

# 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）へご連絡してください。

	月	火	水	木	金	土	日/祝祭日
午前 受付時間 8:30~ 11:30	小林利男	小林利男	内藤 梓	小林利男	小林利男	小林利男	休診
	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	整形外科・内科	11/4, 18 整形外科・内科	
	内藤 梓	内藤 梓		内藤 梓	内藤 梓	総合南東北病院医師	
	消化器内科・外科	消化器内科・外科		消化器内科・外科	消化器内科・外科	心臓血管外科	
午後 受付時間 13:30~ 16:00 (水曜は 14:30まで)	北原正樹	小林利男	内藤 梓	小林利男	小林利男	小林利男	休診
	内科・形成・皮膚	整形外科・内科	消化器内科・外科	整形外科・内科	整形外科・内科	11/4 整形外科・内科	
	緑川博文	内藤 梓	水曜日受付 14:30まで	内藤 梓	内藤 梓	内藤 梓	
	11/8のみ診療 心臓血管外科	消化器内科・外科		11/9,16 消化器内科・外科	消化器内科・外科	11/11, 25 消化器内科・外科	
	月曜日午後 (14:00~16:30)			八木正樹		小鹿山博之	
				11/9,16のみ診療 小児科		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、※金曜日の眼科は予約制となります。  
 詳しい診療案内等はお問合せ下さい。 (事前に電話または窓口にてご予約下さい)  
 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。

## 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しております。  
 (※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）～

施設内では稲刈りや敬老会、お月見を行事として行いました。みなさん積極的に笑顔で行事に参加される様子がとても印象的でした。  
 10月14日時点で、コロナ感染者数は5週連続減少傾向ですが、インフルエンザは2週連続増加傾向となっています。施設内でもこまめな手洗いうがい、手指消毒を行い感染予防に努めていきたいと思っています。 広報委員会

◆個人情報保護方針に基づき、写真は了承を得て掲載しています



# いずみざき南東北

第 161号 (令和 5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

秋に運動してみませんか～秋が運動に最適な理由～

### 1. 代謝が上がる季節

涼しくて運動に最適な季節だから「運動の秋」というイメージがあるかもしれませんが代謝が上がる季節とも言われています。人のカラダは気温と密接な関係にあり、気温が低くなるとカラダを温めようと多くのエネルギーが必要になります。逆に夏場の暑い時期はエネルギー消費が少なくなります。秋は気温が下がり始めるため、基礎代謝も徐々に上がってくる季節で、ダイエットにも最適な季節とも言われています。もちろん基礎代謝は筋肉量や運動量で変化するので一概には言えませんが、気温によっても変化します。

### 2. 食欲の秋

食欲の秋とのせめぎあいの季節でもあります。夏に比べて秋は日照時間短くなるため、光を浴びる時間が減り、セロトニンと言われる神経伝達物質の分泌量も減少します。セロトニンは消化管や血液中にも存在しますが、食欲に関連するものは「脳内セロトニン」と言われています。セロトニンは「幸せホルモン」とも呼ばれることもあり、精神を安定させたり、過度な食欲を抑えたりする作用があります。つまり秋はセロトニンが減少し、食欲が増してしまうためどうしても太りやすくなります。セロトニンはリズム的な運動によって分泌が特に促進されるので、できるだけ日光を浴びながら外でウォーキングを行うことでセロトニンを活性化させ、食欲を抑制することができます。

### 秋にオススメの運動

#### ① ウォーキング

食欲を抑えてくれるセロトニンは、リズム的な運動によって分泌が促進されるのでウォーキングが特にオススメです。ランニングよりも消費されるエネルギー量は少ないですが、カラダへの負担も少なく、ランニングよりも続けやすいので最適です。椅子に座りながら足上げ運動もおすすめ。膝を曲げずに足を上げ5秒数えます。自宅で簡単に出来ます。

#### ② スクワット

代謝を上げるには、筋肉量も重要になってきます。下半身の筋肉は全身の筋肉量の多くを占めているため、お尻や太ももの大きな筋肉を鍛えることで、筋肉量を増やすことができます。スクワットはこれらの筋肉を効率的に鍛えることができるため、オススメの運動になります。運動には有酸素運動・無酸素運動がありますが、どちらも取り入れることでエネルギー消費量を増やし、筋肉量の増加による代謝アップが望めます。この2つをバランスよく行うことで、痩せやすいカラダを作ることにも可能になります。ぜひ秋の運動試してみてください。

## 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



皆で棒を使った体操を行いました。今よりも身体がもっと動かせるよう頑張っていました。

～【介護士募集中】～

介護に興味のある方、私たちと一緒に働いてみませんか？  
明るく楽しい職場です。お気軽にご連絡お待ちしております！



## 棒体操

お知らせです♪



季節も秋になりました。これからも沢山の作品を掲載していきます♪

## 入所



稲刈りしました

新米

## 敬老の日



演歌のCDと体操のDVDをプレゼント♡

今年の敬老会ではプロジェクターを使用して演歌歌手の歌謡ショーを視聴しました。好きな歌手が映像に映ると皆さんうっとりされていました。



敬老の日  
これからもいろいろ  
教えてください

## リハビリテーション

訪問リハビリから見える風景

訪問リハビリではその方らしい生活を応援しております。人生の先輩方に教わる事が多く、活気ある時間を過ごしております



訪問リハビリで昔の特技を思い出した。通所リハビリで新たな仲間と楽しむぞ！



仕事再開に向けてリハビリ中。昔、仕事で使ったパソコン練習頑張るぞ



屋外作業、近所を散歩する方にも楽しんでもらえるように花が植えられるようになり生活が楽しいよ

近所の方と会話を楽しむために歩く練習で筋肉が衰えないように頑張るよ

## お月見



んまそうだな～  
コレ食べれんのが？



親指を中に入れてと  
上手に丸まんだよ。

本当においしいそうだね～

