



おぐらリハビリ

〒893-0014 鹿児島県鹿屋市笠之原町 27 番 22 号
TEL 0994-31-1218 FAX 0994-31-1288



12月



Vol.26

ホームページアドレス <http://www.ogureha.jp/>

発行：おぐらリハビリテーション病院

外来診療案内

受付時間 午前 8:30～11:30 (月～土)

診療科	診療時間	月	火	水	木	金	土
リハビリテーション科	9:00～12:00			横山	重信	堀ノ内	
内科	9:30～12:00	高尾	高尾		高尾	高尾	
心療内科	9:00～12:00		添嶋	村永		濱田	濱田(第1,2,3の 午前中のみ)
	14:00～17:00			村永		濱田	

※完全予約制となっております。

※お薬希望の方も各診療科の受付時間までにお越しください。

※心療内科の初診を希望される方は必ず外来の看護師までお知らせください。

※ご予約日に都合が悪くなられた場合は電話で結構ですので、必ずご連絡ください。



→(0994-31-1218)にお問い合わせください

電話予約 午後 14:00～17:00 (月～金)

キャンセル 午前 8:30～午後 17:00 (月～金)

午前 8:30～午前 11:30 (土)



家族勉強会のお知らせ

日時：12月15日(土)

14:30～15:30

場所：3階病棟患者食堂

●テーマ： 楽しい塩分攻略法

- 内容：
 - ・上手に塩分摂れていますか？
 - ・美味しく食べて塩分を減らしましょう！
 - ・血液サラサラレシピの紹介

●講師： 管理栄養士 高 朋子



※参加料などは必要ありません。詳細は当院のスタッフまでお問い合わせください。



インフルエンザ予防接種が始まりました

インフルエンザ流行の中心は12月下旬から3月上旬で、ワクチンの効果が現れるまで約2週間程度かかります。

38℃以上の高熱、筋肉痛や関節痛など全身症状が強いのが特徴です。

予防の基本はマスクの着用と手洗い・うがいです。



予防接種代 ¥3500 (65歳以上の方は市町村から一部補助あります。)

料金など、ご不明な点は、受付スタッフへお尋ねください。

(記事提供: 医事課)

105円でできる簡単便利グッズ ☆背中洗いブラシ☆

材料費

マッサージ用の棒	100円
体を洗うスポンジ	100円
合計	200円

☆特徴☆

柄が曲がっていることで簡単に背中に届き肩が動きにくい方でも簡単に背中を洗うことができます。



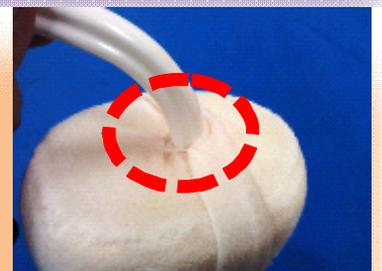
作り方

①体を洗う用のスポンジの後ろに穴をあける。

②マッサージの棒の先端を差し込み、穴を糸で縫い抜けないようにする。

③完成♪♪♪

☆とっても簡単ですが背中にしっかり届き洗うのも楽になります。



(記事提供: リハビリテーション科)