泉崎南東北診療所　3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	小林利男	内藤　梓	小林利男	内藤　梓	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	消化器内科・外科	3/1.15.29診療 整形外科・内科	
		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)	3/8.22診療 消化器内科・外科	
				八木正樹		総合南東北病院	
				3/13のみ診療 小児科		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	内藤　梓	小林利男	
	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	消化器内科・外科	3/1.29　診療 整形外科・内科	
	緑川博文	内藤　梓	水曜　14：30 受付終了	内藤　梓		内藤　梓	
	3/3のみ診療 心臓血管外科	消化器内科・外科		消化器内科・外科		3/8.22診療 消化器内科・外科	
	月曜午後【心臓血管外科】 （14:00～の診察となります			八木正樹		小鹿山博之	
				3/13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、
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。

※　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）

《高齢者の食べ物による窒息事故を防ぐために》

窒息原因として考えられるもの

- 歯の本数が減る
- 飲み込む力が弱い
- 小さく噛み砕けない
- 唾液の分泌量が減る
- しっかりとした姿勢を保てない
  異物を除去する咳の反射が低下する　など

特に詰まりやすい食べ物

1．おもち　2．刺身　3．寿司　4．魚の骨
5．りんご　6．かまぼこ　7．海苔、わかめ
8．こんにゃく　9．ゴマ、豆類　10.カステラ
など

脳卒中（脳梗塞、脳出血、くも膜下出血）、認知症、パーキンソン病などの病気により、飲み込み障害（嚥下障害）がおきていることもあります。これらの理由により、高齢者は窒息事故がおきやすい状況にあります。特に認知症高齢者は窒息事故がおきやすいので注意が必要です。

食事のときは食べ物を食べやすい大きさにしてよくかんで食べる、水分をとりながら食べていくことが必要です。
また、歯科医院で歯周病の予防や治療、ドライマウス（口腔乾燥症）の治療、入れ歯の調整等をおこない、食べ物をよくかめるようにしていくことも大切です。

歯の定期検診に
行ってみよう(^▽^)/

◆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　177 号（令和 7 年 3 月発行）

ホームページも随時更新中です。ぜひご覧ください！

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

◆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

◆減塩で防げる病気◆

私たちは日頃の食事から、気づかないうちに必要以上にたくさんの塩分を摂取しています。特に日本人は世界の国々と比べても塩分摂取量が多いです。塩分を過剰に摂取すると次のような病気を引き起こす可能性が高まります。

【　高血圧　】塩分の摂りすぎが原因の最も有名な病気は高血圧です。塩分をたくさん摂ると、血中の塩分濃度が高まり、その塩分を薄める為、体が水分補給を指示し喉が渇きます。血液中の塩分濃度は薄まりますが、血液の量が増えるため、心臓がより強い力で血管を押し出します。それが高血圧です。高血圧は脳梗塞や心筋梗塞、狭心症など様々な病気につながります。

【　腎臓病　】腎臓は血液をろ過し、水分と塩分を調節し、余分な塩分を尿として出してくれる役割をしています。過剰に塩分を摂りすぎると、腎臓の負担が大きくなり、機能が低下します。悪化すると人口透析が必要となります。

【　胃がん　】塩分の過剰摂取はガンの発生率も高めます。ガンの中でも特に胃がんは食塩の過剰摂取と大きな関係があります。塩分以外にも、タバコ、ストレス、食品添加物や化学物質の摂取などが要因に挙げられますが、これらの要因により胃の粘膜が荒れ、胃がんに繋がります。

このように、塩分の過剰摂取は様々な病気を引き起こすリスクを高めます。減塩することにより、これらの病気を防ぐことが可能です。まずは、日頃の食生活を見直し、日常使っている調味料や食品パッケージに書かれた栄養成分表示で、自分の塩分量を確認し、減塩食に努めましょう。

一日の塩分摂取量の目安としては、厚生労働省【日本の食事摂取基準】によると、男性7.5ｇ未満、女性6.5ｇ未満、日本高血圧学会では6ｇ未満、ＷＨＯ（　世界保健機構）では5ｇ未満とされています。

生活習慣病を防ぎ、大きな病気に繋がらないよう、毎日の食生活に減塩を意識しましょう。

《お知らせ》

新型コロナウィ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。

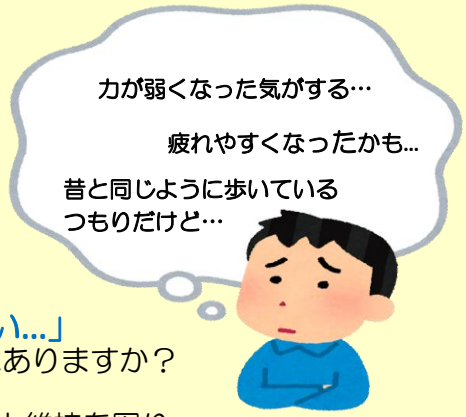
※泉崎公開講座の開催は当面見合わせます。何卒ご了承下さい。

通所リハビリ

春のイベント「節分」
「ひなまつり」等の準備を皆さんと一緒に行っています♬

リハビリテーション

自分のカラダを知ろう！
～体力測定の目的～



「昔と比べてカラダが弱っているかもしれない…」
と感じた事はありますか？
体力測定は身体の状態や体力を把握し
より適した運動内容を選択し行うことで体力維持を図り、
健康維持の増進や介護予防に繋がる活動に活かすことができます。
当施設では入所、通所はもちろん、地域の体操教室でも体力測定を行っています。
体力測定の項目は握力や歩く速さの計測、バランス能力など無理のない範囲で行えるものです。
お気軽にご参加ください！！

入 所

感染対応へのご理解とご協力
誠にありがとうございました。
皆さん元気に過ごされております。
行事の実施はできませんでしたが
写真撮影を行いました。