

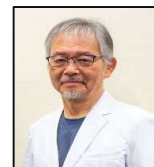
# 外来 医師担当表 2024年 11月



大室智士医師 川口慎治医師  
脊椎 チーム



横山徳一医師 関本善啓医師  
人工関節 チーム



院長  
中野恵介

\* 診療開始時刻：【午前】9:00～ 【午後】13:00～ 【夕方】16:00～  
(受付開始 8:30) (受付開始 13:00) (受付開始 16:00)

☎ 079-293-3355

\* 毎週 月曜日 13:00～15:00 は、横山医師による人工関節の専門外来(完全予約制)です。

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜					
日						1	2				
午前 9:00～11:30	21日(木)・・・横山医師の午後診は、休診です。					関本	大室				
午後 13:00～15:00							大室				
夕方 16:00～17:30							川口				
日	4	5	6	7	8	9					
午前 9:00～11:30	振替休日		関本	大室	中野	川口	横山	川口	関本	大室	大室
午後 13:00～15:00				大室	中野		横山 (予約優先)	脊椎担当医		大室	
夕方 16:00～17:30				川口			川口		関本		川口
日	11	12	13	14	15	16					
午前 9:00～11:30	横山	大室	関本	大室	中野	川口	横山	川口	関本	大室	川口
午後 13:00～15:00	横山 (予約制)	関本		大室	中野		横山 (予約優先)	脊椎担当医		大室	
夕方 16:00～17:30		関本		川口		川口		関本		川口	
日	18	19	20	21	22	23					
午前 9:00～11:30	横山	大室	関本	大室	中野	川口	横山	川口	関本	大室	勤労感謝の日
午後 13:00～15:00	横山 (予約制)	関本		大室	中野		関本	脊椎担当医		大室	
夕方 16:00～17:30		関本		川口		川口		関本		川口	
日	25	26	27	28	29	30					
午前 9:00～11:30	横山	大室	関本	大室	中野	川口	横山	川口	関本	大室	関本
午後 13:00～15:00	横山 (予約制)	関本		大室	中野		横山 (予約優先)	脊椎担当医		大室	
夕方 16:00～17:30		関本		川口		川口		関本		川口	

更新日 2024年 10月 7日

リハビリ部  
からの  
アドバイス!



10秒  
×  
3セット

### 自主トレーニング【初級編】

#### ●腹筋・背筋のトレーニング

四つ這いになり、片方の腕と反対の足を同時に挙げて止めましょう。この時、呼吸は止めず、反り腰にならないよう、軽くお腹に力を入れるようにしましょう。