

泉崎南東北診療所 【5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	小林利男	小林利男	内藤 梓	小林利男	内藤 梓	総合南東北病院	
	整形外科・内科	整形外科・内科	消化器内科・外科	整形外科・内科	5/13.20.27診療 消化器内科・外科	心臓血管外科	
8:30~ 11:30		内藤 梓		内藤 梓	飯村宗也	内藤 梓	
		消化器内科・外科		消化器内科・外科	眼科	第2.4土曜日診療消化器内科・外科	
午後 受付時間	北原正樹		内藤 梓	小林利男	内藤 梓	小林利男	休診
	内科・形成・皮膚・禁煙		消化器内科・外科 14:30受付終了	整形外科・内科	5/13.20.27診療 消化器内科・外科	第1土曜日診療 整形外科・内科	
13:30~ 16:00	緑川博文	内藤 梓		内藤 梓		内藤 梓	
	5/2のみ診療 心臓血管外科	消化器内科・外科		消化器内科・外科		第2.4土曜日診療 消化器内科・外科	
(水曜は 14:30まで)	月曜日午後 (14:00~16:30)			八木正樹		小庭山博之	
				5/12.19.26診療 小児科		第3土曜のみ診療 内科・脳外科	

予約制(事前に電話または窓口でご予約下さい)

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

※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。

小林利男先生、午後休診の日程は下記になります
5/12(木)
※変動がある場合がある為、お問い合わせください

《成人用肺炎球菌ワクチンのお知らせ》

泉崎南東北診療所では、「成人用肺炎球菌ワクチン」の定期接種を実施しています。
肺炎球菌ワクチンは、肺炎球菌による肺炎などの感染症を予防し、重症化を防ぐワクチンです。定期接種としての公費助成を受けるためには、対象となる年齢や条件があります。また予約制になりますので、詳しくは受付までお問合せ下さい。

～編集後記 (広報委員のつぶやき)～

気温が高い日が続き、あっという間に満開☆綺麗でしたね。そしてあっという間に葉桜になってしまいましたね。。。満開も、葉桜もそれぞれ、良いものだと実感しました。今年はお天気も良く、感染対策を行いながら外でお花見ができました。素晴らしい笑顔のお写真を撮ることが出来ました♡

広報担当：舟山

◆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 143 号 (令和 4年 5月発行)

ホームページも随時更新中なので、ぜひご覧ください!

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



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

～生活習慣の見直しを～

現代の食卓では、白米や白砂糖などの精製食品が主流となったことでミネラルの摂取量が減り、昔に比べて野菜に含まれる栄養も減り続け、低栄養・高カロリーになりやすい環境にあります。そんな中で、よく「バランスよい食事を心がけよう」という文言を目にするとと思いますが、バランスの良い食事とは.....
車でいえば、たんばく質はボディを、炭水化物・脂質はミラーやタイヤなどをつくり、ビタミン・ミネラル等の栄養素は燃料といえます。どれか一つでも不足してしまえば走ることができず、また、材料の質が悪かったり配合のバランスが保たれなかったりすれば走行に支障をきたします。炭水化物・たんばく質・脂質をしっかりと摂っても他の栄養素が不足していれば、うまく消費されず脂肪として体内に蓄積されていきますし、逆に不足していればエネルギーや筋肉が生成されにくくなり、疲れや免疫力低下につながります。生活習慣病という言葉を目にしたことがあるかと思いますが、ご自身の今の身体はこれまでご自身が積み重ねてきた習慣でつくり上げられたものです。生活習慣によくない点があれば、例えば過剰な食事量などは肥満や糖尿病などの生活習慣病を患い、好きな食べ物を制限され、透析となれば旅行先でも透析外来を探さなければいけないなど、時間もお金も労力も費やさなければなりません。
高齢になって習慣を変えるのは容易なことではなく、ご自身の意志だけでは難しいと思われるかもしれません。ご自身の人生をこれからも豊かに過ごされよう、元気な今こそ習慣の見直しをしてはいかがでしょうか。

5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



春の風景作り



春といえばお花見です。
室内で少しでも春を感じて
もらえるよう色紙を使い
桜の木を作りました。
とても素敵な作品に仕上げ
ることが出来ました♪

リハビリテーション

どれか当てはまっていませんか？

- ・首が上を向いた姿勢で飲む
- ・ひどい猫背
- ・イスからずり下がっている
- ・足が床についていない



良い姿勢とは、あごは引き気味にし、背すじを伸ばします。
身体とテーブルの間は離れすぎず、足裏は床または
足置きを用意し、きちんとつくようにします。

要支援・要介護者の栄養状態は調査によると低栄養、もしくは低栄養の恐れがある患者さんの割合が多いとされています。また、それに伴い摂食嚥下障害の有病率も比例している現状です。

そこで今回、リハビリの観点から食事の姿勢についてお話させていただきます。皆さんは左の図でいくつ当てはまりましたか？足が床に着いてなければイスからずり落ちやすく、身体が安定しません。また、首が上を向きやすく、そのまま食事を摂られると、誤嚥の危険性が高まります。飲み込む力・吐き出す力や反射が低下している高齢者の方は特に危険です。単に食事を摂るのではなく、姿勢を少し意識し、美味しく食事を楽しみましょう。

入所



天気の良い日にお花見をしました！！
おやつの中には甘酒やノンアルコールビールを飲み
楽しい時間を過ごしましたね☺