

☆☆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	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 4/8、15、22	心臓血管外科	
受付時間	小林奈美江	内藤 梓		内藤 梓	小林利男	内藤 梓	第2・4土曜日
	眼科	消化器内科・外科		消化器内科・外科 4/14、21、28	整形外科・内科 4/1		
8:30~ 11:30				小児科医師			4月は毎週
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 4/8、15、22	第1・3土曜日	
受付時間		内藤 梓		内藤 梓	小林利男	内藤 梓	第2・4土曜日
		消化器内科・外科		消化器内科・外科	整形外科・内科 4/1		
13:30~ 16:00	緑川博文 心臓血管外科			小児科医師			4月は毎週
		4/4月曜日午後 (14:00~16:30)					



※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

4/1(金)は終日
4/7(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☆☆☆

朝の冷え込みがゆるみ始めた今日この頃、皆さんはどんな瞬間に春の訪れを感じますか？
桜が咲いた！日差しが気持ちいい！薄手のコートの人が増えてきた！花粉症(らしい人)が増えてきた！転校生がきた！ヒバリが鳴いている！たけのこ！新じゃが！新玉ねぎ！などなどいろいろな部分から春を感じることができると思います。
私はだんだんと一年が過ぎるのを早く感じるようになってきた今日この頃なので、季節の移り変わりを日々感じながら過ごしていきたいと思っています。(橋本)

いずみざき南東北

第70号 (平成28年4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

3月の公開講座を終えて・・・

平成28年3月19日(土)、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、「医食同源2016 ～臍臓を酷使することを止めませんか～」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。

肥満症、肥満と循環器外科疾患、BMI、日本人の体格の変化、太るメカニズムなどについてのお話があり、内臓脂肪が動脈硬化を引き起こし、高インスリン状態が体に悪いことがわかってきているとのことでした。食べながら痩せる方法としては、食物繊維やEPA(さば、さんま、えごま油、くるみなどに含まれる成分)を摂取することであり、野菜をまず先に食べ、次におかず、最後にご飯を食べるほうが良い食べ方であるとしていました。大事なことは、食後血糖変動を少なくして、糖質過剰にならないようにすることであるとスライドを使ってわかりやすく解説されていました。

講演終了後、「襟裳岬」、「なごり雪」など菅野先生ご自身によるサクスの演奏が計4曲あり、参加者の方は熱心に聞き入っていました。次回は、4月16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。

泉崎南東北診療所では、総合南東北病院の心臓血管外科の医師による外来診療を毎月第1月曜日の午後および毎週土曜日の午前中に実施しています。詳しくは受付までお問合せ下さい。



《次回の公開講座のお知らせ》

- ◆日時：平成28年4月16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：「生活習慣病と認知症・骨粗しょう症」
- ◆講師：総合南東北病院 理事長・総長 渡邊 一夫 先生

入場無料！！
たくさんのご参加
お待ちしております。



4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 🍎



その他にも手作業で折り紙やケースの中のビーズ移動を行ったり歩行練習を行っています。皆さんとても良い表情で参加されています!!



今月号は通所リハビリでの活動を少しご紹介したいと思います。午前中は集団でラジオ体操を行っています。午後からは起立練習とレクリエーションを行っています。レクリエーションでは棒を使って輪っかを渡したり、カラオケを行っています。

～施設に寄せられたご意見～

苦情・ご意見

- ・引き出しの中の衣類をきちんとたたんでほしい。
- ・声をあげて笑い、うるさい職員がいる。



利用者様、ご家族様が気持ちよく過ごせる環境を作れるよう、全職員に周知致しました。ご迷惑をおかけして申し訳ありませんでした。

感謝の声

- ・いつも親切で優しい介護の方達で感謝の気持ちでいっぱいです。これからもいつまでもお世話になりたいです。
- ・デイケアは大好きで毎回行きたがっています。職員皆様のおかげだと思って感謝しています。
- ・食事を作ってくれる皆様には、おいしいご飯を大変ありがたく思っております。
- ・デイケアに来ると友達もいて、気分転換になります。足が悪いので、少しでも早く良くなりたいと思ひ、リハビリ頑張っています。



沢山の感謝のお言葉ありがとうございます。今後も皆様に気持ち良く施設を利用して頂き、充実した生活を送って頂けるよう努めてまいります。

☆ 日常の様子 ☆



歩く練習も張り切って頑張ってます!



頑張った後は、足のマッサージ



ひな祭りバイキング!!

「美味しい」私もおやつ作りしたいな♡



灯りをつけましょ
ぼんぼりに～♪
昔は私もひな祭り
しましたよ!



作品紹介とリハビリの様子

利用者さまのご家族さまの手作いです。飾らせていただいています。手の所に洗濯バサミを使っているそうです★とてもかわいくて上手ですね!

がんばるぞ～
♪♪♪



毎日、歩行練習頑張っています!!
頑張り屋さんな利用者様ばかりです★
無理をせずにリハビリ頑張りましょう～♡