

# ☆☆泉崎南東北診療所 1月診療のご案内☆☆



	月	火	水	木	金	土	日
午前	小林利男	小林利男	小鹿山博之	小林利男	内藤 梓	総合南東北病院	休診
	整形外科・内科	整形外科・内科	内科・脳外科	整形外科・内科	消化器内科・外科	心臓血管外科	
受付時間	小林奈美江	内藤 梓		内藤 梓		消化器内科医師	第3・5土曜日
	眼科	消化器内科・外科		消化器内科・外科 1/14,21,28			
8:30~ 11:30				小児科医師		内藤 梓	第2・4土曜日
				1/14			
午後	北原正樹	小林利男	小鹿山博之	小林利男	内藤 梓	小林利男	休診
	内科・形成・皮膚・養殖	整形外科・内科	内科・脳外科	整形外科・内科	消化器内科・外科	第3・5土曜日	
受付時間		内藤 梓		内藤 梓		内藤 梓	第2・4土曜日
		消化器内科・外科		消化器内科・外科			
13:30~ 16:00	緑川博文			小児科医師			1/14
	心臓血管外科			1/14			



※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

1/7(木)は午前中  
内藤先生不在となります。



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。  
※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。

## 新年のご挨拶

施設長 兼 診療所長 小林 利男



新年あけましておめでとうございます。施設長であった鈴木先生が都合により退職されましたので、施設長を兼務し、内藤先生と二人三脚で施設運営してまいりました。お陰様で外来患者数、施設入所稼働率は増加し、安定した経営状況となっております。職員の皆さんの日頃の努力に対して、敬意を表したいと思います。  
当施設は、村立病院から引き継いでおり、いたる所で老朽化が激しく維持修繕費が嵩んでいます。アメニティも決して快適ではありません。団塊の世代が後期高齢者となる2025年問題を控え、介護を要する利用者さんへ選ばれる施設をめざし、施設建て替えを本格的に考える時期になると思います。そのためには、経常利益率10%を常に確保しなければなりません。各事業所が知恵を絞って積極的に経営に参加し、新築を目指して頑張っていきたいと思います！

## ☆☆編集後記(広報委員のつぶやき)☆☆

新年明けましておめでとうございます。皆さん年末年始はゆっくり過ごせましたでしょうか？  
私は寒くて外にはあまり出たくないので、家でまったりと過ごした結果体重が大変なことに・・・(泣)  
お正月はおいしい物がたくさんあります。特に餅はもち米がギュッと凝縮されているのでご飯と比べてカロリーがとて高いです!!なので太りにくいお餅の食べ方をいくつか紹介したいと思います。  
1: たっぷりの野菜を使ったお雑煮で!!  
野菜をたくさん入れることで食物繊維が摂れるので満腹感アップ!!  
2: 大根おろしや納豆を使ったからみ餅  
大根おろしの酵素は炭水化物の消化を助けてくれます!!ビタミンB群が糖質の代謝をスムーズにしてくれます!!  
太りにくいからと言って沢山食べては太る原因となりますので良く噛んで、食べすぎには注意しましょう!!  
通所リハビリ: 坂本

# いずみざき南東北



第67号 (平成28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

## 12月の公開講座を終えて・・・

平成27年12月19日(土)、総合南東北病院 耳鼻咽喉科の間多 祐輔 先生より、「めまいと難聴～きってもきれないその関係～」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。

めまいはいろいろな原因でおこるそうですが、めまいの原因で特に見逃してはいけないものとして、①中枢神経、②心原性、③代謝異常の3つを挙げていました。これらに異常がなければ、そのめまいが命に関わることはないそうです。さらに、メニエール病、頭痛、高齢者のめまいで大切なことについてのお話がありました。最後に、難聴についてスライドを使用し、わかりやすく解説されていました。



めまいでご心配の方は、総合南東北病院の耳鼻咽喉科を受診してみてください。  
次回は、1月16日(土)に予定しています!!

## 《次回の公開講座のお知らせ》

◆日時: 平成28年1月16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 14:00~15:00

◆会場: 泉崎村保健福祉総合センター  
集団検診室

◆演題: 「(続) 高齢者に多い外科疾患について」

◆講師: 総合南東北病院  
外科医長 佐藤 直 先生



## 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





# 通所リハビリ

新年明けましておめでとうございます!!  
通所リハビリは申年ということで、  
花紙を使いある物を作成しています。  
何ができるかは、次回号で掲載したいと  
思いますのでお楽しみに~☆



こっちは茶色だけど  
何になるんだろう?



たった7個しか作ら  
ないのかい?  
もっと作れるよ~?



白と黒の花紙を  
交互に重ねて...?



これ何になるんやろ?  
花?  
正月飾り?



## 家庭でできる消毒液の作り方

冬に流行する感染症に、ノロウイルスやロタウイルスによる感染性胃腸炎があります。これらの感染症に効く消毒方法は「85℃1分以上の加熱」と「次亜塩素酸ナトリウム」での消毒です。次亜塩素酸ナトリウム(市販のハイターやブリーチなど)は、消毒の目的に合わせて原液を水で薄めて使用します。

日常の消毒には...0.02%(200ppm)次亜塩素酸ナトリウム液  
おう吐物や排泄物などにより汚染された場所や物には...0.1%(1000ppm)次亜塩素酸ナトリウム液

ハイターやブリーチ(濃度が5%)を使った消毒液の作り方  
**0.02%(200ppm)消毒液**→2ℓのペットボトルに水を半分くらい入れておきます。そこへ、ペットボトルのキャップ2杯分の原液を入れます。最後に水を加えて、全体を2ℓとします。  
**0.1%(1000ppm)消毒液**→500mlのペットボトルに水を半分くらい入れておきます。そこへ、ペットボトルのキャップ2杯分の原液を入れます。最後に水を加えて、全体を500mlとします。

\* 消毒液を入れたペットボトルは **消毒液・飲用不可** 等の表示をして乳幼児の手の届かない場所に保管するなどして、誤飲を防ぎましょう。



## 1階 習字を行いました



どの作品も  
素晴らしいで  
すね~!!



新年明けまして  
おめでとうございます!  
今年も一年元気に  
楽しく頑張って  
いきましょう!!



## 2階 飾りつけと合唱★



利用者様と職員で  
クリスマスツリーの  
飾りつけをしながら、  
皆さんと一緒に歌を  
うたいました!  
お正月の歌や冬の歌  
を大きな声で元気に  
歌ってます(\*^\_^\*)



## 3階 利用者様と飾り付け



皆さんで作って  
くれた壁画を  
貼ったり、ツリー  
を飾ったり  
しました!!  
皆で作業をする  
と楽しいですね!



皆で飾ると  
楽しいね♪