

ひらた医院 NEWS

2019年1月1日
第 235 号



【日曜診療のお知らせ】



1月27日(日)

ひらた医院では、皆様からのご要望で、
毎月1回日曜日、内視鏡検査を
ご予約の方を中心に診療しております。

※時折、最終日曜日ではない場合も
ございますのでご注意ください。
通常診察は午前中のみ行います。
詳細は受付までお問い合わせください。

インターネットでも予約できます。
<https://e.inet489.jp/hrt7616>



☆今後のヘリカルCTの予定☆

2019年1/17(木)	7/24(水)
2/20(水)	8/27(火)
3/26(火)	9/26(木)
4/20(土)	10/26(土)
5/30(木)	11/20(水)
6/25(火)	12/17(火)

いずれも10時からです(前日まで要予約)

毎週火曜日午後
に生花を診察室
前に活けていま
す。皆様の目の
保養になります
ように。

ひらた医院は医療を
通じて社会に貢献い
たします。

ひらた医院

胃腸科・肛門科・内科・外科
〒870-1143 大分市田尻478
代表 ☎ 097-548-7616
FAX 097-548-7626

★ 診察順番予約専用 ★
☎050-5533-1937

※4/26～変更になりましたので
ご注意ください

☆ 内視鏡センター直通 ☆
☎097-576-7618
内視鏡の予約はこちらまで

● 診察時間 ●
午前9時～12時30分
午後14時～18時

● 休診 ●
日・祝・木曜午後

院長 平田 孝浩
医学博士
外科専門医／消化器外科
認定医
平成14年7月1日 開院

☆健康の輪を拡げる運動を
しています☆

皆さんの周りの大切な方に
健康の大切さ、健康管理の重要性を
お話してください。

- 次回のヘリカルCTは1月17日(木)10時～です。
- 胃・大腸の内視鏡検査は毎日行っております。
- 検査のご予約やご相談、承っております。
- 会社の健康診断、入社や入学に必要な健康診も承っております。

日	月	火	水	木	金	土
～2019年1月～						
12/30 休診	31 休診	1/1 休診	2 休診	3 休診	4	5
6 休診	7	8	9	10 午前	11	12
13 休診	14 休診	15	16	17 午前 CT	18	19
20 休診	21	22	23	24 午前	25	26 夜間当番 17～22時
27 診察	28	29	30	31 午前	2/1	2
3 休診	4	5	6	7 午前	8	9

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)とは「立つ」「歩く」など人の動きをコントロールするための体の器官や組織などの運動器が衰えてきているまたは衰え始めている状態のことです。放っておくと日常生活に支障をきたし、要介護、さらには寝たきりの状態になってしまうこともあります。

何かあったら
どうしようvol.90

ロコモティブシンドロームとは

「何かあったらどうしよう」はひらた医院が発行する、ご自身のカラダのことを考えるきっかけとしていただくための新聞です。お楽しみに。

ロコモティブシンドロームのセルフチェック

日常の運動・生活動作からチェックしましょう！

一つでも当てはまる方はロコモ予備軍の可能性ががあります

- ☐ 片足で立ったまま靴下を履くことができない
- ☐ 家の中でつまずいたり滑ったりすることがたびたびある
- ☐ 手すりがないと階段を上ることができない
- ☐ 15分(約1km)ほど、歩き続けることができない
- ☐ 横断歩道を青信号で渡り切れない
- ☐ 2kg程度の荷物(1ℓの牛乳パック2つ程度)を持って歩くことが困難
- ☐ 掃除機の移動や布団の上げ下ろしなど力のいる家事が困難

予防のために日常でできること

【食生活】 骨を形成するカルシウムやマグネシウムの摂取を心掛ける

【運動】 ウォーキングやラジオ体操、ストレッチ、関節の曲げ伸ばし等の運動を行う



臓器の病気に限らず、当医院では目や耳など全身の症状につきましても総合的に診察することが可能です。小さな症状でも気になる方はお気軽にご相談ください。



「治るガンで死なせない」
を使命とし、日々奮闘中！

ひらた医院 院長 平田孝浩

ひらた医院では
「健康の輪」を
広げる取り組みを
行っています。
大切な方へ「健康の輪」を
広げていきましょう。



HIRATA CLINIC