

☆☆泉崎南東北診療所 4月診療のご案内☆☆

|                 | 月                     | 火                        | 水               | 木                                | 金                              | 土                 | 日 |
|-----------------|-----------------------|--------------------------|-----------------|----------------------------------|--------------------------------|-------------------|---|
| 午前              | 北原正樹<br>内科・形成・皮膚・泌尿   | 小林利男<br>整形外科・内科          | 小鹿山博之<br>内科・脳外科 | 小林利男<br>整形外科・内科                  | 内藤 梓<br>消化器内科・外科<br>4/10-17-24 | 総合南東北病院<br>心臓血管外科 |   |
| 受付時間            | 眼科<br>4/13-20-27      | 内藤 梓<br>消化器内科・外科         |                 | 内藤 梓<br>消化器内科・外科<br>4/2-16-23-30 | 小林利男<br>整形外科・内科<br>4/3         | 胃腸内科医師<br>第1・3土曜日 |   |
| 8:30~<br>11:30  |                       |                          |                 | 小児科医師<br>4/9・16・23・30            |                                | 内藤 梓<br>第2・4土曜日   |   |
| 午後              | 北原正樹<br>内科・形成・皮膚・泌尿   | 内藤 梓<br>消化器内科・外科         | 小鹿山博之<br>内科・脳外科 | 内藤 梓<br>消化器内科・外科                 | 内藤 梓<br>消化器内科・外科<br>4/10-17-24 | 小林利男<br>第1・3土曜日   |   |
| 受付時間            |                       | 小林利男<br>整形外科・内科          |                 | 小林利男<br>整形外科・内科                  | 小林利男<br>整形外科・内科<br>4/3         | 内藤 梓<br>第2・4土曜日   |   |
| 13:30~<br>16:00 | 緑川博文<br>心臓血管外科<br>4/6 | 第1月曜日午後<br>(14:00~16:30) |                 | 小児科医師<br>4/9・16・23・30            | 小児科受付14:30まで                   |                   |   |

休診



※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当診療所へお電話にてお問い合わせください。  
電話0248-53-2415



小児科の受付は14:30までとなります。  
水曜日の受付は14:30までとなります。

※二種混合、麻疹、風疹などの予防接種は随時実施しております。  
※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。

関節痛やしびれの症状は  
ございませんか？

こちらの診療所では、外来にて骨の骨密度検査や低周波、温熱療法を行っております。  
肩や膝の痛み、腰痛や手足のしびれ等の症状がございましたら、一度整形外科(火・木)診察日にご来院下さい。



内視鏡検査  
受付けております！！

健診で指摘をうけたり、胃痛やむかつき、膨満感などの症状がございましたら内胃視鏡検査を受けてみてはいかがでしょうか。早期発見が大切ですね！  
消化器内科(火・木・金)が診察日です！



☆☆編集後記(広報委員のつぶやき)☆☆

花粉症の方には大変辛い時期がやってきましたが、春の暖かな日差しが心地よい季節となりましたね。各地で桜の便りが聞かれる頃となりましたが、先日のニュースで桜の開花予報を観ていたら、福島県は4月5日頃だそうです。桜の花も素敵ですが、花より団子の私はつい食べ物に目がいきます。桜が咲いたら、お花見や食べ歩き、お散歩など外出がさらに楽しくなりそうですね。



◆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58号 (平成27年4月発行)

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



No.4282-ISO 9001  
No.E2123-ISO 14001  
ISO9001・ISO14001 認証取得

◆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

3月の公開講座を終えて・・・♪

3月7日(土)に総合南東北病院 心臓・循環器センター長の菅野 恵 先生より、「心臓血管外科医からみた医食同源」と題した講演が行われました。

塩分の摂り過ぎは血管が硬くなり、心筋梗塞や脳卒中、がんの発症リスクも高まります。塩分量が多いラーメンはできるだけ控えるようにしましょう。

食べ過ぎや塩分を控えた食生活を心がけて、野菜を中心に食事をしましょう。食事の最初に野菜を食べて、最後に炭水化物を摂ることにより、血糖値の上昇を抑えられます。また、たくさん噛むことで認知症の予防にもなります。



講演の最後に、菅野先生の得意なサクソによる演奏があり、参加された皆さんは音色に聞き入っていました。

次回の公開講座も、ぜひご参加下さい。

《4月の公開講座のお知らせ》

◆日時：平成27年4月11日(土)

入場無料！！  
たくさんのご参加  
お待ちしております。

◆開場：13:30～ 開演 14:00～15:30

◆会場：泉崎村保健福祉総合センター  
集団検診室

◆演題：「最近の医学情報について」  
～健康維持のお話～

◆講師：総合南東北病院 理事長・総長  
渡邊 一夫先生



4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



# 通所リハビリです!

## ♪ひなまついお楽しみ演奏会♪



◆通所リハビリでは、小河さんご夫妻によるオカリナ演奏会を開催して、今年で1年を迎えました!  
 今回も皆さんに馴染みのある曲をたくさん演奏して頂き、楽しい時間を過ごしました!  
 小河さんはリハビリをしながら、オカリナの練習を旦那様と一緒にしています。



## ● お寿司バイキング ●

今回の行事食は  
 お寿司バイキングです!  
 厨房の方がお寿司屋さんに大変身!!  
 色々なお寿司を振る舞い、  
 皆さんおいしそうに  
 召し上がっていました。

### <メニュー>

- 寿司  
 (まぐろ・エビ・ホタテ・  
 玉子・いなり)
- 筑前煮
- けんちん汁
- 甘酢生姜



3月がお誕生日の方のお祝い会をしました。ご家族の方からメッセージを頂き、皆さんでお祝いをしました。

長生きの秘訣を聞いてみると、好き嫌いなく何でも食べる事!と皆さんから同じ言葉が返ってきました。

毎日を健康に楽しく過ごして、これからも長生きして下さいね~!!  
 おめでとうございます!!!



大木 センさん 92歳



小松 クニさん 97歳



久保田 カネさん 99歳



お誕生日の方の写真は  
 1階に飾ってあります。

ぜひ、ご覧下さい!!



今月は、魚釣りと棒を使ったレクリエーションを実施しました。皆さん、真剣に取り組む姿が見られ、魚釣りでは、「釣れたぞー!!」と大きな声で、楽しそうに盛り上がっていました。

はい!  
 どうぞ!!

