

泉崎南東北診療所 5月診療のご案内

【お願い】発熱症状、風邪症状がある方の診療受付は、施設内に入らず、お電話下さい。(0248-53-2415)

	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 5/10.17.24診療 消化器内科・外科	小林利男 5/18診療 整形外科・内科	休診
		内藤 梓		内藤 梓	南東北眼科 クリニック医師	内藤 梓	
		消化器内科・外科		消化器内科・外科	眼科(予約制)	5/11.25診療 消化器内科・外科	
				八木正樹	小林利男	総合南東北病院医師	
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	内藤 梓 5/10.17.24診療 消化器内科・外科	内藤 梓 5/11.25診療 消化器内科・外科	休診
	緑川博文	内藤 梓		内藤 梓	小林利男	小鹿山博之	
	5/13のみ診療 心臓血管外科	消化器内科・外科		5/9.16.23診療 消化器内科・外科	5/31診療 整形外科・内科	第3土曜のみ診療 内科・脳外科	
	月曜午後【心臓血管外科】 (14:00~の診察となります)		水曜 14:30 受付終了	八木正樹			
			小児科				

※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 (事前に電話または窓口にてご予約下さい)

※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。
※5/3(金), 4(土), 6(月) 休診

《成人用肺炎球菌ワクチンのお知らせ》

泉崎南東北診療所では、「成人用肺炎球菌ワクチン」の定期接種を実施しています。
肺炎球菌ワクチンは、肺炎球菌による肺炎などの感染症を予防し、重症化を防ぐワクチンです。定期接種としての公費助成を受けるためには、対象となる年齢や条件があります。また予約制になりますので、詳しくは受付までお問合せ下さい。

～編集後記(広報委員のつぶやき)～

施設内ではお花見をしました!! 久しぶりに外の空気に触れ、気持ちよく過ごされる姿や甘酒やノンアルコール飲料を飲まれ楽しめる利用者様の様子が見られていました。本格的な春を迎え暖かく気持ちよく過ごせる日々が多くなってきましたね。春の天気のように明るい気持ちで楽しみを持って生活できるといいですね♡♡

広報委員会

◆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167号(令和6年5月発行)

<http://www.izumizaki-rehabili.com/>



No.4282-ISO 9001
No.E2123-ISO 14001
ISO9001・ISO14001 認証取得

ホームページも随時更新中なので、ぜひご覧ください!

◆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

◆ダイエット方法には何がある?

ダイエット方法には、さまざまなものがあります。しかし、どのダイエット方法が効果的なのかわからない方も多いでしょう。自分に合わないダイエット方法で挫折やリバウンドを繰り返す方もいます。自分に合ったダイエット方法とはどんなのでしょうか?無理せずにできるダイエット方法はあるのでしょうか?本記事ではダイエット方法について以下の点を中心にご紹介します。

- ①筋トレダイエット 筋トレダイエットのメリットは、筋肉量の増加によって**基礎代謝がアップ**することです。基礎代謝がアップするということは、じっとしていてもより多くエネルギーを消費します。さらに、筋トレするとメリハリのあるフォルムになって、理想のスタイルが目指せます。
- ②有酸素運動ダイエット 有酸素運動は、酸素を多く消費することによって**脂肪の燃焼を促す**ダイエット方法です。ウォーキングやジョギング、水泳などが代表的です。筋トレや食事制限のように、それほどハードではなく、続けやすいのがメリットです。
- ③水泳でのダイエット 水泳は有酸素運動の中でも運動強度が高いため、**脂肪の燃焼効果が期待**できます浮力によってダイナミックな動きができ、腰や膝に負担をかけません。また、水の抵抗によって体全体に負荷をかけられ、シェイプアップ効果も期待できます。
- ④ヨガ
ヨガは、呼吸法を重点的に行う有酸素運動です。ヨガは、腹式呼吸することによって、**脂肪や糖質を燃焼**していきます。さらに、血流をよくして新陳代謝をアップさせるため、ダイエット効果が期待できます

参考文献(健達ネットのコラム)より一部抜粋

《5月もくじ》

- 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



春

少しでも春の季節感を感じていただけるよう、春の代表花「桜」を皆さんで作成しました♪

入所

今年も皆さんでお花見を楽しみました



リハビリテーション

熱中症を防ぎましょう！

暑くなるこれからの季節、熱中症を防ぐためにはそれぞれの場所に合った対策をとることが重要です

室内

- ・扇風機やエアコンで温度調節
- ・遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ・室温をこまめに確認

屋外

- ・日傘や帽子の着用
- ・日陰の利用、こまめな休憩
- ・天気の良い日は日中の外出を控える

体の蓄熱を避けるために

- ・通気性の良い、吸水性・速乾性のある衣類を着用する
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルで体を冷やす

熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。室内でも屋外でも、のどの渇きを感じなくてもこまめに水分・塩分、スポーツドリンク等を補給しましょう。

【厚生労働省ホームページ 熱中症対策】より引用

運動の前後や運動中にも、こまめな水分補給を忘れずにしましょう！