

# 泉崎南東北診療所 12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 12/8,18,23,30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	12/5,18,23 12/6診療	内藤 梓	
		消化器内科・外科		八木正樹 12/8,22診療 小児科	眼科	第2,4土曜日診療 消化器内科・外科	
				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・瘻癧	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 12/8,18,23,30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	内藤 梓		内藤 梓		内藤 梓	
	12/5のみ診療 心臓血管外科	消化器内科・外科		12/8,18,23,30診療 消化器内科・外科		第2,4土曜日診療 消化器内科・外科	
	月曜日午後 (14:00~18:30)			八木正樹 12/8,22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

※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。

12/13,15,27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。

※12/30の眼科は休診となります。  
※12/31~1/3は年末年始のため休診となります。

## 風邪、インフルエンザ、コロナウイルス感染症の違い

風邪もインフルエンザも、初期症状が似ているため区別がつきにくい...新型コロナウイルス感染症においては、自覚症状がないといったケースもあります。軽い症状であっても急変して重症化することもあるので注意が必要です。

【風邪】症状：鼻水、咽頭痛、咳、痰。比較的ゆっくりと出現。

期間：4~5日程度で回復

治療：対症療法

【インフルエンザ】症状：38度以上の急激な発熱、関節痛、筋肉痛、倦怠感などの全身症状。急激に出現。

期間：1週間程度で回復

治療：対症療法+抗インフルエンザ薬

【新型コロナウイルス感染症】症状：微熱~高熱、咳、関節痛、頭痛、倦怠感、味覚・嗅覚障害など。

急に重症化して肺炎を合併し入院加療が必要になることがある。

期間：軽症は1週間程度で回復

治療：対症療法が中心。中等症以上は抗ウイルス薬、抗凝固薬、ステロイド薬を適宜使用



## ~編集後記（広報委員のつぶやき）~

12月に入り今年も残すところ1ヵ月となりました。今年は皆様にとってどんな年になりましたか？今も続いている新型コロナウイルスを考えながら手洗いうがいと感染対策する毎日ですね。また本格的な寒さもきましたので体調不良等に気をつけてお過ごし下さい。来年度は皆様にとって素敵な1年になるよう願うと同時に広報委員会でも引き続き皆様の役立つ情報を発信していきたいと思っておりますので宜しくお願いします。 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150号（令和4年12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-rehabii.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

## インフルエンザについて

本格的な冬の寒さが続き、皆様も体調管理には日々気を付けているかと思います。

今回は毎年気になるインフルエンザについてお話ししたいと思います。例年、12月頃から流行し2月にピークを迎えることの多いインフルエンザ。毎年1000万人もが感染するとされています。(昨今のコロナ禍では、マスク、手洗い等の感染予防効果や人流の減少により、感染者が大幅に減少傾向)感染すると発熱、倦怠感、鼻水等の症状があります。原因となるウイルスの感染力が高く1人が感染すると周りの3人に感染させるとされています。唾や痰によって感染する飛沫感染、ウイルスが付着したものに触り口や鼻を触ることによって感染する接触感染があります。その為感染対策に手洗いがとても大切です。

せっけんを使い15秒から30秒かけて手の先から手首、指と指の間もしっかり洗いましょう。又、アルコールに弱い為アルコール消毒は有効です。少しの量ではなくたっぷり手に取りしっかりと手になじませましょう。そして規則正しい生活、バランスのいい食事、しっかりとした睡眠で体調を管理し免疫力を高めることも大切です。インフルエンザの流行に備え一人ひとり予防意識を持つことが大切です。今後も継続して感染対策に取り組んでいきましょう。

## 12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



肌寒い日は続いていますが、皆で体操を行い身体を温めています。これからも楽しんで運動を行い冬を乗り切っていきましょう♪



## リハビリテーション

### バランス能力を鍛えて転倒予防

#### まずはバランステスト(開眼片足立ち)

両手を腰に当てて片方の足を90度近くまで上げます。そのままの姿勢で5秒保ってられない方は転倒の可能性が非常に高いです。



#### バランス能力改善に効果的な運動

##### ●足の指を鍛える運動

足の指は、立ったり歩いたりするときのバランスを取る働きをしますのでしっかり鍛えておきましょう。

- ①椅子に座ります
- ②足元にタオルを置いて片方の足の指でつまみ、足を上げて10秒
- ③反対側の足の指で同様に

\*3~5セット



##### ●片足立ち

片足でバランスを取りながら足の筋肉を鍛える運動です。バランスを崩した時に掴まれるように手すりや壁などの近くで行いましょう。

- ①まっすぐに立ち両手を腰に当てます
- ②片足立ちになって、もう片方の足の膝が直角になるまで上げます。そのままの姿勢で30~45秒
- ③反対側の足で同様に

\*1~3セット

## 入所

施設のウラの紅葉は今年も真っ赤で綺麗に咲いておりました!!



肌寒い季節となりましたが体調崩す事なく今年の10月もハロウィンの飾りつけを行い皆さんそれぞれ季節を感じております!!

