

☆☆泉崎南東北診療所 1月診療のご案内☆☆

※1月1日(火)～3日(木)は全科休診です。
 ※1月4日(金)は眼科が休診となります。
 ※1月4日(金)は内藤先生不在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 1/11.18.25	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 1/11.18.25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 1/10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 1/11.18.25	小林 利男 第1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		内藤 梓 第2・4土曜日診療	
受付時間							
13:00～ 16:00		1/7月曜日午後 (14:00～16:30)		八木正樹 小児科 1/10のみ診療		小鹿山博之 内科・脳外科 第3土曜日のみ診療	



※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。

◎お願い◎ 入所されている方への面会制限について

今年もインフルエンザが流行する季節となりました。面会されるご家族様でインフルエンザにかかっている方、風邪をひいている方、また15歳以下のお子様は症状がなくても感染する恐れがありますので、面会をお断わりさせていただきます。入所されている方の健康に最大限配慮するためです。ご了承ください。
 なお、面会時は必ずマスクを着用して手指のアルコール消毒をお願い致します。マスク着用をしていない方は面会をお断わり致します。
 また、面会前には必ず1階老健受付で面会ができるかご確認下さい。

☆☆編集後記 (広報委員のつばやき) ☆☆



明けましておめでとうございます。
 平成の年は、どんな年がありましたか。
 今年は、新しい年号にかわります。
 皆様にとって素敵な年になりますように。



角田・中野目

◆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103号 (平成31年1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

《新年のご挨拶》

施設長 兼 診療所所長 小林 利男



新年あけましておめでとうございます。平成最後の年。国家的事業が続きます。新天皇即位は5月1日となり、世の中は10連休になるようです。そして来年は東京オリンピックが開催され、この1、2年は慌ただしく時が流れそうです。

昨年は医療・介護同時改定の年でした。介護老人保健施設は、「その他型」「基本型」「加算型」「強化型」「超強化型」の5種類に区分されました。「その他型」「基本型」では経営が成り立たず、撤退して下さいと厚生労働省が言っているようなものです。従って、厚生労働省が定める要件を満たし強化型以上の老健をめざし頑張ってきました。通所リハビリテーションについても厳しい改定でした。しかし稼働率90%以上を維持し、泉崎施設全体の収支に大きく貢献しました。診療所は検診に力を入れ、収益アップになっています。施設の安定運営のため、全職員が努力しておりますので、地域住民の皆様にはご理解とご協力をお願い致します。

引き続き、泉崎南東北診療所、泉崎南東北リハビリテーション・ケアセンターの全職員は地域の医療・福祉の充実に寄与すべく努力する所存です。職員一同、健康に留意し一層職務に邁進しますので、今年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

1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

《公開講座のお知らせ》

平成31年1月・2月の泉崎南東北公開講座はインフルエンザ感染予防のため、お休みとさせていただきます。
 次回の開催は3月に予定しておりますので、宜しくお願い致します。

通所

大変でも作るの
は楽しいです☆



作品づくり ✂

私が作った作品だよ♪



皆さんでたくさんの作品
を作りました。期間
限定で1階診療所受
付の廊下にて展示会
を開催しました。



年男・年女の皆さんのご紹介です♪



あけましておめでとうございます

佐藤 郁子さん

佐藤 春一さん

鈴木 光雄さん

大河原 マサイさん

小林 智さん

遠見 シンさん

◎筋力強化と筋の再活性化の違いについて◎

筋力強化



強い負荷での無酸素運動

- ①運動後の不快感が見られます。
- ②骨粗鬆症での圧迫骨折の危険や急な運動で筋肉を痛めやすいです。
- ③血圧の急な変動があるため、**心筋梗塞**や**脳梗塞**の危険が高いです。



筋の再活性化

軽い負荷での有酸素運動

- ①運動後の爽快感が見られます。
- ②使われない筋肉をゆっくり動かすため、**動作が改善しやすいです。**
- ③血圧の変動が少ないため、**運動での危険も少ないです。**



主治医や職員に相談して、正しく運動を行いましょう！



あけましておめでとうございます。
壁に掲示されているイノシシの貼り絵は
利用者さんたちと一緒に作りましたよ！
今年も元気に過ごせるように、リハビリを頑張りましょうね♪

良い年にするぞ！

