

	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 9/1.15.22.29診療 消化器内科・外科	小林利男 整形外科・内科	内藤 梓 9/17.24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 9/14.21.28診療 消化器内科・外科		内藤 梓 9/2.16.30診療 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 9/9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 9/14.21.28診療 消化器内科・外科	内藤 梓 9/1.15.22.29診療 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 9/17.24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 9/6のみ診療 心臓血管外科			内藤 梓 9/16.30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	
	9/6日曜日午後 (14:00～16:30)			八木正樹 9/9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。

※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。
9/14(火) 9/16(木) 9/21(火)
9/21(火) 9/30(木) } PM休診
また9/2(木) 9午後から9/11(土)までは内藤梓先生が不在となります。



支援相談員(SW)・ケアマネジャー(CM)ってどんな職種！？

支援相談員(SW)はご利用者様、ご家族様の入所相談やお問い合わせの対応、施設入所・施設退所のため他機関・地域との連携や調整などの業務を行っています。

ケアマネジャー(CM)は入所者様の状況や希望を把握するための情報収集や在宅復帰を目的とした視点でのケアプランの作成、医師をはじめ多職種が参加するカンファレンスへの参加、ご家族様への施設利用状況の説明、施設退所へ向けての調整等を行っています。

介護についてのご相談や、不安に思っている事、何かお困りになっている事があれば、私たち支援相談員(SW)・ケアマネジャー(CM)にお気軽にご相談下さい。



～編集後記(広報委員のつぶやき)～

厳しい残暑が続いていますが、だんだんと秋を感じる季節になってきました。今回、写真にもあるように農作業や施設内で行っているイベントを行う利用者さんの表情はとても輝いていて、活気にあふれています☆私たちが元気をもらえます！引き続き感染予防をしっかり行いながら、楽しく生活していきましょう！！

鈴木



◆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135号(令和3年9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

楽しく認知症予防！

☆高齢化社会になり認知症の症状を持っている方が増えています。そこで認知症予防に効果があると言われている方法をご紹介します。

- ①適度な運動**
例えば、ラジオ体操、散歩、グランドゴルフなど特に、身体を動かしながら、何かを考えることが脳の多くの機能を同時に使うことになり効果的です。
- ②知的活動**
読書や手工芸、パソコン作業、家事や地域活動への参加、その他にも、麻雀やスマホを使用したゲーム、買い物での計算、間違い探し、クロスワードやパズルなども手先を使いながら、同時に頭も使うので効果を得られます。
- ③十分な食事と睡眠**
疲れていたり、低栄養状態になっていたりすると、脳は十分に機能することができません。どんなに運動や知的活動を行っても、そのような状態では十分に効果が得られません。生活の乱れによっても、生活習慣病のリスクは高くなります。ご夫婦揃って、またはお孫さんと一緒に、もちろんお一人でも楽しくやってみませんか。

泉崎南東北リハビリテーションケアセンター
認知症委員会

『地域の皆様へ』
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

日常生活の様子



皆に季節感を感じて頂けるように、ひまわりを作成しました♪素敵ですね。



マシン紹介

⑤チェストプレス

持ち上げる動作の改善、腕の動きの改善の為にいきます♪



入所



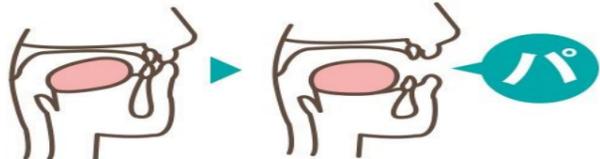
施設内の畑で育てている野菜も順調に育っています！立派なきゅうりを収穫しました☆とても大きかったです！



リハビリテーション

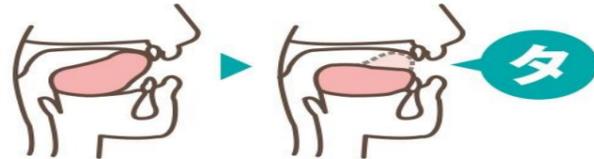
オーラルフレイルとは、口の動きが衰えることを指します。口から食べ物をこぼす、ものがうまく呑み込めない、滑舌が悪くなる等といった症状は、軽微な衰えのサインです。口の体操を行い口の健康を維持しましょう！

唇を閉じる運動



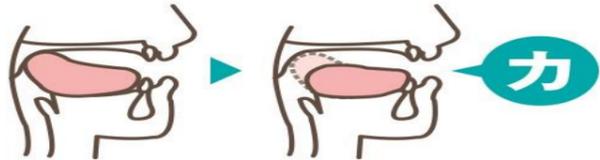
食べこぼしなどを軽減する唇をしっかりと閉じる力がつきます。

舌で上顎をぐっと押す運動



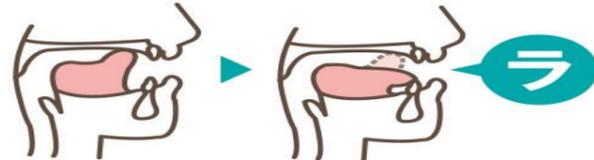
舌の先で食べ物を押しつぶす筋力が鍛えられます。

喉の奥に力を入れる運動



まとめた食べ物をスムーズに食道へ運ぶ訓練ができます。

舌を反らせる運動



食べ物をまとめ、飲み込みに必要な舌の筋力を鍛えます。

花火を作成しました☆夏を感じられていいですね！



施設の行事でショートケーキを食べました♡皆さんとてもいい笑顔でした！

