

## 医師紹介

内科(呼吸器)外来を担当する  
医師から「コメントをいただきました。」



高橋 秀房医師  
(市立敦賀病院)

市立敦賀病院の呼吸器内科で働いて  
います。  
呼吸器のご相談に対応させていただ  
いております。お気軽に受診してい  
ただけると幸いです。



上田 翼医師  
(市立敦賀病院)

呼吸器内科、総合診療を主に診療  
を行っています。

ーこれまででは福井県立病院、市立敦賀  
病院など大きな病院での診察を行っ  
ていましたが、上中診療所では、地域  
に寄り添った医療をできればと考え  
ています。

第2金曜日(午前)に診察しています  
ので、何でも気軽ににご相談ください。

## リハビリ道場わかさ通信



自宅には畑はないけど鉢植えに挑戦したい！  
という男性が1月下旬にスタッフと植えた  
球根も見事に咲きました

昨年春ごろよりスタートした「リハビリ道場わかさ農園」も  
夏、秋、冬と乗り越え、2年目の春はチューリップ、パンジーの  
かわいらしい花がたくさん咲いています。  
春先の暖かい日に利用者様と一緒にそら豆の成長具合を確認  
しました。土壌の関係もあるのか思ったより背の低い草丈…  
さてどうしようかな……

「リハビリ道場わかさ」は、ご家庭での生活を継続する  
ことを目的に、機能訓練や日常生活動作訓練などを  
行い、自分らしく生活していけるようリハビリに特化  
した通所リハビリテーション施設です。  
歩きにくくなってきたけど杖、歩行器どっちが  
いいのかな？ 玄関の上がり框が昇りにくくなって  
きた…などの心配事がありましたら  
いつでもご相談ください。



# 姿勢について

リハビリ室

理学療法士 氏本

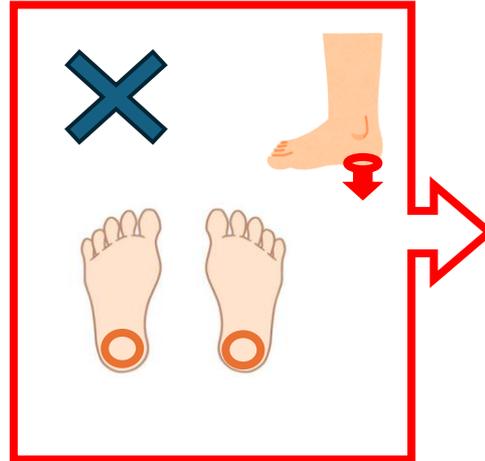
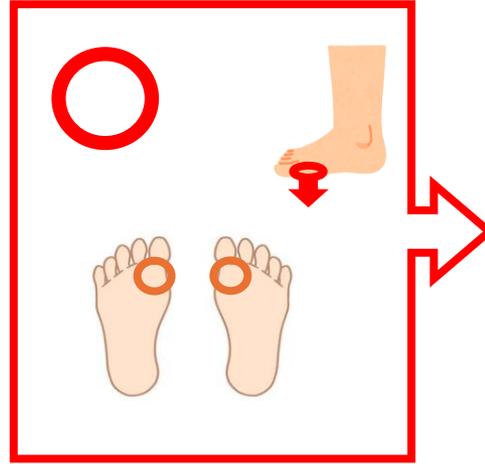
皆さん、良い姿勢って何でしょうか？  
この2枚の写真、どちらが良い姿勢でしょうか？



①はまっすぐ立つことができています。



②は背中が丸くなり後方に重心が移動しています。



姿勢が崩れる原因は様々で、筋力の低下、加齢、関節の変形などがあります。  
しかし、日々の「習慣」が何より影響します。  
左右対称に体重は乗せられているか、どちらかに偏ってはいないか、足の裏からの感覚を感じてみて、意識してみてください。



## 今月のひとりごと

山の木々が生き生きしている季節がやってきました！花が咲き、新芽が出、もこもこしていて“今日も一日がんばるぞ”と力がみなぎってきます。

春になると外に出かけたいと思いませんか？

良いお天気の日にお弁当持って出かけたいと思う今日この頃です。

走るのはムリです、、、散歩、ハイキング、トレッキング・・・何にしようかな???

かわいいおばあちゃんになりたい事務員

