

# 岡 部 医 院 だ よ り - ほ の ぼ の -

第1号 発行日:2020年05月23日

発行者:岡部医院 犬山市大字犬山字藪下21-3 TEL:0568-62-7121

## 整形外科外来を開始しました！

2020年4月より

毎月第3土曜日は整形外科医による整形外科外来を行っています。

首の痛み、腰の痛みなどの診察、関節リウマチの診察など幅広く整形外科疾患の診療を行っています。



## 頸動脈エコーの検査について

頸動脈エコーは、簡便で視覚的に動脈硬化の診断が出来る検査です。動脈硬化を起こすと血管壁が厚くなったり硬くなったりします。その様子が画像で簡単に確認できます。



# 自宅でできる運動の紹介

## 自宅でできる肩の運動

### アイロン体操



1 痛くない方の手で体を支えます。痛む方の手にアイロンを持ちます。



2 肩の力を抜いて左右にゆっくり振ります。



3 同様に前後にゆっくり振ります。

\*500mLのペットボトルでも代用できます。

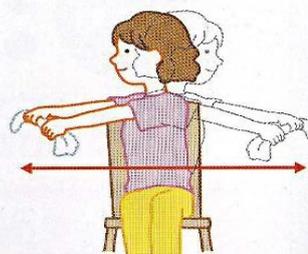
### タオル体操



1 タオルを肩幅に握り、イスに座ります。タオルを頭上に押し上げ、体を伸ばします。



2 タオルを頭の上に乗せ、タオルをそのまま、首と体を左右に曲げます。



3 タオルを胸の高さに持ち、手を左右に回します。



6月から犬山市健康診断が始まります。新型コロナも収束に向かっていますが、第2波が来ることが予想されます。今年は早めに健康診断を受けられることをお勧めします。

岡部医院院長 岡部誠之介より



医療法人

# 岡部医院

医療と介護の総合ケアを