



生協さえき病院通信



2016年2月号 発行責任 広報委員会
広島市佐伯区八幡東3丁目11-29
TEL082-926-4511 FAX082-926-4522

【新入職員紹介】



この度内科・健診科に着任しました。南方と申します。生協さえき病院には、研修医としての勤務以来10年ぶりにお世話になります。当時から変わらない、さえき病院の持つ優しさ、温かさを大切に組合員と地域の皆様の医療に貢献できるよう診療に励む所存です。宜しくお願い致します

内科医 南方(みなかた)

【糖尿病教室】

1月15日(金)、糖尿病教室を開催いたしました。12名の参加者と「糖尿病と運動療法」について学びました。講師は武智理学療法士です。

運動療法は、①有酸素運動②体操③筋力とレーニングに分けられます。今回は、③(下肢の)筋力とレーニングの例を参加者全員で行いました。軽い負荷の筋トレにはストレッチ効果もあり、ウォーキング等の前に行うこともおススメと

のことでした。「ご自身の能力に合わせて、無理をせずに長続きできる運動を日常に取り入れましょう。」とアドバイスいただきました。

息を止めないように、数を数えましょう!



お写真は承諾を得て掲載させていただいております。ご協力ありがとうございます。

急募!!

ー通所リハビリテーション科よりー

送迎車の運転手を募集しています。業務内容等については、連絡いただいた時に説明をさせていただきます。

先ずは、ご連絡お待ちしております。

連絡先：082-926-4511 生協さえき病院 事務長甲斐 まで

