

泉崎南東北診療所 11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~	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 11/12.19.26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		内藤 梓	小林奈美江	内藤 梓	
11:30		消化器内科・外科		消化器内科・外科	眼科 11:00受付終了	第2.4.5土曜日診療消化器内科・外科	休診
				八木正樹 11/11.25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~	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 整形外科・内科	内藤 梓 11/12.19.26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 11/1のみ診療心臓血管外科	小林利男 整形外科・内科		内藤 梓 11/11.18.25診療消化器内科・外科		内藤 梓 第2.4.5土曜日診療消化器内科・外科	
(水曜は 14:30まで)	11/1月曜日午後 (14:00~16:30)			八木正樹 11/11.25診療小児科		小鹿山博之 第3土曜のみ診療内科・脳外科	休診

※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

※11/11(木)午後の小児科は児童健診の為15時~16時の受診となります。

※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。

休診



いずみざき南東北

第137号（令和3年11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

(前回からの続き)



認知症とは・・・脳の老化のうち知の部分の小さな綻びから始まり、いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったり働きが悪くなったりしたために、さまざまな障害が起こり生活するうえで支障が出ていることを指します。認知症の予防対策の一つとして計算ドリルや漢字パズルなど脳トレが有名です。しかし科学的にはあまり効果が立証されていないそうです。同じ計算やパズルの繰り返しなので、脳の同じ部分しか使わないからだそうです。例えば、麻雀や将棋、囲碁、トランプ、などの対人ゲームがおすすめです。パソコンやスマホなど機械相手ではなく、実際に人とのコミュニケーションをとることが大切です。相手の手を読み、それに対して自分の手を決める。変化に富み、決まった答えがありません。

推察して試行して判断を下す作業の連続は、前頭葉を大いに活性化します。勝ちたいという意欲がわき、勝つと嬉しいので続けようと思えます。

認知症は早期発見が重要です。体の「変化」に気づいても、多くの方は心理的な問題で、ただの物忘れだとか、認知症のはずがないと否定したい気持ちになります。そうして受診を先延ばしにしているうちに症状が悪化していく可能性があります。

ちょっとでもおかしいと感じたら、できるだけ早く医療機関の受診を検討してみてください。

11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。



インフルエンザワクチン予防接種のお知らせ

泉崎南東北診療所にて、10月18日（月）よりインフルエンザワクチンの接種を開始いたしました。予約制ではありませんのでワクチンが無くなり次第終了します。就学前のお子さんは、11月の小児科外来による接種を、お勧め致します。なお、各市町村によって実施期間や料金等（接種に伴う費用の助成）が異なりますので、詳細は各市町村へお問い合わせ下さい。



～編集後記（広報委員のつぶやき）～

気温も低くなり朝方は冷え込む時期になりました。

季節も秋になり紅葉のシーズンが始まりましたので今から楽しみです！

寒い日が続きますが感染対策をして体調に気を付けてお過ごし下さい。 鈴木

通所リハビリ



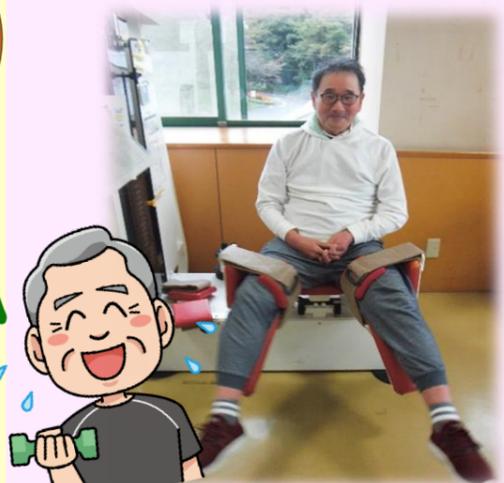
箱折り作り

広告等で箱を
沢山作りました。作った箱
は、ごみ入れ
等に活用して
います。



マシン紹介

⑥ピップアップダクション



歩行のふらつきを改善するた
めのマシンです！

リハビリテーション

ストレッチしてみませんか？体幹編

体幹の動きが固くなると... 筋肉がこわばる・血流が悪くなる
呼吸が浅くなる・冷えを招く
等の症状が現れることがあります！！



①腕を組み背筋を伸ばす



②腕を組んだままゆっくり体をひねり、
呼吸をしながら5秒保持して戻す

痛みが起きない程度に、
左右5回程行いましょう！
また、持病や運動制限が
ある方は医師にご相談く
ださい。



入所



敬老の日

おめでとうございます！！
感謝の気持ちを込めて皆様に感謝状を
お送り致しました。