

# 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~ 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 11/11.18.25診療 消化器内科・外科	総合南東北病院 11/19.26診療 心臓血管外科	休診
		内藤 梓 消化器内科・外科		内藤 梓 11/10.17.24診療 消化器内科・外科	榎本彩乃 眼科	内藤 梓 第2土曜日診療 消化器内科・外科	
				八木正樹 11/10.24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	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 11/11.18.25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 11/7のみ診療 心臓血管外科	内藤 梓 消化器内科・外科		内藤 梓 11/10.17.24診療 消化器内科・外科		内藤 梓 第2土曜日診療 消化器内科・外科	
	月曜日午後 (14:00~16:30)			八木正樹 11/10.24診療 小児科		小島山博之 11/19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。

※11/1. 8. 17.. 29の午後の整形外科（小林利男先生）は集団コロナワクチン接種実施により不在となります。  
午前中の受診をお願いします。

※11/5. 12の心臓血管外科は休診となります。

## 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17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、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）～

日が暮れるのが一段と早くなり、朝晩の冷え込みに晩秋を感じる季節となりましたね。衣服をこまめに調節しながらこれから一段と寒くなる季節に負けず、温かいものを食べ元気に過ごしていきましょう～♪ 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 149号（令和 4年 11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

## 食欲の秋・・・

皆さん。気づけば秋の空気になりましたね。秋はスポーツの秋、読書の秋、芸術の秋とされていますが、中でも食欲の秋の由来は为什么呢？

①「秋が農作物の収穫最盛期であるため」田んぼも畑も収穫の最盛期を迎え海の幸でも秋刀魚や秋鮭など旬を迎える食材がたくさんあります。

②「夏バテで減った食欲を回復するため」夏の暑さで食欲が減ってしまいましたが秋になると暑さから一転、過ごしやすい気温になるため本来の食欲に戻ります。

③「食欲のコントロールするセロトニンが減るため」セロトニンは別名「幸せホルモン」とも言われ脳内の神経伝達物質で食欲を正常に保つ働きがあります。セロトニンは日光に当たる時間と比例しており、陽の光を浴びる時間が長いと分泌量が増え、短いと減ると言われています。秋になると日照時間が減ることでセロトニンの分泌量が減りイライラしやすくなるため脳が糖分を欲したり、食べることで精神バランスを保つため食欲が増えたりするという説もあります。

④「寒い冬に向けて体が準備を始めるため」冬眠する動物たちは、冬になる前にたくさん餌を食べて脂肪を蓄えます。人間も寒くなると脂肪を燃焼して体温を保持しようとするため基礎代謝があがります。上がればエネルギーを使うためその分補給しようと食欲が増えるとも言われています。

### ～食欲の秋の食べ過ぎ注意！対策は？～

- ①「食べ過ぎると体重の増加や消化不良に繋がる」
- ②「腹八分目を心がける」
- ③「低カロリーなものを食べる」
- ④「適度な運動を心がける」

♡これからの秋、美味しい物を食べながら皆さんで一度しかないこの季節を感じてはいかがでしょうか！

## 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。





## 通所リハビリ



風船とうちわを使っでの運動です。風船が落ちないように相手にうちわで風船を飛ばしましょう～♡がんばれ～

利用者様の作品紹介になります。いつも素敵な作品をありがとうございます！

一緒に運動してみませんか？  
お気軽に相談、連絡お待ちしております♡



## リハビリテーション

ウォーキングは「いつでも」「どこでも」「誰でも」行うことができる最も手軽な運動です。有酸素運動の代表的な運動として挙げられ、主に**体脂肪燃焼**や**体質改善**、**生活習慣病予防**に効果的な運動です。  
そんなウォーキングに必要な靴！！  
皆さんはウォーキングに**適した靴**を知っていますか？



①つま先に10mm程度の余裕がある

②靴ひも、マジックテープなどで調節ができる

③しっかりとした厚みがある



## 入所



敬老会を行いました。皆さんとても喜んでくださいました♡

野菜収穫

大きく育ちましたね♡