

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)
(37℃以上) (せき・のどの痛みなど)

	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 3/8のみ診療 整形外科・内科	小林利男 3/7,21 診療 整形外科・内科	休診
		内藤 梓 消化器内科・外科		内藤 梓 消化器内科・外科	内藤 梓 3/13,27 診療 消化器内科・外科	内藤 梓 3/14,28 診療 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 3/8のみ診療 整形外科・内科	小林利男 3/7のみ診療 整形外科・内科	休診
	緑川博文 3/2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 3/12,19,28 診療 消化器内科・外科	内藤 梓 3/13,27 診療 消化器内科・外科	内藤 梓 3/14,28 診療 消化器内科・外科	
		緑川Dr.【心臓血管外科】 (14:00~の診察となります)		八木正樹 3/12のみ診療 小児科		小嶋山博之 3/21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)

※3/21(土)午前の心臓血管外科は休診になります。

※小児科外来は3/12、脳神経外科外来は3/21をもって、診療を終らせていただきます。

花粉の季節は“お口の乾燥”にご注意

花粉症で鼻がつまると、どうしても口呼吸が増えます。

口で呼吸すると空気が直接お口に入り、唾液が蒸発しやすく乾燥してしまいます。

乾燥が続くと、口臭・むし歯・飲み込みにくさが起きやすくなることも。

花粉の季節は、いつもより少しだけ“お口のうるおい”を意識してみましょう。



口の潤いケア

○こまめな水分補給

口腔乾燥の基本ケアであり、最も安全で確実な方法。

唾液の材料となる水分が不足すると、どんな対策をしても効果が出にくいので、まずここが土台になります。

ポイント

- 一度に大量ではなく、少量をこまめに
- 常温の水やお茶が刺激が少なくおすすめ
- 高齢者は「喉の渇きを感じにくい」ため意識的に摂ることが重要

○唾液腺マッサージ (耳下腺・顎下腺・舌下腺)

歯科医院でも指導される、エビデンスのあるセルフケア。

高齢者や口が動かしにくい方でも取り組みやすく、即効性も期待できます。



ポイント

- 耳の下(耳下腺)をやさしく円を描くように
- あごの骨の内側(顎下腺)を軽く押す
- あごの先の内側(舌下腺)を指でゆっくり刺激
- 痛みが出ない程度の優しい力で行う

◆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 190 号 (令和 8 年 3 月発行)



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

ホームページも随時更新中です。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

=花粉症について(基本的な予防策)=

マスクの着用

- 通常マスク: 約70%の花粉を除去
- 花粉症用マスク: 約84%の花粉を除去
- 顔にフィットするものを選択
- 使い捨てタイプを毎日交換

メガネの使用

- 通常のメガネ: 約40%減
- 花粉症用メガネ: 約65%減
- コンタクトレンズより推奨

服装の工夫

- 素材花粉付着度推奨度ウール高い X
- 避ける綿・ポリエステル低い O
- 推奨つるつる素材最低 OO 最適

薬物療法

抗ヒスタミン薬 (第一選択薬)

- 効果: くしゃみ・鼻水に特に有効
- 作用: ヒスタミンの働きを抑制
- 副作用: 第2世代は眠気が少ない
- 服用タイミング: 症状出現前の早期開始が効果的

外出時・帰宅時の注意点

- 花粉飛散の多い時間帯(午前10時~午後2時、夕方)の外出を控える
- 帰宅時は玄関前で衣類を払う
- 手洗い・うがい・洗顔の徹底
- 洗濯物の室内干し

《お知らせ》

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、入所者の外出・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。

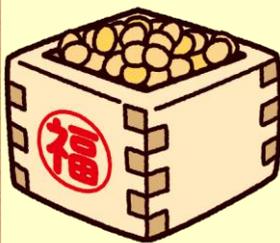


通所リハビリ

小正月



通所では、小正月の団子さしや節分の豆まきを皆で楽しまれ、沢山の笑顔が見られていました♪



入所



2月3日は節分

施設でも職員が鬼役となり
豆まきを実施しました
今年1年皆様が無病息災で
ありますように



リハビリテーション

～退院後の生活を“具体的に”支える訪問リハビリ～

退院後の生活に不安はありませんか？
当施設では、作業療法士・理学療法士がご自宅へ訪問し、実際の生活場面に合わせたリハビリを行っています。
歩行や動作練習だけでなく、入浴・更衣・家事動作の確認、手すり位置の調整や福祉用具の提案まで対応。
医師の指示のもと、多職種と連携しながら「その人らしい在宅生活」を支えています。

