

泉崎南東北診療所 9月診療のご案内

【お願い】発熱症状、強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)、味やにおいを感じない(味覚障害)などの症状がある方は、医療機関を受診する前に必ず帰国者・接触者相談センター(電話0120-567-747)へ連絡してください。

	月	火	水	木	金	土	日
午前	小林利男	小林利男	内藤 梓	小林利男	内藤 梓	総合南東北病院	
	整形外科・内科	整形外科・内科	9/2.16.23.30 消化器内科・外科	9/3.10.17診療 整形外科・内科	9/18.25診療 消化器内科・外科	心臓血管外科	
受付時間		内藤 梓		内藤 梓	小林奈美江	内藤 梓	
		9/1.15.29診療 消化器内科・外科		9/3.17.24診療 消化器内科・外科	眼科	第4土曜日診療 消化器内科・外科	
8:30~				八木正樹			
11:30				小児科			
午後	北原正樹	小林利男	内藤 梓	小林利男	内藤 梓	小林利男	
	内科・形成・皮膚・禁煙	整形外科・内科	9/2.16.23.30 消化器内科・外科	9/3.10.17診療 整形外科・内科	9/18.25診療 消化器内科・外科	第1土曜日診療 整形外科・内科	
受付時間	緑川博文	内藤 梓	14:30受付終了		内藤 梓	内藤 梓	
	9/7のみ診療 心臓血管外科	9/1.15.29診療 消化器内科・外科		9/17.24診療 消化器内科・外科		第4土曜日診療 消化器内科・外科	
13:00~				八木正樹			
16:00				小児科			
(水曜は							
14:30)	9/7月曜日午後 (14:00~16:30)						第3土曜のみ診療 内科・脳外科

休診



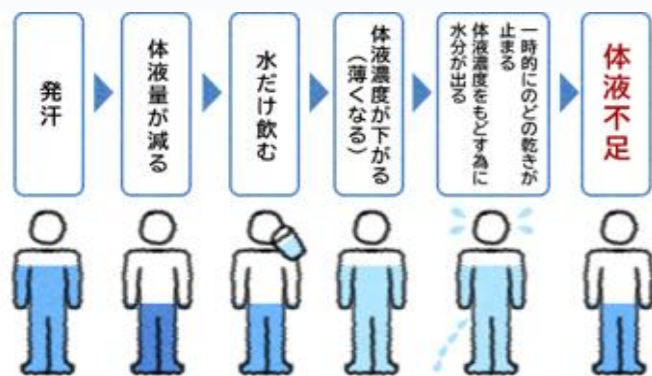
※都合により診療時間や医師の変更がある場合がありますので、詳しい診療案内等はお問合せ下さい。
電話53-2415 電話受付時間 8:30~17:00

※日曜・祝祭日・年末年始の休日の当番医は0248-23-9909(しらかわ情報センター)で確認いただけます。

※小児科は、医師が学校健診に出張して不在になる時間帯があります。受診の際は、あらかじめお問い合わせください。

まだまだ暑い日が続きますね...

熱中症から体を守ろう



脱水時は、水分とともに適量の塩分をとることが重要です!

【効率的な水分補給】

人の1日分の水分出納は約2.5ℓ。夏場は汗をかく分、意識して水分摂取を心掛ける必要があります。

水だけじゃダメ!

汗をかいたら塩分の補給も!

一度に大量の水を摂取すると体内の電解質が薄まり体調不良になります。

熱中症予防の水分補給として、食塩と糖質を含んだ飲料を推奨。冷えたイオン飲料や経口補水液が手頃ですが、自分で調製するには、1ℓの水、ティースプーン半分の食塩(2g)と角砂糖を好みに応じて数個溶かして作ることもできます。

☆☆編集後記(広報委員のつぶやき)☆☆

今年は新型コロナウイルスの流行で、暑い時期でもマスクをして出かけることが増え、例年以上に熱中症のリスクが高まっています。

9月になってもまだまだ暑い日が続きますので、こまめに水分・塩分補給をするなど、暑さ対策を引き続きしっかり行っていきましょう。(鈴木)

◆個人情報保護方針に基づき、写真等は了承を得て掲載しています



いずみざき南東北

第123号(令和2年9月発行)



No.4282-ISO 9001
No.E2123-ISO 14001
ISO9001・ISO14001 認証取得

<http://www.izumizaki-rehabili.com/>

ホームページも随時更新中なので、ぜひご覧ください!

