

診療科、曜日によって担当医が変わります。ご確認ください。

外来診療体制・2月の診療予定

総合診療内科	午前 月から金曜日(午前11時までの受付)
発熱外来	午後 月から金曜日(午前8時45分～午後1時 電話受付、午後1時30分～診察)(完全予約制) 熱や咳などの症状のある方は来院前に必ずお電話ください。
整形外科	午前 月、火、木、金曜日 午後 水、金曜日(午前、午後診療いずれも完全予約制)
循環器内科	午前 月から金曜日(初診は月、火、木、金曜日、水曜日の再診は予約のみ) 午後 月、木、金曜日(初診は月、金曜日、木曜日の再診は予約のみ)
消化器内科	午前 13日(火)、27日(火)(午前11時までの受付) 午後 8日(木)、14日(火)、28日(水)
呼吸器内科	午前 金曜日(午前11時までの受付) 午後 木曜日
神経内科	午前 2日(金)、16日(金)
総合診療(外科)	午前 火から木曜日
外科	午前 9日(金)(午前11時までの受付)
小児科	午前 月から金曜日 午後 火と木曜日(午後3時～午後4時の受付)
泌尿器科	午前 月から金曜日 午後 木曜日
精神科	午前 月から金曜日(初診は完全予約制) 午後 月、火、木曜日(完全予約制)
産婦人科	午前 5日(月)、6日(火)、13日(火)(午前11時までの受付) 午後 5日(月)
耳鼻咽喉科	午前 6日(火)、7日(水)、14日(水)、15日(木)、20日(火)、21日(水)、28日(火)、29日(水)(午前11時までの受付) 午後 14日(水)、28日(水)
眼科	午前 15日(水)、29日(水) (予約以外の初診受付午前11時まで) 午後 7日(水)、21日(水)、28日(水) コンタクトレンズを希望する患者様へ 当院で以前調整した患者様のみ対応いたします。
皮膚科	午前 火曜日

診療日は予定であり変更になる場合もあります。事前に病院にご確認の上、受診してください。

※診療受付時間

午前・・・8時00分～11時30分(初診の方は、9時00分～)

午後・・・1時00分～2時30分

予約受付時間(定期患者のみ) 午後1時00分～午後4時00分

〈転倒を予防しましょう！ その2〉

今回は転倒予防のトレーニング方法を説明します。今やネットやユーチューブで検索すればたくさんの運動についての情報が見つかります。一体どれからやったらいいのか迷ってしまいますね。大事なことは**バランス能力と筋力の向上**です。今回は、日本理学療法士協会で推奨している以下の2つの運動を紹介します。

1. 椅子からの立ち座り運動

・立ち上がり運動で太ももの筋肉を強化しましょう。

・階段昇降などに不可欠な筋肉です。

「1セット10～15回」を2セット行いましょう。



2. 片足立ち運動

・立ったまま靴下や靴の着脱がしにくくなるとバランス能力低下のサインです。

・片足立ち運動でバランス能力を向上させましょう。

「片足ずつ10秒」を10～15回行いましょう。



いずれの運動も膝や腰に痛みがある場合は、無理せず医師や理学療法士へ相談してください。

理学療法士 田口 明

★★★ 発熱外来について ★★★

看護職員等募集しております。詳しくは病院局のWebまたは下の二次元コードへ

熱やせき、のどの痛みなどかぜ症状がある方は**来院前に必ずお電話ください。**(受付時間：8:45～13:00)

感染症検査については、まん延時、医療体制の維持を目的として重症化リスクの高い患者様に限定した検査体制となることがありますのでご了承願います。



法律相談



法テラス

●お問い合わせ

法テラス江差法律事務所
TEL 050-33383-5563

(第164号)

私が実施している法律相談は、『60分前後の時間で、収入・資力要件を満たす方は無料、満たさない方は5,500円で、自身または第三者が抱えているお悩みを伺いし、そこにある法律問題を踏まえて、ホワイトボードを活用して助言する。』というものです。私の法律相談には、相談時間、費用負担、悩みの主体およびホワイトボードの活用という点に特徴があると思います。

時間制限を取らない理由は、30分だとすべての問題点に言及することは難しいとしても、あと30分程度延長すれば、一度の法律相談ですべて問題点を解消できるので、わざわざ二度も法律事務所に通って足運んでいただくことなく済む(弁護士の立場からすれば、二度も同じお話を伺いしなくて済む)からです。お互いにとって都合が良いのは、時間制限がない方ではないでしょうか。

収入要件・資力要件という話は、法テラスの法律事務所の特徴です。

悩みの主体は、原則として、お悩みを抱えているご本人ですが、例外的に、福祉機関で勤務している支援者がご本人に後見

人を就けた方が良いのではないかと考えているけれども、ご本人が入院中であるため法律相談に行けないとお申し出いただければ、一定の要件をクリアする必要はありますが、私が入院先の病院に向いて、その支援者の方とともに、ご本人を交えてお話を伺いすることができま

す。

ホワイトボードを活用する目的ですが、法律相談の場で口頭でご説明するだけで、その場では理解できたように思えても、実際には理解できていなかったということがあり得ますので、こうした事態を防ぐために、ご相談者の方が最低限理解すべき重要なことをホワイトボードに書いて、それをスマートフォンのカメラ機能を使って撮影していただきます。

法律相談は、弁護士ごにカラーが出ることで、何が正解というものは無いものですが、『私の法律相談はこんな感じです。』というものを紹介させていただきます。

相談のご予約は050-33383-5563までお願いします。(法テラス江差)

弁護士 川口 智博

こころの健康相談

◇日時
◇申込受付
◇問合せ先

2月16日(金)14時～15時
毎月第3月曜日の午前中まで
江差保健所 ☎0139-52-1053

◇場所 北海道江差保健所
◇相談料 無料

