

☆☆泉崎南東北診療所 5月 診療のご案内☆☆

※5月10日(木)午前中は、内藤先生不在のため休診になります。
 ※5月3日(木)、4日(金)、5日(土)は祝日のため外来は休診となります。

	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	総合南東北病院 心臓血管外科	休診
		内藤 梓 消化器内科・外科		内藤 梓 消化器内科・外科 5/10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 5/17,24,31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	総合南東北病院 第1土曜日診療	休診
	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		内藤 梓 第2・4土曜日診療	
受付時間							
13:00~ 16:00		5/7月曜日午後 (14:00~16:30)		八木正樹 小児科 5/17,24,31診療		小鹿山博之 内科・脳外科 第3土曜日のみ診療	



※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。



《成人用肺炎球菌ワクチンのお知らせ》

泉崎南東北診療所では、「成人用肺炎球菌ワクチン」の定期接種を実施しています。肺炎球菌ワクチンは、肺炎球菌による肺炎などの感染症を予防し、重症化を防ぐワクチンです。定期接種としての公費助成を受けるためには、対象となる年齢や条件があります。また予約制になりますので、詳しくは受付までお問合せ下さい。

☆☆編集後記 (広報委員のつぶやき) ☆☆

気温が高い日が続き、今年は桜の開花が例年よりも早く、あっという間に葉桜になってしまいましたね。今年はお天気も良く、外でお花見ができました。暖かい日が多く、これからますます外出するのが楽しみにになりますね。

◆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95号 (平成30年5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30年3月24日(土)、総合南東北病院 循環器・血管外科の緑川 博文先生より「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~」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。

まず初めに、先生から前回(平成28年12月17日)の講演の内容とは一部重複しているものの、ほとんど新しいものであるとのお話から講演が始まりました。

本邦における三大死因はがん、心臓病、脳卒中であり、心筋梗塞および閉塞性動脈硬化症の症状とその治療法、大動脈瘤が破裂する因子などについてのお話がありました。更に国民医療費は増加の一途であること、日本人の平均寿命と健康寿命には大きな差があること、総合南東北病院では年間約360症例ぐらいの心臓血管外科系の手術をしていること、どうやって高齢な患者さんに向き合い寄り添えるか、医師として日々悩んでいることなどをスライドを使ってわかりやすく解説されていました。

先生は最後に「病気は必ずしも悪いことばかりではありません。あなたの命は自分のためだけのものではありません。皆さん素敵な人生の最後を迎えるためにEnding Noteを書いてみませんか」とのメッセージを送られていました。参加者の方は熱心に聞き入っていました。次回は6月に予定しています。



泉崎南東北診療所では、当日講演された緑川先生による外来診療を毎月第一月曜日の午後2時から午後4時にかけて実施しています。来院日につきましては変更がある場合がありますので、あらかじめ診療所受付までお問合せ下さい。

※5月の公開講座はお休みとなります。

○認知症の方が快適に暮らせるよう、取り組んでいます!

現在日本には認知症患者が約500万人おり、10年後には約700万人にまで増加すると言われてます。

国の目標に、認知症の人の意思が尊重され、できる限り住み慣れた地域の良い環境で自分らしい暮らしを続けることができる社会を実現することが挙げられています。(認知症施策推進総合戦略)

その目標を達成するために、当施設では平成29年度に『認知症専門ケア委員会』を立ち上げ、日々の認知症ケアの質を高め、認知症の利用者様が快適に生活できるよう活動を行っています。認知症の方のご家族そして地域の方のご理解・ご協力が必要不可欠になると考えています。

認知症について何か気になることやご相談があれば、泉崎南東北リハビリテーション・ケアセンター受付窓口まで、お気軽にお声かけ下さい。毎週金曜日の午前のみ、専門スタッフより介護相談会も実施しておりますので、こちらも併せてご利用下さい。

5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



日常生活の様子♪

おもちゃの組み立て作業を行いました☆多
なかなかむずかしいなあ～!



お花見会

天候にも恵まれ、楽しくお花見をすることができました。自然と笑顔がこぼれ心が和みますね



☆効果的なマシントレーニングの方法☆

②今回は「負荷量、負荷量変更の目安」についてご紹介します!

☆マシン利用開始時の負荷量は、このように決めています

10回1セットとして「楽である」と感じる重さが最適です!

(各マシンに右表が貼ってありますので、参考にしてみてください)

10回1セットから始め、3セットまで増やしていきます。

※当施設では3分と設定して行っている方が多いです。

☆負荷量変更の目安は・・・?

現在の負荷量で

①タイミングやフォームがきちんと守れている

②痛みや息苦しさなどが無い

③運動スピードがゆっくり出来ている

などを踏まえてリハビリスタッフの評価で、

1～2段階の負荷増減を行っています。

自覚的運動強度		フレットの増減
6		+2
7	非常に楽である	😊
8		
9	かなり楽である	😊
10	楽である	😊
11		
12	ややきつい	😐
13		
14	きつい	😐
15		
16	かなりきつい	😐
17		
18	非常にきつい	😐
19		
20		

運動強度スケール

SAKAI

☆入所☆



桜満開です♡お天気が良かったので
お外に出てお花見散歩～

施設のイベント企画で4月10日にお花見を行いました♡お茶やアルコールを飲み、峠節保存会の方々の踊りを桜の下で観賞しました!
お天気も良く踊りも桜もステキでしたねぇ～!(^_^)!