◆泉崎南東北診療所

◆泉崎南東北
リハビリテーション・ケアセンター

住所: 泉崎村大字泉崎字山ケ入56
電話: 0248-53-2415

◆泉崎南東北居宅介護支援事業所

◆泉崎南東北訪問看護ステーション

住所: 泉崎村大字泉崎字山ケ入101
(泉崎村総合保健福祉センター内)
居宅電話: 0248-54-1888
訪問看護電話: 0248-53-3533

【通所リハビリテーションの効果について】

通所リハビリテーションをご存じでしょうか? 通所リハビリテーション(以下通所リハビリ)とは自宅での生活を継続するために、必要なリハビリを提供し、機能の改善・維持を図ることを目的としています。

年を重ねる毎に、「歩くのが遅くなった」「動きがぎこちなくなった」など感じたことはないでしょうか。身動きが不自由になり、寝たきりになるのは筋力が低下したことが原因だと思いがちですが、これは「体のいたるところで使わなくなった筋肉が増えている」ことが原因だと言われています。

そこで、普段使っていない筋肉を動かすために、通所リハビリでは、マシンを使用した運動を行っています。マシントレーニングと聞くと、重い負荷で必死に持ち上げる筋肉隆々のボディビルダーを思い浮かべるかもしれませんが、通所リハビリでのマシントレーニングは、使わなくなった筋肉を動かすことが目的なので、おもりの負荷は軽いものでいいのです。

その為、通所リハビリのマシンを利用する事により、

- ①万遍なく無理なく動かすことで体の動きが良くなり、体力がついてきます。
- ②軽い運動をすることで、体の心地よさを感じ、気分が晴れます。
- ③適度の疲労感から夜眠れるようになり、便秘解消に繋がることもあります。
- ④外出し色々な人たちと話をすることで気分転換になります。

などの効果があるとされています。一緒に通所リハビリで体も心も元気に! そのために、少しでも力になれるよう職員一同で頑張っています。



《お知らせ》

新型コロナウイルス感染症の拡大を防止するため、次のような取り組みを行っております。ご理解とご協力をお願いいたします。

【診療所】

- 診察を受ける方および付き添いの方全員のマスク着用、手の消毒、検温をお願いしております。
- 診療所内の消毒と換気を毎日実施しております。

【老健施設】

- 原則として、入所者への面会・外泊を禁止しております。
- 通所リハビリ利用者に毎日の体調確認と検温を実施しております。
- 施設内および送迎車両の消毒と換気を毎日実施しております。

※泉崎公開講座は当面の間、開催を見合わせます。

9月号もくじ

- ①通所リハビリについて
- ②診療所
- ③看護
- ④通所
- ⑤入所
- ⑥リハビリ
- ⑦編集後記
- ⑧お知らせ



通所リハビリ

ご紹介 No.7



作品が新聞に掲載されました。皆さんも新聞を読む時に目を通して頂けると嬉しいです♪



どの作品も直筆で作成しました。ご鑑賞して頂ければと思います☆



入所

♥カルタをしたい♥



☆ボウリングをしたい☆



リハビリテーション科

9月25日は作業療法の日です

○作業療法とは

対象者の健康と幸せの為に重要で意味のある日々の生活ができるよう、「**作業**」に焦点をあてた治療、指導、援助を行うこと

作業療法の範囲 小児、老人、障害者、病院、在宅生活など

・手工芸
(折り紙、編み物)



・スポーツ
(散歩、ゴルフ)



・遊び
(将棋、麻雀)



・日常生活動作
(食事、排泄、家事)



インターネットや書籍でも沢山紹介しています。興味のある方はぜひ1度ご覧ください。

○お菓子を食べて○

みんな笑顔で過ごしています!

