

# 泉崎南東北診療所 10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 10/4.11.18診療 整形外科・内科	小林利男 10/5.12.19診療 整形外科・内科	内藤 梓 消化器内科・外科	小林利男 10/7.14.21診療 整形外科・内科	内藤 梓 10/8.15.22.29診療 消化器内科・外科	総合南東北病院 心血管外科	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2.4.5土曜診療 消化器内科・外科	
				八木正樹 10/14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迄)	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 10/14のみ診療 整形外科・内科	内藤 梓 10/8.15.22.29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 10/4のみ診療 心血管外科			内藤 梓 消化器内科・外科		内藤 梓 第2.4.5土曜診療 消化器内科・外科	
	10/4月曜日午後 (14:00～16:30)			八木正樹 10/14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。  
10/5(火) 10/7(木) 10/12(火)  
10/19(火) 10/21(木) } PM休診  
また10/25(月)午後から10/30(土)午後までは小林利男先生が不在となります。

## 【フレイルと食事について】

こんな傾向はありませんか？

- ・おいしくものが食べられなくなった
- ・疲れやすく何をしても面倒だ
- ・体重が以前よりも減ってきた

もしかしたらフレイルかも！  
フレイルとは…年をとって体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態のこと。

## ～フレイル予防のための食事のとり方のコツ～

- ①3食しっかりとる
- ②1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせる
- ③多様な食品を組み合わせる

料理が大変な時…  
市販の惣菜や缶詰、レトルト食品やバランスの整った配食弁当を活用する。  
たんぱく質を含む食品をとるように意識しましょう。

## ～編集後記（広報委員のつぶやき）～

朝晩の冷え込みが厳しく、段々肌寒くなり秋の季節になってきましたね！皆さん冬支度は進んでいますか？  
気温差が激しく体調を崩しやすい時期でもありますので体調管理に十分気を付けてお過ごし下さい。

10/11はスポーツの日です！！中々体を動かす時間が無いと思いますが時間を見つけて体を動かしてみたいかがでしょうか◎

介護 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136号 (令和3年10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

## ☆認知症対策について☆

(認知症対策のキーワードは「楽しい」という感情)

脳の老化を防ぐためには、脳全体の機能を高める工夫が必要です。その時に最も大事なのが「意欲」だと考えています。意欲を支えるキーワードは「楽しい」という『感情』です。楽しくないこと、苦痛なことは続きません。運動でも食事でもなんでもそうです。

(「デュアルタスク」(二重課題)認知症の予防としての効果が注目されています。たとえば散歩もただ歩くのではなく、歩きながら草花の名前をチェックしたり、歌を歌ったりする。運動をしながら頭も働かせると、脳を活性化させます。さらに効果をトリプルにする方法があります。コロナ禍のいまは難しいですが、旅行が典型的です。国内でも海外でも旅行するときは計画を立てます。①あれこれプランを練る。②そして実際に旅として楽しむ。③帰宅したら今度は旅先の写真やお土産、パンフレットなどを見ながら旅を思いだす。一度の旅行で三度の楽しみを味わうわけです。これは普段の散歩にも応用できます。いつものコースを歩くだけでなく、①行ったことのない公園や寺社などを巡ってみようと考えてみる。②そして実際に歩いて楽しむ。③帰ってきたらスマホで撮った写真を整理したりする。そうして脳を楽しませたり刺激したりすると、単なる散歩の効果が三倍になります。こうした「プランニング(計画)、アクション(実行)・レビュー(回想)」の方法は、実際に認知症の治療にも取り入れています。※今月と来月に分け認知症対策についてです。来月お楽しみにお待ちください。

## 《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、  
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。



## 10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

### 秋の風景作り

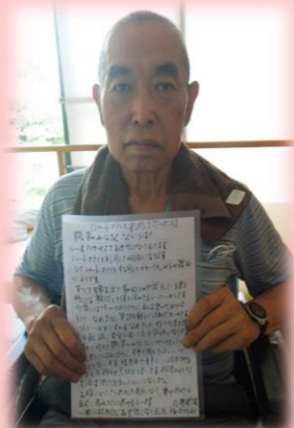
しこ  
たと  
♪が  
イに  
出来  
作る  
まる



秋の代表花、コスモスを折り紙等で皆で作成しました。キレイな花に仕上げることが出来ました☆



## ご紹介 No.11



今回は、泉崎南東北を利用する目的等をお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



施設内の夏祭りで金魚すくいやわなげ、ヨーヨー釣りなどを行いました。祭りの最後は壁に花火を映し、みなさんで鑑賞しました。夏の思い出になりましたね☆

祭

## リハビリテーション

### 「リハビリの活動紹介（在宅訪問指導）」

住み慣れた自宅で趣味や家族との外出、友人との楽しいひと時など生き生きした生活を一緒に考えませんか？

在宅訪問指導ではこんな支援が出来ます！

- ・日常生活のアドバイス
- ・介護方法の相談、アドバイス
- ・外出時の介助方法指導
- ・調理、洗濯等家事動作提案
- ・住宅改修や装具作成等の相談
- ・趣味活動の提案
- ・自主トレーニング指導

### 利用者さん家族からの声

- ・施設入所時から在宅生活を見据えたりリハビリ内容のため本人も家族も早期から不安解消になった
- ・家族も本人がどの程度行動できるかの確認になった
- ・家族との外出時トイレ動作も安心して行え、外食を楽しめた

