

# ☆☆泉崎南東北診療所 3月診療のご案内☆☆

	月	火	水	木	金	土	日
午前 受付時間 8:30~11:30	小林利男 整形外科・内科	小林利男 整形外科・内科	小鹿山博之 内科・脳外科	小林利男 整形外科・内科	内藤 梓 消化器内科・外科 3/11、18、25	総合南東北病院 心臓血管外科	休診
	小林奈美江 眼科	内藤 梓 消化器内科・外科		内藤 梓 消化器内科・外科 3/3、17、24、31	小林利男 整形外科・内科 3/4	消化器内科医師 第1・3土曜日	
午後 受付時間 13:30~16:00	北原正樹 内科・形成・皮膚・養殖	小林利男 整形外科・内科	小鹿山博之 内科・脳外科	小林利男 整形外科・内科	内藤 梓 消化器内科・外科 3/11、18、25	小林利男 第1・3土曜日	
	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	小林利男 整形外科・内科 3/4	内藤 梓 第2・4土曜日	
			小児科医師 3/10				
				小児科医師 3/10			



※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

3/4(金)は終日  
3/10(木)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。

## 健康診断のご案内

あなたが最後に健康診断を受けたのはいつ頃ですか？

多忙な毎日、健康管理もついおろそかになりがちです。そこで健康管理の大切さをあらためて認識し、生活習慣病をはじめ、あらゆる体の異常を早期発見するためにも健康診断・人間ドックをお勧め致します。



### ☆☆☆編集後記☆☆☆

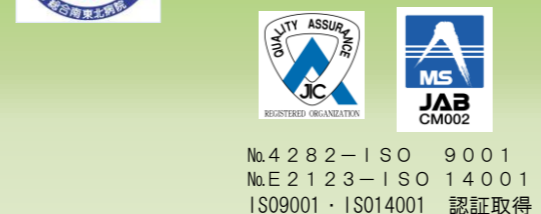
陽が出ている時間が長くなり、暖かい日が多くなって春の陽気が感じられるようになってきましたね！3月は、卒業式や職場の送別会が行なわれ、出会いと別れの季節でもあります。また、年度末で何かと忙しく、体調を崩しやすい時期です。その為十分な睡眠をとる事をお勧めします。  
一般には、睡眠時間は8時間とったほうが良いと言われていますが、一番良い睡眠時間は7時間なのです。睡眠不足で起こる疲労や記憶力の低下、肥満の危険性など健康的弊害は良く知られていますが、驚いた事に寝過ぎの場合も体に多くの害があるようです。睡眠時間を必要以上にとりすぎると、糖尿病や肥満、心疾患などにかかりやすくなると言われています。寝過ぎると頭がボーっとしたり、身体が重くなったりしますよね。普段から適度な運動と健康的な食生活をし、時間に余裕を持って就寝するようにしていくように心掛けて見てはいかがでしょうか。そしてなるべく毎日の睡眠時間を一定にし、質の良い睡眠にしてみてください。  
次回も皆様に読んでもらえるような楽しい広報誌を作成していきたいと思っておりますので、よろしく願い致します。  
(江尻)

# いずみざき南東北

第69号 (平成28年3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

## 2月の公開講座を終えて・・・

平成28年2月20日(土)、南東北医療クリニック副院長 整形外科の鹿山 悟 先生より、「腰や膝の病気について」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。



腰の痛みとなる病気には、背骨に原因がある場合と内臓に原因がある場合などがあり、85%は非特異的腰痛で、残りの15%が特異的腰痛に分類されるとのことです。

非特異的腰痛の急性腰椎症(ぎっくり腰)、特異的腰痛の腰部脊柱管狭窄症などについて、症例を提示しながら検査方法やその治療法のお話しがありました。

腰痛を防ぐ上で大事なことは、腰に負担をかけない生活をする事、日頃から運動をすることであると、更に骨粗しょう症や変形性膝関節症についてもスライドを使ってわかりやすく解説され、参加者の方は熱心に聞いていました。



次回は、3月19日(土)に予定しています！皆様のご参加をお待ちしております。

## 《次回の公開講座のお知らせ》

- ◆日時：平成28年3月19日(土)
- ◆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：「医食同源2016 - 臓器を酷使することを止めませんか -」
- ◆講師：総合南東北病院 心臓・循環器センター長 菅野 恵 先生

入場無料！！  
たくさんのご参加  
お待ちしております。



※講演会の中で菅野先生ご自身によるサックスの演奏をお楽しみいただけます。

- ### 3月の目次
- 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★

利用者様と職員で赤鬼・青鬼を折り紙で作成しました。皆さんとても上手に折れていて、それぞれに顔を書き、いろんな表情の鬼たちが出来あがりました。



指のいい運動になるね!!

スタッフ手作りのひな人形を飾りました♪風船を膨らまし周りに花紙を貼っています!! 愛嬌のあるお顔でとてもかわいいですね☆☆

ひなまつり

## ○介護についてお困りのことはありませんか?!

泉崎南東北居宅介護支援事業所では、介護の相談を受付けております!! 何かお困りのことや、気になることがございましたら、何でもお気軽にご相談下さい!

お風呂に入るのが大変になってきたなあ...

年をとってきたから今後のことが不安...

どんな介護サービスが受けられるの??

ご近所の方が一人暮らしだから心配だね...

介護サービスを受けるにはお金はどのくらいかかるのかしら?



詳しくは、泉崎南東北居宅介護支援事業所までお問合せ下さい。  
☎0248-54-1888

歩くのが困難になってきたけど、何か良い方法はないのかなあ...



# 2月3日は豆まきで鬼退治!!

豆まき前の準備体操!

鬼がやってきました!



鬼は外!! 福は内!!

今年も福がやってきました★

鬼退治の準備万端です!(^^)!

がんばって鬼をやっつけるぞ!

鬼はこっそり逃げていく♪



## 日常生活

3階は窓から見える眺めが最高なんです! 景色を眺めながらみんなでお散歩したいしています。



職員手作りの飾りつけ

皆でお散歩楽しいね!

眺めが綺麗ね♪

