

☆☆泉崎南東北診療所 11月診療のご案内☆☆

※11月1日(木)、2日(金)、29日(木)、30日(金)は内藤先生不在のため休診になります。
 ※11月2日(金)は眼科が休診となります。

	月	火	水	木	金	土	日
午前	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 消化器内科・外科 11/9.16診療	総合南東北病院 心臓血管外科	休診
		内藤 梓 消化器内科・外科		内藤 梓 消化器内科・外科 11/8.15.22診療	小林奈美江 眼科 11/9.16.30診療	内藤 梓 第2・4土曜日診療	
受付時間							
8:30~ 11:30				八木正樹 小児科 11/15のみ診療			
午後	北原正樹 内科・形成・皮膚・兼煙	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 消化器内科・外科 11/9.16診療	第2・4土曜日診療	休診
	緑川博文 心臓血管外科	内藤 梓 消化器内科・外科		内藤 梓 消化器内科・外科 11/8.15.22診療		小鹿山博之 内科・脳外科 第3土曜日のみ診療	
受付時間							
13:00~ 16:00		11/5月曜日午後 (14:00~16:30)		八木正樹 小児科 11/15のみ診療			



※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

水曜日の受付は14:30までとなります。
 ※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。

◎インフルエンザワクチン予防接種のお知らせ◎

泉崎南東北診療所にて、10月15日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。

就学前のお子さんは、11月15日(木)の小児科医師による接種をお勧め致します。

なお、各市町村によって実施期間や料金等(接種に伴う費用の助成)が異なりますので、詳細は各市町村へお問合せ下さい。



☆☆編集後記 (広報委員のつぶやき) ☆☆

朝晩の冷え込みが厳しくなり、冬の足音がもうすぐそこまでやってきましたね。インフルエンザが流行する季節となりましたので、温かい恰好や手洗いうがいをこまめにして、体調を崩さないように、気をつけてお過ごし下さい。
 (古市・矢尻)

◆個人情報保護方針に元づき、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101号 (平成30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

◆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

《公開講座を終えて・・・》

平成30年10月20日(土)、泉崎南東北診療所 所長(整形外科)の小林 利男先生より「骨粗しょう症のお話」と題した講演が泉崎村保健福祉総合センターでありました。
 “骨粗しょう症”とは、原発性と続発性の二つに大別され、骨が減って骨折しやすい状態にある病気です。65歳を過ぎると骨粗しょう症による「いつのまにか骨折」のリスクが高まること、骨折の起こりやすい部位には胸椎椎体、腰椎椎体、大腿骨頸部、手関節などがあること、寝たきりの原因として脳卒中、認知症、老衰、関節疾患、骨折転倒があることなどについてスライドを使ってわかりやすく解説されていました。

骨粗しょう症の治療として、現在食事療法、運動療法、薬物療法が行われていますが、早期診断のために50歳を過ぎたら“骨粗しょう症検診(骨密度測定、骨代謝マーカーの測定、骨強度の検査)”を受けたほうが良いとのことでした。
 また若い時から骨の貯金をしておくこと、一日に約600mg以上のカルシウムを摂取すること、日光浴をすること、朝夕2回で一日8000歩を目標に散歩することなどが骨粗しょう症の予防になるとのことでした。参加者の方は熱心に聞き入っていました。

次回の公開講座は11月17日(土)に予定されています。
 泉崎南東北診療所では、毎週火曜日と木曜日に小林 利男先生による整形外科の外来診療を行っております。詳しくは受付までお問合せ下さい。

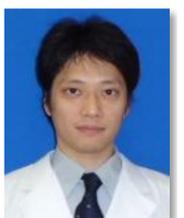


《次回の公開講座のお知らせ》

◆日時 平成30年11月17日(土) **入場無料!!**
 ◆開場 13:30~ 開演 14:00~15:00 **たくさんのご参加お待ちしております。**

◆会場 泉崎村保健福祉総合センター 集団検診室

◆演題 「口腔ケアのお話」
 ◆講師 南東北医療クリニック
 口腔機能管理センター長・口腔外科医長
 池谷 進 先生



11月号もくじ

- ①公開講座のお知らせ
- ②通所リハビリ
- ③入所
- ④診療所
- ⑤編集後記



通所



縁日には、皆でお祭りを行いスイカ割りや輪投げなど楽しまれていました☆



10月上旬、スタッフ一同で避難器具の勉強会を行いました。安全にスムーズに避難誘導できるよう集中して研修に参加されていました。



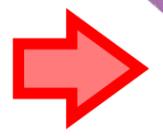
筋の再活性化！ ～動作性改善について～

歩くとふらふらする・・・
背中が丸くなった・・・
立つのが大変だなあ・・・

リハビリテーション科より



使われなくなった筋肉を不活動筋と言います。動作がゆっくりになったり、姿勢が悪くなる原因は不活動筋にあるかもしれません！



マシントレーニングを行うことで、不活動筋を再活性化し、『立つ』『座る』『歩く』といった動作性の改善を図ることができます！

外出ツアー in 西郷



イオン西郷店に外出ツアーに行つて参りました！おいしい食事やスイーツをたくさん食べて大満足の日でした☆

収穫&クッキング



畑で採れたかぼちゃを煮てみんなでおいしくいただきました！さつまいもの収穫は、これからなのでまだまだ楽しみですね☆

職員紹介

10月より新しい職員が増えました！ひとこと、ご挨拶を頂きたいと思います。

関根 聖奈 (介護スタッフ)
趣味：スポーツ観戦・釣り (時々)
一言：専門職として良いケアが出来るよう頑張ります。

