

泉崎南東北診療所 10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 10/6 整形外科・内科	小林利男 10/7、21 整形外科・内科	
	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	内藤 梓 10/13、20、27 消化器内科・外科	総合南東北病院医師 心臓血管外科	
				八木正樹 10/19のみ診療 小児科	総合南東北病院医師 10/13、20、27 眼科	内藤 梓 10/14、28 消化器内科・外科	
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	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 10/6 整形外科・内科	小林利男 10/7 整形外科・内科	
	緑川博文 10/2のみ診療 心臓血管外科	内藤 梓 消化器内科・外科	水曜日受付 14:30まで	内藤 梓 10/12、19、26 消化器内科・外科	内藤 梓 10/13、20、27 消化器内科・外科	内藤 梓 10/14、28 消化器内科・外科	
	月曜日午後 (14:00～16:30)			八木正樹 10/19のみ診療 小児科		小嶋山博之 第3土曜のみ診療 内科・脳外科	

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

※金曜日の眼科は予約制となります。

(事前に電話または窓口にてご予約下さい)

※10/6の眼科は休診となります。

※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。

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月初旬よりインフルエンザワクチンの接種を開始いたします。

(※ワクチン入荷次第となりますので、接種希望の際はお問合せ下さい。)

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となります。

就学前のお子さんは小児科外来による接種をお願いします。



なお、各市町村により実施期間や料金等（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ください。

～編集後記（広報委員のつぶやき）～

9月になり、日中はまだ暑さがありますが朝、晩と涼しくなり過ごしやすくなりましたね。皆さん健康的な食事でも運動もきちんとし、身体に気を付けようと努めている人は多いと思います。でも食事や運動よりずっと多くの時間を割いている睡眠です。秋の夜長に見直してみませんか？



◆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160号（令和5年10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

～「睡眠力」を養いましょう～

○秋にこそ見直したい睡眠について

季節が秋に移り変わり、残暑も一段落してきました。この季節にこそ、見直してほしいことがあります。それは、誰もが毎日欠かさない「睡眠」です。夏は夜でも気温が高いため「寝つきが悪い」「寝苦しい」と途中で起きてしまうことも。一方で冬になると、夏とは逆に身体が冷えてしまって、朝起きても「寝足りない」ことがあります。その点秋は気候が安定しているので、「睡眠力」を養うのにぴったり。実はこの過ごしやすい時期に「睡眠力」をつけることで、夏の疲れを回復させ、厳しい冬に備えるための期間でもあります。

○「秋の夜長」は睡眠改善にうってつけ

中医学では、春から夏に向けて身体全体の働きが活性化（陽）、秋から冬にかけて沈静化する（陰）、と考えます。血流・消化吸収・新陳代謝等の体の機能は、春から活動的になり、夏に最も活性化します。だからたくさん身体を動かし、時に少々夜更かししても、新たな活力がすぐ湧いてきます。一方、秋から冬に向けては活力が低下するので、睡眠は「早寝」が基本。夕暮れが早まり、夜が長くなっていく自然のリズムに合わせて、寝る時間を早く、睡眠時間を長くすることが大切。

○眠りと体温の関係性

体温は睡眠と深い関係があります。私たちの身体には、活動する日中には体温を高く保ち、就寝時には身体の内部の温度（深部体温）を下げることで、脳と身体をきちんと休息させる仕組みが備わっています。眠気が訪れるのは、皮膚表面から熱を逃し、深部体温が下がり、それに伴って身体が休息状態になるからです。ちなみに、深い睡眠の時ほど、体温は大きく低下します。冷え性の人が不眠になりやすいのは、手足から熱が放出されにくく深部体温が下がらないからです。質の良い睡眠がとれないと、自律神経の働きが乱れて血行が悪くなり、ますます身体が冷えるという悪循環に陥ってしまいます。最後に、寝る時間がもったいないと思う人もいるかもしれませんが、身体を回復させ、日中を快適に過ごし、睡眠をしっかりとりましょう。

参考文献（楊さちこの季節のコラム）より一部抜粋

10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】

○診療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。何卒ご了承ください。



通所リハビリ



折り紙で花や紅葉を作り、秋の貼り絵を作成しました。これから皆さんに少しでも秋の季節感を感じていただければと思います♪



リハビリテーション

家の中を安全に歩けるように体力をつけています！



担当のリハビリスタッフと自主運動のメニューを作り、目標達成のために日々取り組まれています。

屋外でもしっかりと歩けるように足の力をつけています！



友人との外出が楽しみ

外出もできるようにバランス練習をしています！



少し庭を歩くようになったよ

自宅で生活したいから力付けないとね

立てた！！

足は痛いけど早く歩けるように頑張ります！

車椅子の位置を調整して...



家でも毎日運動してるよ

入所

スイカ割りや射的、ボールすくいを行い、熱くなった体をかき氷を食べて涼みました



動いた後のかき氷はうまいねえ～



えいっ！！



懐かしいなあ

稲を収穫しました！皆さん手際よく行っていました！



稲刈り

