

【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 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土曜日診療 消化器内科・外科	
				八木正樹 2/10のみ診療 小児科	予約制（事前に電話または窓口にてご予約下さい）		
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	小林利男 整形外科・内科	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 消化器内科・外科	第1土曜日診療 整形外科・内科	休診
	緑川博文 2/7のみ診療 心臓血管外科	内藤 梓 消化器内科・外科		内藤 梓 消化器内科・外科		第2.4土曜日診療 消化器内科・外科	
	2/7月曜日午後 (14:00～16:00)			八木正樹 2/10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。



ノロウイルスについて

＜ノロウイルス感染症の特徴＞

主に冬期に多いが、年間を通して発生する。

＜ノロウイルスの特徴＞

アルコール消毒剤や熱に対する抵抗力がある。感染力が非常に強く一度かかっても、何度も感染する。

＜症状＞

【腹痛・下痢・吐き気・嘔吐】の症状を引き起こします。潜伏期間は、12～48時間です。

胃をひっくり返すような嘔吐もしくは、吐き気が突然・強烈に起きるのが特徴です。

下痢は、水様性で通常は、2～3回で治まります。

＜ノロウイルス治療＞

対症療法が行われます。脱水症状になりやすいので、症状が少し落ち着いた時に少しずつ水分補給を行なって下さい。



～編集後記（広報委員のつぶやき）～

2022年になりましたが新年になってもコロナウイルスの話題が多く、皆様も不安を抱えながら生活している方が多いと思います。暗い情勢が続く中、少しでも明るく楽しく過ごすことが出来るよう職員一同努力していきたいと考えております。今後もたくさんの利用者様の日常を掲載していきたいと思っておりますのでよろしくお願い致します。

広報委員会 人見

◆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140号（令和4年 2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

口腔内トラブルになりやすい3つの習慣

歯周病や虫歯といったトラブルは、「細菌/体質/環境」の3つが影響していますが、実際にどのくらいリスクが高いのかを自分で判断するのは難しいです。だからこそ、日常生活においてトラブルになりやすい行為を減らしていく必要があります。

次にあげる項目に思い当たる人は注意してください。

- * 間食が多い
- * 常に飴やタブレット菓子などを口にしている
- * ポカンを口にしてしまう（気がつくと口で呼吸している）

仕事でデスクワークの時間が長い人や、忙しくて食事の時間をゆっくり取れない人は、手軽な間食でお腹を満たしてしまいがち。ダイエットのために食事を抜いて、口寂しさからつい、飴やタブレットのお菓子、チョコレートなどを頻りに口にしたりしていませんか？

口腔内は、普段は唾液によって弱アルカリ性に保たれていますが、食事をすると、わずか数分で細菌がブランクの糖質をエサにして酸を出し始めます。この酸によって歯の成分であるカルシウムやリンが溶けてしまうことを「脱灰」と呼びます。その後、唾液の作用で弱アルカリ性に戻ると、今度はカルシウムやリンが付着し、歯の再石灰化が起こります。つまり、食事のたびに「脱灰→再石灰化」を繰り返しているのです。

歯周病菌の生息場所は、歯周ポケット内の歯垢（プラーク）。これをきちんと除去することが基本です。歯周病の中でも初期で、炎症が歯肉/歯ぐきに限られている歯肉炎の状態なら、歯垢（プラーク）を取り除くセルフケアで、元の健康な状態に戻すことができます。特に夜寝る前の歯ブラッシュはより丁寧に磨くようにしてください。睡眠中は唾液の分泌が減り、口腔は細菌が繁殖しやすい状態になるのでより時間をかけて磨くように意識してみてください。

2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



2022年もよろしく
お願い致します



新年明けに皆で書初め
や小正月の団子さしを
行いました。とても立
派に仕上げることが出
来ました☆

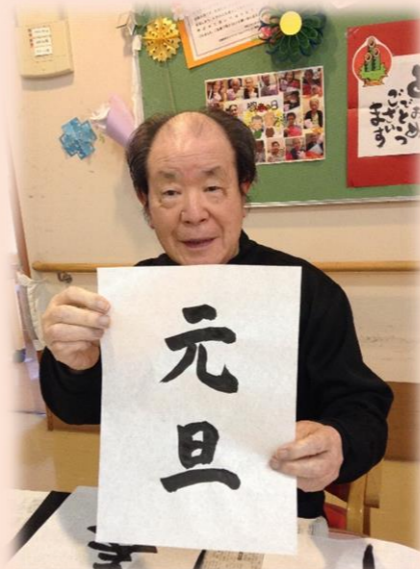
演奏会



利用者様の誕生会では、ピアノ
とハーモニカで演奏しお祝いし
ました♪

入所

寒さがまた一段と増す季節になりました。
早いもので2022年もあっという間に1ヵ月
が過ぎました。
感染症などに負けず、予防に気を配りながら元
気に過ごしたいと思います！！



新年初めてのお習字を行いまし
た☆
皆さんとても集中していて上手
にかけました！！

リハビリ

リハビリテーション科の活動 ～地域活動～

リハビリテーション科は施設以外でも様々な活動に取り組んでいます。
今回はその中のひとつ『出前講座』の紹介をします。



《目的》
出前講座は地域の方々が気軽に集まり、手足の運動や頭の
体操を行いながら筋力や体力を維持し、住み慣れた地域で
自分の役割を持ちながら生き生きとした生活を継続するこ
とを目的に行われています。

《内容》
体力測定（握力やバランス能力、歩行能力など）
棒体操などの座ってできる簡単な体操や立ち上がり練習、
脳トレや口の体操
生活の困りごとや自主トレーニング方法の相談等

