画像3)

床にタオルを敷き、椅子に座った状態で両足の指を使ってタオルを手繰り寄せるトレーニングになります。

足の裏の筋力が強くなり、立ったり歩いている最中、バランスを崩したときに踏ん張ったり、姿勢を立て直す能力を高める効果があります。

画像3



最近、急に肌寒くなり体調を崩してしまつたり体を痛めてしまう方もいると思います。そんな時は一度当院で施術を受けてみてはいかがでしょうか。

日常生活でできることなどもアドバイスできると思います。

吾妻さくら病院でお待ちしております。



お知らせ

医療相談窓口……

医療の問題・介護の問題があり在宅での生活が困難な方や入院・転院、人工透析療法、訪問診療を希望されている方など、ご相談対応させていただきます。また、予約制の面会もスタートしましたので、ご利用ください。

健康診断について……

当院の健康診断は、小規模ながら皆様と同じ目線に立ち、お仕事や生活実態を踏まえて看護師ほか医療スタッフと共に疾病の早期発見と予防、そして必要に応じた保健指導など一貫したシステムで、地域の皆様の心身両面にわたる健康維持・増進と、事業所の健康管理のお役に立ちたいと願っております。

申込方法……

- ① 電話での申込み…受付時間 月曜日～土曜日 9時～17時(土曜日は12時まで / 祝祭日を除く)
- ② 来院での申込み…医事課までお申込み下さい TEL:0279-75-3011



ニュース 吾妻

☆「りんご畑の収穫祭」/秋のガーデニングフェア ☆

紅葉が深まり、りんごの収穫時期を迎える11月の中之条ガーデンズ。晩秋の庭とファームを楽しんでいただける「りんご畑の収穫祭」が開催されます。期間中の土日は、森のステージにてクラシックコンサート・木登りパフォーマンス・絵本の読み語り・ガーデンウォークを日替わりで開催されます。期間:11/9(土)～17日(日)の9日間。



診療案内(11月)

診療科		月	火	水	木	金	土
総合診療①	午前	-	-	柿沼	柿沼	柿沼	-
	午後※1						休診
総合診療② リハビリ	午前	加藤 (群大)	森 (群大)	瓜田	関 (群大)	黒川 (群大)	(群大)
	午後※1						休診

外来受付時間：午前 8時45分 から 12時00分まで / 午後 13時00分 から 17時00分まで

休診日：土曜日午後、および日曜・祝日

※1 午後の診療は訪問診療・健診対応となります

※ 診療日変更となる場合もございますので、院内掲示板や受付窓口にて最新情報をご確認ください。

※ 入院費支払い窓口対応：月曜日～金曜日 9:00～16:30

※ 11月休日当番医：10日(外科)・24日(外科)

となります。

※ 一緒に働けるスタッフも募集中です!!

発行：吾妻さくら病院 広報委員会

吾妻郡中之条町伊勢町 782-1

TEL:0279-75-3011

FAX:0279-75-3299

URL: <https://www.a-sakurahosp.com/>