

HOME	診療案内	入院案内	部門紹介	病院概要	施設紹介	職員募集
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

- ▶ [病院長挨拶](#)
- ▶ [医師紹介](#)
- ▶ [新人職員紹介](#)
- ▶ [職員募集](#)



平成29年分

[トップ](#) > [日南病院BLOG](#) > [平成29年分](#) >

[\[印刷用ページ\]](#)

[院長先生への取材記事紹介](#)

[寒さが厳しくなってきました](#)

[自治体病院学会 \(in千葉\) に参加しました。](#)

[台風の学会](#)

[エンド・オブ・ライフ・ケアの研修を受けて](#)

[学会で発表してきました](#)

[看護学生実習スタート!](#)

[秋の便りに足を止めて](#)

[星取県の日南町で土星をゲット!!](#)

[療養病棟スタッフでBBQ](#)

[国保親善球技大会に参加してきました](#)

[『地域で支えよう大切な人2017』](#)

[ノルディック・ウォーク さかいみなと](#)

[第2回目の糖尿病教室を開催しました](#)

[1年経って](#)

[看護師さん来てほしい。](#)

[救急と病院](#)

第2回目の糖尿病教室を開催しました

2017年6月23日

2017年6月23日に今年度第2回目の糖尿病教室を開催しました。

今回のテーマは「みんなで歩こう！ノルディックウォーク♪」でノルディックウォーク日南支部スタッフの方々のご指導の下、病院周辺で約30分ウォーキングを行いました

曇一つない快晴で、熱中症に気を付けながらのウォーキングでしたが、参加者の皆さんは気持ちの良い汗をかきながら、楽しく歩かれていました。



今回、ノルディックウォークを初めて体験しましたが、普通のウォーキングとは違って「全身を動かしている」という感じが、とても良い運動となりました。ノルディックウォークは上半身の筋肉も使うためエネルギーの消費がアップします。また、姿勢よく歩くことができるため体幹の筋肉なども普通のウォーキングに比べより鍛えることができます。

ノルディックウォークは全身の筋力アップだけではなく認知症の対策などにも効果的です。

ブログを読んでいる皆さんもぜひ機会があればノルディックウォークを体験してみたいかでしょうか？

理学療法士 学生 山田、山住

過去の記事

[2019年04月\(1\)](#)

[2019年02月\(1\)](#)

[2018年12月\(1\)](#)

[2018年11月\(8\)](#)

[山菜弁当](#)

[2018年10月\(1\)](#)

[日南病院によろこそ](#)

[2018年09月\(2\)](#)

[種まき](#)

[2018年08月\(2\)](#)

[ありがとうございました](#)

[2018年07月\(4\)](#)

[2018年05月\(2\)](#)

[2018年04月\(1\)](#)

[高齢者に優しい「かじまやー」の精神](#)

[2018年03月\(1\)](#)

[2018年02月\(1\)](#)

[リハビリ人材育成に係る研修会](#)

[2018年01月\(1\)](#)

[2017年04月\(1\)](#)

[雪の朝](#)

[2016年02月\(1\)](#)

[認知症研修と互助会旅行](#)

[2015年03月\(1\)](#)

カレンダー


[「あったかい新年とあったかい光に包まれました」](#)

5月 2019年06月 7月

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	1	2	3	4	5	6

[今日も一日おつかれさま](#)

[前のページへ戻る](#)

 **公式 facebook**


 **職員写真館**


 **今、流行っている病気**

 **奨学金制度**

 **就職支度金貸与制度**

 **みんなの作品展**

 **お見舞いメール**

 **ご意見・ご要望・ご指摘**

 **日南病院 BLOG**

診療案内

受付時間

7:30~11:30

(自動再来受付機/窓口は8:15~)

診療時間

9:00~12:00

電話

(代表)

0859-82-1235

(小児科直通)

0859-82-1239

(居宅事業所直通)

0859-82-1260

診療日

内科・外科

月曜日～金曜日

整形外科

水曜日

小児科

月曜日・木曜日

眼科

水曜日・金曜日

耳鼻咽喉科

月曜日・木曜日

皮膚科

火曜日

糖尿病外来

金曜日



[リンク](#) | [サイトマップ](#) | [アクセス](#) | [プライバシーポリシー](#)

〒689-5211 鳥取県日野郡日南町生山511-7
病院代表：0859-82-1235 FAX：0859-82-1341
メール：s4100@town.nichinan.tottori.jp

Copyright(c) 2019 Nichinan Hospital. All Rights Reserved.