

○当院に副院長が就任いたします。

7月より副院長として深江淳医師が就任いたします。

○7月より、リウマチ科専門外来枠の診療が始まります。（裏面診療体制表をご確認下さい。）

○7月皮膚科出張医師予定（都合により変更する場合があります）

★田村 明美 医師 7(火)・21(火)

★阿部 清秀 医師 14(火)・28(火)

ご協力ありがとうございました。

- ・そらち南農業協同組合様より、職員一同に牛乳の無償提供を頂きました。
- ・栗山地の塩キリスト教会様より、不織布マスクの寄付を頂きました。

おすすめトレーニングのご紹介

①ストレッチング

前に出ている膝を曲げ、うしろ側のふくらはぎを伸ばします 5～10 秒のばしたまま



②膝のばし運動

椅子に腰かけ、膝がまっすぐになるまでのばします。
・3秒かけてのばす ・3秒かけてまげる



③ヒールアップ運動

壁などをささえながら、かかとを挙げてつまさきで立ちます。

・3秒かけてあげる

・3秒かけておろす



②③はできれば10回程度反復しましょう。
ゆっくりと、疲れを残さない範囲で行いましょう。

理学療法ハンドブック「健康寿命をのばそう」

日本理学療法士協会より

ストレッチングや筋肉トレーニングは今すぐできる、自分でできる健康づくりです。ぜひ継続して行なってみてください。

リハビリテーション課 佐藤

栗山赤十字病院外来診療体制

2020年 7月 1日

		受付時間	診療開始時間	月	火	水	木	金
内科	午前	8:20～11:30	8:30 ◎出張医師 は9:00	天崎吉晴 ◎ 續木 惇 (北海道大学病院) 宮本光毅	宮本光毅 深江 淳 石塚広司 渡辺光明	天崎吉晴 佐々木紀幸 石塚広司 深江 淳	石塚広司 (兼呼吸器・禁煙外来) 佐々木紀幸 ◎阿部靖矢 (北海道大学病院) 渡辺光明	宮本光毅 佐々木紀幸 天崎吉晴
	午後	13:00～15:00	13:30	深江 淳	応援医師	宮本光毅	阿部靖矢 (北海道大学病院)	当番制
リウマチ科	午前	予約制						深江 淳
	午後	予約制			天崎吉晴			
循環器内科 (札幌心臓血管クリニック)	午前	8:20～11:30	9:00	出張医師				
	午後							
外科 (北海道大学病院)	午前	8:20～11:30	9:00		青木佑磨	吉田雄亮	山本寛之	
	午後	13:00～16:00	13:30		青木佑磨	吉田雄亮	山本寛之	
整形	午前	8:20～11:30	8:30 ◎出張医師 は9:00	大西 勉	◎磯部 ひろみ	大西 勉	大西 勉	大西 勉
	午後			(手術)	(病棟業務)	(手術)	(病棟業務)	(手術)
耳鼻科 (北海道大学病院)	午前	8:20～11:30(木) 8:20～11:00(金)	9:00				出張医師	出張医師
	午後	13:30～15:30	14:00(火) 13:30(木)		出張医師		出張医師	
皮膚科 (あけ美肌クリニック)	午前	8:20～12:00	9:00		田村 7/7・21 阿部 7/14・28			
	午後	13:00～14:30	13:30		田村 7/7・21 阿部 7/14・28			
泌尿器科 (札幌医科大学病院)	午前	8:20～12:00	9:00			出張医師		
	午後	13:00～15:00	13:30			出張医師		
精神科 (島松病院)	午前	8:20～12:00	9:00		服部晃広		渡邊一平	
	午後	13:00～15:00	14:00		服部晃広		渡邊一平	
眼科 (岩見沢市立総合病院)	午前	8:20～12:00	9:00					出張医師
	午後							

※精神科の受診については、受診前にお電話でご連絡ください。

※皮膚科の診療について、月に1～2回程度、阿部 清秀医師による診療があります。

詳しくは、お問い合わせ下さい。