



# 泉崎南東北診療所 8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 8/13.27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	第2.4土曜日診療 消化器内科・外科	
				八木正樹 8/5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	内藤 梓 消化器内科・外科	内藤 梓 消化器内科・外科 14:30受付終了	小林利男 8/5.12.26診療 整形外科・内科	内藤 梓 8/13.27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 8/2のみ診療 心臓血管外科			内藤 梓 8/12.19.26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	
	8/2月曜日午後 (14:00~16:30)			八木正樹 8/5のみ診療 小児科		小鹿山博之 第3土曜日のみ診療 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。

※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。

8/2(火) 8/10(火) 8/17(火)  
8/19(火) 8/24(火) 8/31(火) } PM休診

また8/20(火)午後の内科は内藤梓先生がコロナワクチン接種会場へ出張するため休診となります。

## ◎訪問看護ステーションからお知らせ

☀️ ~隠れ脱水に注意！~



◎かくれ脱水とは自覚症状が無いまま脱水の一手前まで進んだ状態です。暑い季節の屋内や就寝中など、こまめな水分補給ができないと起こりやすいことが報告されています。

最近ではマスクの着用で隠れ脱水の報告数が増えています。

~マスク着用下で脱水が起こりやすい理由~

- ①マスクで熱がこもり、熱中症になりやすい
- ②のどの渇きを感じにくい
- ③マスクを外すのが面倒で水分補給の回数が減る

## ツルゴール反応

- ①手の甲をもう片方の手の指でつまみ、すぐに離す。
- ②つまんだ跡が消えるまで3秒以上かかると脱水の疑いあり。



こまめな水分補給を心がけましょう！



## ~編集後記（広報委員のつぶやき）~

これから益々暑くなる時期に注意したいのは脱水ですね!!  
こまめに水分補給をし脱水にならないようにしましょう!!また、暑くて食欲がなくなり体力の消耗が激しくなります。しっかり栄養を取り元気に過ごしましょう!!

広報委員会 斑目



◆個人情報保護方針に基づき、写真は了承を得て掲載しています



# いずみざき南東北

第134号（令和3年8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

## 足の爪について

高齢化社会を迎え、健康寿命を少しでも長くするには「歩くこと」がとても重要となります。高齢になると足や膝が弱りはじめ痛みを生じる方が多くなりますが、痛みが軽減すれば、誰もが自分の足で歩きたくなるはず。

ご自身で歩くようになれば、自然と行動範囲が広がり、日々の生活も楽しくなります。その結果、外で様々な刺激を受けることで、脳の活性化につながっていきます。

そこで注目したいのが、「爪のトラブル」です。

歩行時に最も負担のかかる個所のひとつにつま先がありますが、爪にトラブルを抱えてしまうと痛みで歩き方が不自然になり、足全体の痛みにつながっていきます。爪のトラブルで分かりやすい症状のひとつに、「肥厚爪」があります。

長期間にわたって爪に何らかの物理的圧迫が加わるなどして起こる症状で、爪が分厚くなるのが特徴です。分厚くなることで爪が割れやすくなったり、剥がれやすくなったりします。さらに、「肥厚爪」は剥がれた部分から雑菌が入って化膿などのトラブルを起こしてしまうことがあり、「巻き爪」と並んで爪の二大とつとされています。多くの病院では、爪のトラブルに対しては「切る」処置を行います。最も負担の少ない「削る」処置を行うこともあります。長期化・重症化しやすい足のトラブルが軽減したケースもありますのでかかりつけ医院や各病院にご相談してみてください



## 8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。



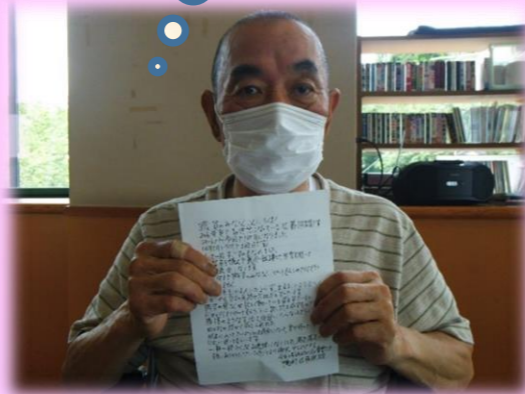


# 通所リハビリ



七夕に願い事が届くように皆で短冊に記入しました。沢山の願いが叶うといいですね☆

# ご紹介 No.10



今回は泉崎南東北を利用し皆様へのお礼を手紙にまとめました。今後も作品を掲載していきます♪

# 入所

7月7日は七夕でした☆皆様には短冊と塗り絵を行って頂きました♪



織姫と彦星は今年はやったのかな？



# リハビリテーション

## ～入所・通所・訪問リハビリについて～

今回は入所・通所・訪問でのリハビリの違いについて簡単に説明します。それぞれ担当のスタッフが利用者や家族と話し合い、目標に合わせたプログラムを提供します。

### 長期入所・短期入所

在宅生活が困難になった方が再び在宅生活に戻れるよう支援します。

- 病気やケガによる本人の機能低下
- 介助量が増加したことでの家族の負担の増加
- 家族の都合（農繁期等）など



### 通所リハビリ

能力の低下により在宅生活に介助が必要になった方などが、住み慣れた自宅での生活を継続できるよう支援します。

- 自宅での動作に不安がある
- 運動による体力改善
- 病気やケガによる本人の機能低下
- 外出や交流の機会など



### 訪問リハビリ

自宅での生活の継続や社会参加を行っていくために、職員が訪問し実際場面で支援します。

- 自宅の環境での（動作や家事等）訓練を希望
- 介護や自主トレ指導
- 住宅改修のアドバイス
- 外出練習など

