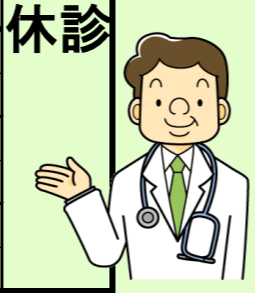


# ☆☆泉崎南東北診療所 3月 診療のご案内☆☆

※3月2日(金)終日と3月8日(木)午前中は、内藤先生不在のため休診になります。

	月	火	水	木	金	土	日
午前	小林利男 整形外科・内科	小林利男 整形外科・内科	内藤 梓 消化器内科・外科	小林利男 整形外科・内科	内藤 梓 消化器内科・外科 3/2のみ休診	総合南東北病院 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 3/8午前のみ休診	小林奈美江 眼科	内藤 梓 第2・4土曜日診療	
受付時間							
8:30~ 11:30				八木正樹 小児科 3/8のみ診療			
午後	北原正樹 内科・形成・皮膚・兼煙	小林利男 整形外科・内科	内藤 梓 消化器内科・外科	小林利男 整形外科・内科	内藤 梓 消化器内科・外科 3/2のみ休診	第1土曜日診療	
	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		第2・4土曜日診療	
受付時間							
13:00~ 16:00		3/5月曜日午後 (14:00~16:30)		八木正樹 小児科 3/8のみ診療		小鹿山博之 内科・脳外科 第3土曜日のみ診療	



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お問合せ下さい。

電話53-2415 電話受付時間 8:30~17:00

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 (広報委員のつぶやき) ☆☆

2月は施設で節分豆まきイベントを行いました。職員が鬼になり、皆さんで盛り上がりました。3月はおひな祭りがあり、今年度も早いもので、残り1ヶ月となりましたね。寒い季節も終わり、もう少しで待ち遠しい桜の季節がやってきます！これからは過ごしやすい季節となりますので、散歩に出かけたりと気分転換にお出かけしてみるのも良いですね♪

◆個人情報保護方針に元つき、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93号 (平成30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！



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

## 《2月の公開講座を終えて…》

平成30年2月17日(土)泉崎南東北診療所 所長 整形外科の小林 利男先生より、“「フレイル」って何?~要介護にならないために~”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。

“フレイル”とは、日本語にすると“虚弱”といい、老化にともなって筋力などの運動機能、日常の活動量、認知機能などが低下した健康な状態と要介護状態の中間地点にある状態のことです。フレイルの有症率は65歳以上の高齢者全体で11.5%、その原因として、①加齢に伴う活動量の低下、②社会交流機会の減少、③身体機能の低下、④認知機能の低下、⑤体重減少などがあり、危険な兆候としては低栄養、サルコペニア(加齢性筋肉減弱症)などがあるとのこと。特に高齢者のやせ体型の方は男女ともに総死亡率が高く、フレイルは多岐にわたり悪影響を及ぼすためにフレイルを予防することが課題であり、今後はメタボリック対策からフレイルの進行予防へシフトしていくことなどをスライドを使って解説しました。

最後に健康寿命およびフレイル予防までを実現するための三本の柱として①栄養、②身体活動、③社会参加を挙げていました。参加者の方は熱心に聞き入っていました。

次回は3月24日(土)に予定されています。

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合せ下さい。



## 《次回の公開講座のお知らせ》

◆日時 平成30年3月24日(土)

**入場無料!!**

たくさんのご参加

◆開場 13:30~ 開演 14:00~15:00 お待ちしております。

◆会場 泉崎村保健福祉総合センター 集団検診室

◆演題 「病気とどう向き合いますか? part2  
~多くの患者さんから学んだこと~」

講師 総合南東北病院  
循環器・血管外科 緑川 博文 先生



### 3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



節分豆まきイベントを行いました。今年も福に恵まれた年になりますように☆

皆さん、「節分」って知っていますか～？



鬼は～外♪  
福は～内♪



# 入所



鬼は～外!福は～内!



入所でも節分のイベントで豆まきをしましたよ!  
赤鬼さん・青鬼さんは迫力ありましたね!!

# 節分の行事食メニュー♪

- メニュー○
- ・菜めしごはん
  - ・けんちん汁
  - ・イワシの梅煮
  - ・炊き合わせ
  - ・うぐいす豆
  - ・節分おやき
  - ・黄桃



管理栄養士  
岡崎です♪

2月の行事食は、「節分の日」メニューを提供しました。メニューに節分ならではの食材を取り入れたことで、少しでも季節感を味わって頂けたら嬉しいです。皆さんからは、おやきが鬼の顔で節分らしくて良かった、イワシの梅煮の梅干しが甘くておいしかった、けんちん汁は普段、味噌ベースで味付けをされている方が多いですが、醤油ベースのけんちん汁もさっぱりとしていて良かったとの感想を頂きました。



節分などの季節のイベントの他にも皆様が楽しめるようなレクリエーションもたくさん行っています!

