

泉崎南東北診療所 11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	小林利男 11/1 診療 整形外科・内科	小林利男 11/2.16.30診療 整形外科・内科	休診
		内藤 梓		内藤 梓	内藤 梓	内藤 梓	
		消化器内科・外科		消化器内科・外科	11/8.15.22.29診療 消化器内科・外科	11/9 診療 消化器内科・外科	
				八木正樹 南東北眼科 クリニック医師	南東北眼科 クリニック医師	総合南東北病院	
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 11/1 診療 整形外科・内科	小林利男 11/2.30 診療 整形外科・内科	休診
	緑川博文 11/11のみ診療 心臓血管外科	内藤 梓 消化器内科・外科	水曜 14:30 受付終了	内藤 梓 消化器内科・外科	内藤 梓 11/8.15.22.29診療 消化器内科・外科	内藤 梓 11/9 診療 消化器内科・外科	
	月曜日午後 (14:00~16:30)			八木正樹 11/7.14 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

※眼科は予約制となっております。
(事前に電話または窓口にてご予約下さい)
※11/29(金)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。

○インフルエンザ予防接種のお知らせ

10/8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。
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。
受付時間 8:30~11:00 / 13:30~15:30
/ 13:30~14:00 (水)

中学生以下のお子さんは小児科外来(11/7.14)による接種をお願いします。
なお、年齢及び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、お問い合わせください。

○コロナウイルス予防接種のお知らせ(要予約)

10/15より電話または窓口にて予約受付を開始しております。
予約制となりますので、必ずご予約の上来所頂きますようお願いいたします。
なお、インフルエンザ同様、年齢及び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、お問い合わせください。



◆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 173 号 (令和 6 年 11 月発行)



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

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

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

◆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)
居室電話: 0248-54-1888
訪問看護電話: 0248-53-3533

○季節の変わり目の体調不良に注意!

気温も下がってさわやかな行楽の季節である秋。夏場よりも過ごしやすはずなのになぜか体調を崩しやすいと感じている方はいると思います。秋の体調不良はなぜ起こるのでしょうか?

- ①体の冷え。夏場の冷えによる疲れが残っている夏場の冷房や冷たい飲みものを飲み続けた事により、身体の冷えを引き起こし、胃腸の機能が低下したまま秋を迎えてしまう事も多いようです。
- ②急激な気温の変化。朝晩の気温が下がり、寒暖差の激しい秋は自律神経のバランスが崩れやすく、「なんとなく体がだるい」「胃腸の調子が悪い」「疲れやすい」といった体調不良の原因となります。
- ③空気の乾燥。秋が深まるにつれ、空気がどんどん乾燥していきます。空気が乾燥すると、汗をかいてもすぐに乾いてしまう為、汗をかいている事に気付かず、水分補給のタイミングを逃してしまふことがあります。のどを潤す程度ではなく、しっかりと水分補給をしましょう。
- ④日照時間の減少。秋になると気温とともに日照時間が減少します。それに伴って気分が落ち込み、夏場は気にならなかった事が心配になったり、くよくよと悩んでしまう事も。何をやるにもやる気が起きなかったり、炭水化物を食べすぎてしまう、朝起きられない等の症状がある場合は季節性うつ病の可能性があるようです。

○季節の変わり目を健康に過ごすためには?

- ①体を温める。体を温めることを意識して、毎日を過ごすようにしましょう。暖かい飲み物を飲んだり、お風呂にゆっくりとつかりましょう。
- ②水分を積極的にとる。水分補給には常温の水や白湯がおすすめです。
- ③太陽の光を浴びて運動する。太陽を浴びることで、自律神経の働きを高め、気分の落ち込みも解消することができます。
- ④早寝早起きをする。早寝早起きをすることで自律神経のバランスを整え、免疫力を高めることができます。
- ⑤食事に気を付ける。秋の食材を積極的に取り入れてバランスの良い食事を取り入れましょう。

参考文献 大和メディカル一部抜粋

《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。

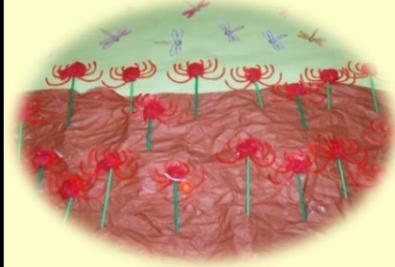
※泉崎公開講座の開催は当面見合わせます。何卒ご了承下さい。



通所リハビリ



ご紹介



秋の季節感を感じて
頂けるよう皆で貼り
絵を作成しました。

毎回、スクラッチを削り絵を
仕上げています。これからも
作品を展示していきます♪

リハビリテーション

効果を引き出すためにはしっか
りとした方法があります。

効果を引き出すため
に指導員から適切な
指導を行います。

リハビリテーションの効果を最大限
まで引き出します！！



指導時の風景

パワーリハビリテーションとはマシンを使用するリハ
ビリです。アスリートが行うようなきついトレーニ
ングを想像するかもしれませんが、筋力強化を目的とし
た訓練ではありません。
全身各部の使っていない筋を軽負荷で動かす動かしこと
により、「すたすと歩けるようになった」という
ような動作性・体力の改善を目指します。



- ①決められたフォームで行う
- ②軽い負荷で行う。
- ③ゆっくりとしたスピードで行う。

利用者様の体型に合わせ、マシ
ンの微調整やフォームの修正、
意識する筋肉を指導し効果を最
大限まで引き出します！



- ・当施設ではパワーリハビリの効果を最大限に引き出せる「パワーリハビリテーション上級指導員」が在籍しております。
- ・パワーリハビリテーション上級指導員を筆頭に、パワーリハビリテーション基礎研修を受けたスタッフが複数名在籍しております。
- ・パワーリハビリテーションに興味のある方。体の動きを良くしたい、訓練内容を見直したい方はお気軽に施設までお問合せ下さい。

入所



射的やヨーヨーすくい
ハズレなしガラポン抽選会
かき氷やお好み焼きを
楽しみました！！

