

☆☆泉崎南東北診療所 12月診療のご案内☆☆

※12月14日(金)は眼科が休診となります。
 ※12月30日(日)から1月3日(木)までは年末年始のため休診となります。

	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	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	小林奈美江 眼科 12/7,21,28診療	内藤 梓 第2・4・5土曜日診療	
受付時間							
8:30~ 11:30				八木正樹 小児科 12/13のみ診療			
午後	北原正樹 内科・形成・皮膚・兼腫	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	総合南東北病院 第2・4・5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		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		12/3月曜日午後 (14:00~16:30)		八木正樹 小児科 12/13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。

◎マシントレーニングの正しい姿勢◎

背もたれにつくまで
深く座る!

足を床につける!

頭、体が傾かないよう左右対称に座る!

しっかり前を向いて胸を
張る!

基本的な姿勢はどのマシン
も同じです!
効果的な姿勢で運動
しましょう!

☆☆編集後記 (広報委員のつぶやき) ☆☆

今年も残すところ、あと少しで終わろうとしています。2018年は皆さんにとってどんな1年でしたか?2019年はもうすぐそこまでやっています。来年も皆さんにとって素敵な1年となりますように・・・12月は何かと忙しいと思いますが体調を崩さないようにお過ごし下さい。(古市)

◆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102号 (平成30年12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11月17日(土)、南東北医療クリニック 口腔外科の池谷 進先生より、「口腔ケアのお話」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。池谷先生による講演は平成26年6月に開催されて以来、約4年半ぶりで今回が2回目でした。

口腔外科の診療には、口の中にできたガンや舌ガンの治療、顔面外傷、口腔ケアなどがあります。口腔ケアには、①器質的ケアと②機能的ケアの二つがあり、前者を歯科衛生士が、後者を歯科衛生士と言語聴覚士とが担当していること、口腔機能には食事、唾液を出す、嚥下、会話、脳への刺激などがあり、口腔機能が低下すると誤嚥性肺炎や感染性心内膜炎などになってしまうこと、機能低下の原因として、加齢、脳神経疾患、虫歯、歯周病、悪性腫瘍、ストレスなどがあるとのことでした。

口腔ケアをすると味覚も改善され、口臭予防、虫歯予防、誤嚥性肺炎の防止になるので、唾液腺マッサージや首の伸展・回転、呼吸訓練などを実施すること、口腔ケアの詳しい手順については歯科衛生士や言語聴覚士に相談すると良いことなどをスライドを使ってわかりやすく解説されていました。

最後に、歯垢1mgの中に約1億から10数億の細菌がいますので、歯磨きは1日3回、食後30分以内に5分間、歯間ブラシは夜に1回実施し、指による歯肉マッサージや舌専用のブラシによる舌磨きも実施したほうが良いとのことでした。参加者は熱心に聞き入っていました。

次回の公開講座は12月15日(土)に予定されています。



《次回の公開講座のお知らせ》

◆日時 平成30年12月15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 「外科救急の意外な5つの話」
 ◆講師 総合南東北病院
 外科
 佐藤 直 先生



12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

運動会

10月の中旬、秋の運動会を行いました。皆様、笑顔で競技に参加され「楽しかった」との声が多く聞かれていました☆

○通所年末年始休業のお知らせ○

平成30年12月30日(日)～平成31年1月3日(木)は年末年始の休業とさせていただきます。来年は平成31年1月4日(金)からとなります。よろしくお願い致します。

* 職員紹介 *

11月より新しい職員が増えました！皆さん、宜しくお願い致します！

鈴木 健 (介護スタッフ)

趣味：音楽、映画鑑賞 ドライブ

一言：介護はまだ未経験ではありますが、多くの利用者様と関わり、誰からも信頼される介護員を目指して、頑張っていきたいと思っております。よろしくお願い致します！

お芋掘り

大きい芋が採れたー！
美味しそう♪♪

こんなにたくさん採ったよ～！
みんなで一緒に食べるのが楽しみだね！

はいっ！
よいっしょ～っと！

今年最後の収穫でさつまいもがたくさん採れました！
みんなで育てたお芋の味は格別に美味しかったですね☆
一年間を通してきゅうり、なす、かぼちゃ、さつまいもを育てました！来年もいっぱい野菜を作りましょうね！