

☆☆泉崎南東北診療所 8月診療のご案内☆☆

※8月から眼科の診察日が金曜日に変更になります。詳しくはお尋ね下さい。

	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 8/4、18、25	消化器内科・外科 8/12、19、26	心臓血管外科	
受付時間		内藤 梓		内藤 梓	小林奈美江	内藤 梓	
		消化器内科・外科		消化器内科・外科 8/4、18、25	眼科 8/5、19、26	消化器内科・外科 8/13、27	
8:30~ 11:30				小児科医師			
				8/18			
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	
	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 8/4、18、25	消化器内科・外科 8/12、19、26	整形外科・内科 8/6、20	
受付時間		内藤 梓		内藤 梓		内藤 梓	
		消化器内科・外科		消化器内科・外科 8/4、18、25		消化器内科・外科 8/13、27	
13:30~ 16:00	緑川博文			小児科医師			
	心臓血管外科			8/18			



※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い合わせ下さい。
(下段の日付は診察日の記載になります！)
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。

※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。

8/5(金)
内藤先生不在となります。

8/12(金)
眼科休診となります。



<平成28年度 個別検診のお知らせ>

7月より特定検診、がん検診が始まります。
ご希望の方は、お早めにお電話にてお問合せ下さい。(要予約)

<お問合せ先>
泉崎南東北診療所 0248-53-2415

○検診期間○

7月1日(金)~10月31日(月)

○検診種別○

- ・特定健診
- ・高齢者健診
- ・胃がん検診
- ・肺がん検診
- ・大腸がん検診



☆☆☆編集後記☆☆☆

段々と暑くなり、少し動くだけで汗がにじむ季節になりましたね。血液中の水分が不足すると、血液がどろっとして血管が詰まりやすくなり、脳梗塞などの危険性も増えてきます。特に朝の身体は寝ている間の無意識な発汗や呼吸によって軽い脱水状態！まずは朝起きたらコップ1杯の水かお茶を飲みましょう。コップ半杯の水が体内に吸収されるまでに約15分~20分かかると言われています。そのため、喉が渇いた・水が飲みたいと感じてから水分補給するのは遅すぎます。とはいっても一度にがぶ飲みをすると胃に負担がかかってしまうので飲む量は1回200ml程度のものを何度かに分けて、1日を通してこまめに水分補給をするように心がけましょう。室内でも水分補給は必要です。冷房で冷えている室内では身体を冷やさないためにも、温かい飲み物を飲んだり、水分代謝を活発にするカフェインの入ったものがオススメです！(舟山)

いずみざき南東北

第74号 (平成28年8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！！



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

7月の公開講座を終えて...

7月2日(土)、泉崎南東北診療所 所長の小林 利男先生より、「いつのまにか骨折」を防ぐには」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。

“骨粗しょう症”とは、骨が減って気付かないうちに「いつのまにか骨折」してしまうことがある病気です。骨折の起こりやすい部位には胸椎椎体、腰椎椎体、大腿骨頸部、手関節などがあること、特に大腿骨頸部骨折を起こすと5年で約半分の方が亡くなっているという事実についてスライドを使ってわかりやすく解説されていました。

骨粗しょう症の治療は、現在食事療法と運動療法に薬物療法を組み合わせで行われていますが、50歳を過ぎたら“骨粗しょう症検診”を受けましょう。骨粗しょう症の予防法としては、一日に800mg以上のカルシウムを摂取すること、日光浴をすること、朝夕2回で一日8000歩を目標に散歩したほうが良いそうです。参加者の方は熱心に聞き入っていました。次回の公開講座は9月17日(土)です。

泉崎南東北診療所では、毎週火曜日と木曜日に小林 利男先生による整形外科の外来診療を行っております。詳しくは受付までお問い合わせ下さい。



《次回の公開講座のお知らせ》

- ◆日時：平成28年9月17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：人は血管と共に年をとる
- ◆講師：総合南東北病院 循環器・血管外科 植野 恭平 先生

入場無料！！
たくさんのご参加
お待ちしております。



8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

6月24日に泉崎ハイビスカス様のフラダンス観賞会を行いました。利用者の皆さんもいきいきと踊るハイビスカスの方々を見て、笑顔が浮かべ喜び姿が見られました。



今回は、3チームに分かれて踊っていただきました。ハイビスカスの皆さんありがとうございました。泉崎通所リハビリでは他にもイベント等盛りだくさんなので、また何かありましたら紹介していきます！！



《第8回いづみざき南東北祭りのお知らせ》

夏を迎え、暑い日々が続きますが、皆さんいかがお過ごしでしょうか？今年「感謝」をテーマに、夏の暑さに負けない熱いイベント！！「いづみざき南東北祭り」を8月21日(日)に開催致します。皆様のご支援・ご協力のもと今年で8回目の開催となりました。地域住民の皆様による催し物や模擬店、ゲームコーナー、餅まき(豪華景品も当たっちゃう?)など、楽しい企画をご用意しております。当施設の利用者様、地域の皆様、ご来場頂く方に祭りを通して日頃の感謝の気持ちをお伝えできるよう職員一同、一丸となって頑張ります。ぜひ、ご家族・ご友人の方をお誘い合わせの上、ご来場下さい。心よりお待ちしております！

施設長挨拶 小林 利男 先生



日頃より当施設にご支援を賜り、厚く感謝申し上げます。さて、今年も恒例の「いづみざき南東北祭り」がやってきました。地域の皆様のご協力楽しく、にぎやかな祭りにしたいと考えております。昨年同様に楽しいイベント・模擬店を計画し、精一杯おもてなしができるよう職員一同頑張りますので、多数のご来場をお待ちしています。

実行委員長挨拶 矢尻 哲也



暑い日々が続いておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。今年も「いづみざき南東北祭り」の季節がやってまいりました。早いもので、8回目を迎え、これも日頃より地域の皆様のご支援・ご協力あつての事と感謝申し上げます。この祭りを通して、感謝の気持ちを表すことができればと思っております。最後になりますが、暑さ厳しい時期ですので、どうぞご自愛ください。



外出ツアーinイオン西郷

7月14日(木)にイベントでイオンへ外食ツアーに行ってきました。みんなで、好きなものを頼み、昼食を頂き、お買い物を楽しみました！楽しかったですね～♡



☆夫婦で仲良くお食事☆



園芸療法



きれいだわ！

毎日楽しみにしてるの！

ベランダで、お花を育てています。皆さんで毎日水やりをしています！



クレープ作り



上手に出来るかな？



楽しいなあ！

おやつ時間にクレープ作りをしました！みなさん夢中になって作ってましたね。美味しく、上手に出来て、みんなで頂きました♡

☆完成で一す☆

