

泉崎南東北診療所 7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 7/9.16.30 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 7/8 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・禁煙	小林利男 7/20 のみ診療 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 7/1 のみ診療 整形外科・内科	内藤 梓 7/9.16.30 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 7/5 のみ診療 心臓血管外科	内藤 梓 消化器内科・外科		内藤 梓 7/8.15.29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	
	7/5 月曜日午後 (14:00~16:30)			八木正樹 7/8 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

※火・木曜日午後の整形外科は、小林利男先生がコロナワクチン集団接種会場へ出張して不在となる場合がありますので、午前中の受診にご協力ください。

※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。

7/6(火) 8(木)  
13(火) 15(木)  
27(火) 29(木) } PM 休診

【熱中症に注意しましょう】

熱中症は真夏の時期だけではなく、梅雨の晴れ間の気温が上がった日や、梅雨明けの7月下旬~8月上旬にも多く発生します。この時期は、身体がまだ暑さに慣れていない為、体温調節が上手くできず熱中症になりやすいのです。熱中症は屋外にいるときだけでなく、屋内でも発生しますので注意しましょう。

※熱中症を防ぐために※

☀暑さをさける

外出時は帽子を着用したり、日傘をさして直射日光を避けましょう。  
室内ではクーラーや扇風機を使用しましょう。

☕こまめな水分補給

水分だけでなく、塩分や糖分も一緒に摂取しましょう。



☆☆編集後記（広報委員のつぶやき）☆☆

暑い季節が始まり体調管理に注意しなければならない時期となりました。新型コロナウイルスは今だ終息せず暑い季節でもマスクは手放せません。引き続き手洗い、うがいの実施を忘れず熱中症にならないようこまめな水分補給を行って下さい。

広報委員会 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133号（令和 3年 7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)  
居室電話：0248-54-1888  
訪問看護電話：0248-53-3533

◆眼底出血について

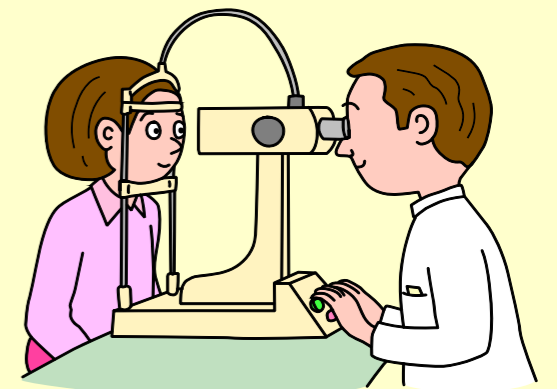
眼底内の血管は、人体の中で体外から血管(動脈, 静脈)を直接見ることが出来る唯一の場所であることが知られています。眼底出血は、眼底内の微小血管(網膜内の細い血管)が破れるために起こりますが、血管が詰まってそのために出血を起こす場合もあります。眼底出血は眼底カメラによる検査(瞳孔から眼の奥の眼底をのぞき、網膜や視神経乳頭、血管の状態などを観察する検査)でわかります。

眼底出血の原因となる主な病気には、①外傷によるもの、②眼の病気によるもの、③高血圧症、糖尿病、動脈硬化症、血液の病気など全身性の病気によるもの、④原因が不明なものがあり、眼科の医師だけでは治療することができないこともあります。この中で特に重要なのは「糖尿病」です。糖尿病が進行すると動脈硬化が悪化し眼底内の微小血管(網膜内の細い血管)が破れやすくなるからです。眼底出血を繰り返していくうちに網膜が破壊され失明に至る場合もありますので、血糖値が高い場合は定期的に眼底検査を受ける必要があります。眼底検査では、この眼底出血の有無の他に網膜の異常、血管の異常、白内障の程度がカラー画像でわかります。

さて、眼の健康を維持するためには定期的な眼科の検査(視力検査、眼圧検査、眼底検査等)を受けることが大切です。

泉崎南東北診療所では、毎週金曜日の午前中に南東北眼科クリニックの小林 奈美江先生による眼科外来を実施しております。受診をご希望のかたは受付までお申し出ください。

大切な眼を守るために眼科の医師にご相談ください。



7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



《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。

※泉崎公開講座の開催は当面見合わせます。何卒ご了承下さい。

# 通所

通所の利用者様が100歳の誕生日を迎えられました。当日は施設長をはじめスタッフや他の利用者様とお祝い会を開催しました!!ご家族様からも記念品を頂き良き一日になりました♪いつまでもお元気で素敵な笑顔を見せて下さいね☆



皆さんも百歳を目指して下さい



# ♪発声練習♪



通所では、運動によるリハビリだけでなく、言語や嚥下の難しい利用者様に訓練を通して回復に向けた援助を行っています。

# 入所



ゴールを目指して頑張るぞ~!!

# すごろくゲーム

大きい数字を出すぞ!!



# リハビリ

## ストレッチしてみませんか? 上肢・手指編

物をつかむ、絵や文字を書く、パソコンや携帯電話を操作する…。私たちは日常動作で、気がつかないうちに手を酷使しています。そこで今回は手首周辺をストレッチしケアしていきましょう。

ここまでを1セットとし、左右の手で3セットずつ、行ってください。



片方の腕を前に伸ばし、手のひらを前へ向けます。もう片方の手で身体のほうに曲げます。気持ちいいと感じるところで5秒間、止めてください。



手のひらを身体へ向けるように倒します。手の甲をもう片方の手で、ゆっくりと押しめます。気持ちいいと感じるところで5秒間、止めてください。

\*手首の曲げすぎには十分に注意し筋が伸ばされ気持ち良いと思える範囲で行いましょう。



今日も皆さんは元気に体操を行っております!! 暑さに負けないように少しでも体を動かして元気に過ごしましょう!!

