

	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 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2.4.5土曜日診療 消化器内科・外科		
				八木正樹 1/13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 診療整形外科 内科	内藤 梓 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		
	緑川博文 1/17のみ診療 心臓血管外科			内藤 梓 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		
	1/17月曜日午後 (14:00～16:30)				八木正樹 1/13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

12/31～1/3は年末年始休診日となります。

※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。



訪問看護ステーションからお知らせ



- 訪問看護とはどんなサービスですか？
訪問看護とは、看護師がお宅に訪問して、その方の病気や障がいに応じた看護を行うことです。健康状態の悪化防止や、回復に向けてお手伝いします。
- 訪問看護とはどんな看護を受けられるのですか？
健康状態の観察、病状悪化の防止・回復、療養生活の相談とアドバイス、リハビリテーション、点滴、注射などの医療処置、痛みの軽減や服薬管理、緊急時の対応などです。
- 訪問看護を受けたい場合どこに相談すれば良いですか？
受診している医療機関、お近くの訪問看護ステーション、地域包括支援センター、市区町村の介護保険や障がい福祉の担当窓口などでご相談にのります。

～編集後記（広報委員のつぶやき）～

新年あけましておめでとうございます。
新型コロナウイルスの流行で、面会等制限がかかることが多く、利用者さまやご家族の皆様には大変ご不便をおかけしております。今年度も利用者さまの生活の様子や施設のイベントなど、さまざまな情報をできるだけたくさん載せようと思っておりますので、利用者さまの日常を感じていただければと思います。
今年一年よろしくお祈りします。

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 139号（令和 4年 1月発行）

<http://www.izumizaki-rehabili.com/>

回覧用



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ヶ入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ヶ入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

ホームページも随時更新中なので、ぜひご覧ください！

便秘の予防で気をつけたい事

便秘とは便が長い間、腸内に留まり排泄されない状態をいいます。
1日1回排便があるのが理想的とされていますが、3日以上排便が無ければ便秘と考えます。
高齢になると筋力の低下や、寝たきり、運動不足により大腸の動きが低下します。
他に食物繊維や水分の不足により便が硬くなることや、食事摂取量が低下し便を作る量が足りないことも原因とされます。

★便秘を予防するには何に気を付ければよいか紹介します。

- 食物繊維を多く摂る
・不溶性は葉野菜、きのこ類、水溶性は海藻、くだものに多く含まれています。
- 腸内バランスをよくする食品を摂り入れる
・ヨーグルトや納豆、漬物など乳酸菌腸内の善玉菌を増やし、腸の運動を活発にします。
- 水分を十分に摂取する。
・便を柔らかくするのに必要です。高齢者には水分不足による便秘が多い傾向があります。
- 体を動かし、腸を刺激する。
・リハビリなどで体を定期的に動かす事で腸が刺激され、排便を促してくれます。

《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。

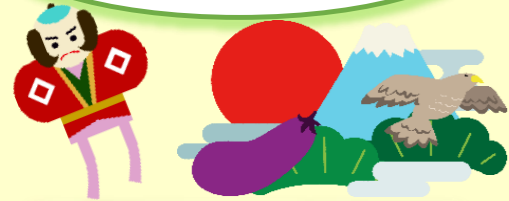


1月号もくじ

- 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



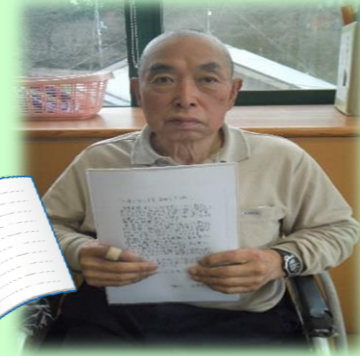
マシン紹介 ⑦メドマー

毎日、足の調子を
整える為に使用し
ています☆



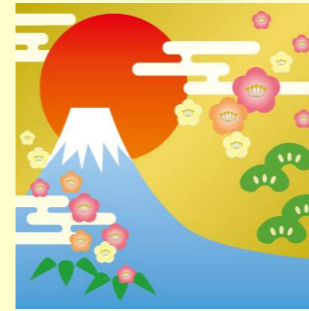
メドマーは血流・リンパ流を改善する効果があります。足の冷えや浮腫の気になる方々の多くが利用しています。

ご紹介 No.12



令和3年分のお手紙をまとめました。今後も作品を掲載していきます♪

入所



2022年令和4年

あけましておめでとうございます！！
今年も体調を崩すことなく美味しい物をいっぱい食べて元気に過ごしていきましょう。



リハビリテーション

ストレッチしてみませんか？ 足編

- ・足には体重を支える様々な筋肉が集まっています。
- ・筋肉がこわばることや血流が悪くなることが多いです。
- ・ストレッチをすることで以下の効果が得られます。ゆっくり実施してみましょう。

①姿勢の改善、②冷え性の予防、③浮腫みの改善、④ケガや筋肉痛の予防

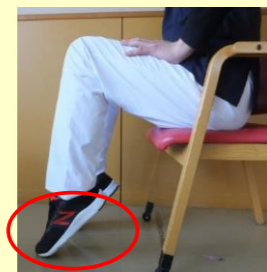
※運動制限がある場合は医師に相談してみてください。

●ふくらはぎのストレッチ



- ①お尻を少し前へ
 - ②膝を伸ばす
 - ③足首を立てる
 - ④体を前に屈める
- ※左右各10秒程度を目安

●踵上げ



●つま先上げ



- ①踵を上げる
- ②つま先を上げる

※各10回を目安

