

# 泉崎南東北診療所 6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	小林利男 第1金曜日のみ診療 整形外科・内科	小林利男 第1土曜日のみ診療 整形外科・内科	休診
		内藤 梓 消化器内科・外科		内藤 梓 消化器内科・外科	内藤 梓 消化器内科・外科 6/9,16,23診療	総合南東北病院医師 心臓血管外科	
				八木正樹 小児科	宮島 彩乃 眼科	内藤 梓 第2・4土曜日のみ診療 整形外科・消化器内科	
						小林利男 第1土曜日のみ診療 整形外科・内科	
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・泌尿	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	小林利男 予約制(事前に電話 または窓口でご予約 下さい)	小林利男 第1土曜日のみ診療 整形外科・内科	休診
	緑川博文 6/5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	内藤 梓 消化器内科・外科 6/9,16,23診療		
	月曜日午後 (14:00~16:00)			八木正樹 小児科		小島山博之	

※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。

## マイナンバーカードが健康保険証として利用できます

【医療情報・システム基盤整備体制充実加算について】

当診療所ではオンライン資格確認について、下記の整備を行っています。

○オンライン資格確認を行う体制を有しています。

○薬剤情報、特定健診情報その他必要な情報を取得・活用して診療を行っています。

◇医療情報・システム基盤整備体制充実加算

〈初診時〉マイナンバーカードを利用しない加算1・・・6点 利用する加算2・・・2点

〈再診時〉マイナンバーカードを利用しない加算3・・・2点 利用する・・・加算なし

当診療所は診療情報を取得・活用する事により、質の高い医療の提供に努めています。  
正確な情報を取得・活用するため、マイナ保険証の利用にご協力をお願いいたします。

### ～編集後記（広報委員のつぶやき）～

ゴールデンウィークが終わり、だんだん気温も暖かくなってきましたね。脱水にならないよう水分はこまめに摂取するように心がけてみましょう。今月号はこどもの日に兜の写真や輪投げ大会の様子を載せてみました。皆さんに楽しんでいただけるよう、情報を提供できるよう頑張っていきたいと思います。

施設広報誌担当 舟山

◆個人情報保護方針に基づき、写真は了派を得て掲載しています



# いずみざき南東北

第 156号（令和5年6月発行）



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

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/>

◆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）  
居宅電話：0248-54-1888  
訪問看護電話：0248-53-3533

## 「水分補給の大切さ」

気温が段々と上がり夏場は特に水分補給が重要と言われておりますがどの季節でも水分補給は必要です。では、水分補給をしないとどうなるのでしょうか？

人間の体は大半が水分でできています。成人の場合は約60%、新生児の場合は約90%、高齢者は約50%が水分です。年齢が上がるにつれて水分量が減っているのが分かります。夏は気温も高く、湿度も高いため、沢山汗をかきます。あまり汗をかかない、という方でも実は体から沢山の水分が外に出ていっている事をご存じですか？体温を調節するための水分、尿として出ていく水分、呼吸する際にも、水分を蒸発させ外へと出ています。つまり、汗をかかかかかないにかかわらず、人は水分補給をしないと体を維持できなくなります。

「水分が足りないことで起きる症状」

- ・むくみやよくなる
- ・熱中症になりやすい
- ・判断力の低下
- ・イライラやストレス
- ・便秘になりやすい
- ・うつや倦怠感が起きやすくなる



こまめに水分補給を心がけましょう！

このように、水分が足りない私達は体にあらゆる不調を招いてしまいます。また、体内の水分のうち二十%ほどが失われると人間は死に至ることもあると言われておりますので水分はとても重要な存在なのです。

「水分補給のタイミングはいつがよいでしょうか？」例として

★朝起きてすぐ★通勤後の会社に着いたとき★昼食前と昼食後★1.5時頃、休憩中★帰宅後★夕食前と夕食後★就寝前

例のように水分を摂ることを忘れてしまうという方は、時間を決めたり、何かする前に水分を摂るクセをつけてあげると習慣化できます。日々の生活の中で心がけて行ってみてください。

## 6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います。ご理解と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



皆で元気に輪投げを楽しんで  
行いました♪



少しずつ気温も  
上がってきましたね。  
水分補給をこまめに取り  
ましょう。

お知らせです!



今回は、「おかげさまの  
心」を執筆しました。こ  
れからもたくさんの作品  
を提供していきます♪

## 入所

気温も段々と暑くなってきましたが皆さん  
毎日笑顔で生活しております!



## リハビリテーション

※手足や関節の状態に  
よっては適応にならない  
方もいますのでリハビリ  
職員にご相談ください。

リハビリテーション科では振動刺激療法を導入しました。  
振動刺激療法とは脳梗塞等で片麻痺がある方の手足にマッ  
サージャーで振動を当てて一時的に筋肉を柔らかくする事が  
出来ます。ストレッチ効果や関節の動く範囲を拓ける事  
ができる治療法です。手足が固くなってくると服を着る動  
作や、立ち上がり動作が困難になるなどの支障が出てくる  
方が多いです。  
自宅生活で手足が固くなって困っている方はお気軽にご相談  
ください。

