

泉崎南東北診療所 2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かかりつけ医または県の「受診・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/祝祭日
午前 受付時間 8:30~ 11:30	小林利男 整形外科・内科	小林利男 整形外科・内科	内藤 梓 消化器内科・外科	小林利男 整形外科・内科	内藤 梓 2/12,19,26診療 消化器内科・外科	総合南東北病院 心臓血管外科	休診
		内藤 梓 消化器内科・外科		内藤 梓 消化器内科・外科	小林奈美江 眼科 11:00受付終了	内藤 梓 第2,4土曜日診療 消化器内科・外科	
				八木正樹 2/4のみ診療 小児科	予約制（事前に電話または窓口 でご予約下さい）		
午後 受付時間 13:30~ 16:00 (水曜は 14:30まで)	北原正樹 内科・形成・ 皮膚・瘻煙	小林利男 整形外科・内科	内藤 梓 消化器内科・外科 14:30受付終了	小林利男 整形外科・内科	内藤 梓 2/12,19,26診療 消化器内科・外科	小林利男 第1土曜日診療 整形外科・内科	休診
	緑川博文 2/1のみ診療 心臓血管外科	内藤 梓 消化器内科・外科		内藤 梓 2/18,25診療 消化器内科・外科		内藤 梓 第2,4土曜日診療 消化器内科・外科	
	2/1月曜日午後 (14:00~16:30)			八木正樹 2/4のみ診療 小児科		小鹿山博之 第3土曜のみ診療 内科・脳外科	

※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。



～寒い時期にオススメ！～ 「今こそ軽体操を」

●軽体操の効果

- 血流が上がり頭の回転が良くなる！
- 体温が上がり動きが良くなる！
- 心肺機能が鍛えられる！
- 血糖や血圧が安定する！

●オススメの軽体操

「足踏み運動」

横になっている時や座っている時にも行える運動です。踵に刺激を与えるように3分を目安に足踏みしてみてください。体が温まり、スッキリしますよ！



☆☆編集後記（広報委員のつぶやき）☆☆

新年あけましておめでとうございます！年が明けても世間はコロナウイルスの暗い話題ばかりですが、皆さんが少しでも明るく楽しく生活できるように職員一同努力していきたくと考えております！今年も一年身体に気をつけて元気に過ごしていきたいと思います！どうぞ今年もよろしくお祈りします☆

広報委員会塩田

◆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128号（令和3年2月発行）



<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！

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

◆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

【便秘とは】

「本来体外に排出すべき糞便を十分量かつ快適に排出できない状態」を便秘と定義されています。（慢性便秘症診療ガイドライン2017より）便秘は多くの場合、大腸のぜん動運動の低下（弛緩性）や便意の低下（直腸性）などによって起こります。朝食を抜く、水分摂取量の不足、便意を我慢することなどにより便秘が引き起こされます。

【食生活について】

便秘解消には朝食をはじめとした1日3回の食事で食物繊維の多い食品や水分を充分にとり、腸の運動を活発にすることが大切です。特に朝の行動は重要で、起床時に冷たい水や牛乳を飲むと腸が刺激されて活発になり、便に水分が加わり排便しやすくなります。そして朝食を食べることで食物が腸を刺激して便意が生じやすくなります。

【食物繊維について】

食物繊維は水分を吸収してふくらみ、腸を刺激してぜん動運動を促して腸の動きを活発にする作用があります。食物繊維を豊富に含む野菜・果物などを積極的にとりましょう。また、腸を活性化する乳酸菌や、便の滑りを良くする脂質も合わせてとると良いでしょう。ただし、ストレスなどが原因で起こるけいれん性便秘の場合は、腸に刺激を与えないよう食物繊維の少ない食品をとるようにしましょう。

【献立に取り入れるポイント】

- 主食：精白度の低い穀類（玄米）
精白度が低く食物繊維が多い玄米入りご飯や、胚芽精米ご飯、全粒粉のパン、そばなど。
 - 主菜：納豆やおから
食物繊維が豊富な植物性たんぱくが含まれる大豆や納豆、おからなど。魚や肉は野菜と組み合わせてみると摂取しやすいです。
 - 副菜：根菜（ごぼうやにんじん）やきのこ、いも、海藻
 - デザート：不溶性食物繊維が豊富な果物やヨーグルト、牛乳
- 食生活をはじめとした生活習慣の改善を行い、快適な排便を促しましょう。

参考文献：からだにいいあたらしい栄養学/便秘なんでもネット

《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は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。

※泉崎公開講座は今年度すべて中止いたします。何卒ご了承下さい。

2月号もくじ

- ①コラム
- 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

書き初め



ご紹介 No.8



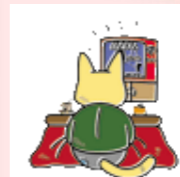
「川柳」を書き初めしました。今年も多くの作品を掲載していきたいと思っております♪



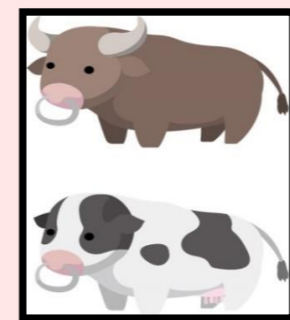
新年の書き初めを行いました。いつの年でも健康を目標にする方が多いようですね★



入所



みんなで年越しそばを食べて紅白歌合戦みて年明けは朝日をみました♪きれいですね！！書初めもやりましたよ◎ 本年もよろしくお願いします～



リハビリテーション

Let's! 脳トレーニング

- ①文字の色にまどわされず、文字を読んでみましょう！
- ②文字にまどわされず、文字の色を読んでみましょう！

脳の「前頭葉」という場所が刺激され、集中力と注意力が鍛えられます

赤	→	青	→	黄	→	緑	→	青
黄	→	赤	→	緑	→	青	→	赤
青	→	黄	→	赤	→	黄	→	緑
緑	→	赤	→	緑	→	青	→	黄



完成～！！

☆福笑い☆
懐かしい遊びですね～♡
難しい～難しい～