

泉崎南東北診療所 6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 6/5のみ診療 整形外科・内科	小林利男 6/6.20 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 6/12.19.26 診療 消化器内科・外科	内藤 梓 6/13.27 診療 消化器内科・外科	
					南東北眼科 クリニック医師 眼科(予約制)	総合南東北病院 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 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 6/5のみ診療 整形外科・内科	小林利男 6/6.20 診療 整形外科・内科	休診
	緑川博文 6/1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 6/11.18.25 診療 消化器内科・外科	内藤 梓 6/12.19.26 診療 消化器内科・外科	内藤 梓 6/13.27 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)					

※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)

※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。

◆泉崎南東北公開講座 開催のお知らせ

令和8年7月18日(土)に、泉崎村保健福祉センターにおいて午後2時00分から3時00分まで、第101回泉崎南東北公開講座を開催いたします。

今回は、泉崎南東北診療所 所長の小林利男先生による「要介護にならないために」ーフレイル・ロコモって何?ーと題しまして講演いたします。地域住民の方を対象とした、わかりやすい内容となっております。入場無料ですので、皆さんお気軽にご参加下さい。

駐車場は、泉崎村保健福祉総合センター・泉崎南東北診療所をご利用願います。

第101回 泉崎南東北公開講座
【住み慣れた地域で生き生きと暮らし続けるために】


日時 令和8年 7月18日(土) 入場無料
開場 13:30~ 講演 14:00~15:00
会場 泉崎村保健福祉総合センター 集団検診室

演題 「要介護にならないために」
ーフレイル・ロコモって何?ー

講師 泉崎南東北診療所 所長 整形外科 小林利男 先生

主催(お問い合わせ) Tel.0248-53-2415 (代)
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
泉崎南東北訪問看護ステーション
泉崎南東北居宅介護支援事業所
担当: 柏村、黒森

共催 泉崎村



◆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193号(令和8年6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ヶ入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ヶ入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

◆高齢者が梅雨の不調を乗り切るための五つの対策

- ① バランスの良い食事。主にタンパク質を摂取し不調に負けない体をつくる。サプリメントも有効です。
- ② 水分補給をして熱中症を予防する。水分は1日1.2~1.5Lを摂取しましょう。のどが渇く前に、こまめに水分補給をしてください。また睡眠中や入浴中は約500mlもの水分が失われるため、起床時、就寝前、入浴前後には、マグカップ1杯程(約100~200ml)の水分摂取をおすすめします。
- ③ 湿度調整と掃除でカビやダニの増殖を減らす。雨時はカビやダニを増やさない環境づくりが重要です。除湿器を使用し、室内の湿度を50%以下に保ちましょう。シーツや枕カバーは、ダニの大好物である髪の毛や垢などが多く付着しているため、週に1回は洗濯するのが望ましいです。
- ④ セロトニン日光浴以外でもリズム運動(一定のリズムで繰り返す運動)で分泌されます。足踏みやスクワットなどのリズム運動を取り入れ、筋力アップと幸せホルモンの分泌を促しましょう。腹式呼吸を繰り返すのもおすすめ。
- ⑤ 人と交流して認知症の発症を防ぐ。地域サロンや趣味の集まりなどには、積極的に参加しましょう。近所の人や友人とのお茶のみ、立ち話なども効果的です。直接会えない場合は、電話で話すのもおすすめです。



《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。



通所リハビリ

メイクの日



5月は、メイクの月としてイベントを行い、特に以前にも行ったネイルが大好評でした♪

リハビリテーション

マシントレーニングの効果

当施設のリハビリテーションではマシン訓練に力を入れております。マシン訓練は適切なフォームを守ることで低負荷でも効果を上げる事が出来ます。

●これは当施設入所後5カ月ほどマシン訓練を積極的に行った方の体力測定結果です。



10m歩行速度

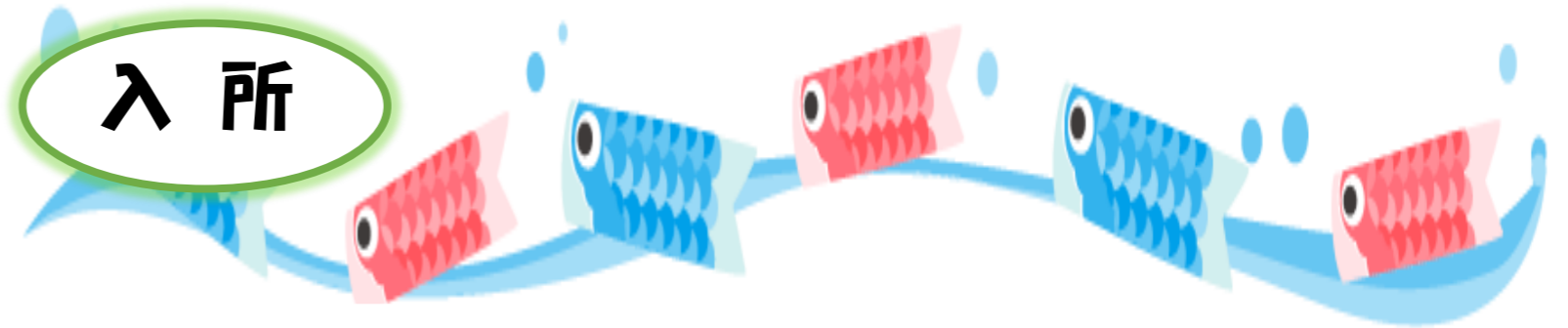
入所時：46.68秒 → 5か月後：36.28秒

TUG(起立、方向転換、歩行速度を総合的にみるテスト)



このようにしっかり効果を出せる事が分かります。施設で行うマシン訓練はウェイトトレーニングとは違います。適切なフォームを守ることが大事です。くわしくは施設リハビリスタッフに聞いてみてください。

入所



5月5日はこどもの日♪ 兜をかぶって童心に帰りました



みんな大好き旬のタケノコ

タケノコを見ると皆さん自然と笑顔になります😊

