

☆☆泉崎南東北診療所 6月 診療のご案内☆☆

※6月1日(金)終日と6月7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 6/1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 6/7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 6/7.14.21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 6/1のみ休診	総合南東北病院 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		内藤 梓 第2・4土曜日診療	
受付時間							
13:00~ 16:00		6/4月曜日午後 (14:00~16:30)		八木正樹 小児科 6/7.14.21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。

【9月より眼科の受付終了時間を繰り上げます】

本年9月より、金曜日に診療を行っている眼科の
受付終了時間を11:00に繰り上げます。
何卒ご了承下さい。

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) ☆☆

早いもので、今年も半分が過ぎ、6月に入りました。そして、もうそろそろ梅雨入りとなりますが、
急な気温の変化に体調を崩さないよう、お気をつけ下さい。雨の日が多くなりますが、読書や
簡単な体操をしたり、室内でもできる楽しみを見つけましょう♪

◆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96号 (平成30年6月発行)



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

<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

《公開講座を終えて・・・》

平成30年4月28日(土)、総合南東北病院 副院長 脳神経外科の渡辺 善一郎先生より「脳卒中について」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。渡辺先生による講演は平成25年11月に開催されて以来、約4年半ぶりで今回が2回目でした。

脳卒中とは、脳の急激な血液循環障害による症状を示す疾患で、後遺症を残しやすい病気です。脳卒中は脳梗塞、脳出血、くも膜下出血に大別されますが、日本における死亡原因の第4位で、脳卒中による死亡率は特に東北地方で高い傾向にあるとのことでした。更に脳出血は減少しているのに対し、脳梗塞は増加していること、超急性期の脳梗塞に対しては、発症後4時間30分以内に血栓溶解療法を行うことで脳血流を回復させることができるので、脳卒中が疑われたらすぐに救急車を呼んで一刻も早く専門病院へ行くことが大切であることをスライドを使ってわかりやすく解説されていました。

最後に脳卒中の危険因子として①高血圧、②糖尿病、③高脂血症、④心房細動、⑤喫煙を挙げていました。脳卒中は予防できる病気であるので運動すること(毎日30分から60分歩くと良い)、塩分を摂りすぎないこと(1日6g)、太り気味の人は体重を減らすこと(BMI25が目標)、アルコールを控えることなどを心掛けて下さいとのことでした。参加された方は熱心に聞き入っていました。次回は6月16日(土)に予定されています。



《次回の公開講座のお知らせ》

◆日時 平成30年6月16日(土) **入場無料！！**
◆開場 13:30~ 開演 14:00~15:00 **たくさんのご参加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 「異所性脂肪～第3の脂肪の恐さ～」

講師 総合南東北病院 心臓・循環器センター
センター長 菅野 恵 先生



6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



ドラ焼き作りを行いました。皆さんとても楽しんでいました。



難しいけど崩さないで積み上げて見せます♪

午後のレクリエーション楽しくとてもいい運動になりました☆



入所

将棋で真剣勝負！



通所リハビリへお散歩☆

♪合同カラオケ会♪



◎トレーニングを行うときの健康管理について◎

体調不良のままトレーニングを行うと脳梗塞や心筋梗塞の危険性が高くなります。トレーニングを行う前にその日の健康状態(持病など)、体調の確認をしましょう！

バイタルチェック

血圧 : 180/100以上
脈拍 : 100拍/分以上



健康チェック

- ・風邪症状 (発熱、倦怠感、頭痛、咳や痰)
- ・食欲がない
- ・下痢、便秘
- ・ふらふら、めまいがする
- ・動悸、息切れ
- ・胸やお腹が痛い

チェック項目に当てはまる場合は職員と相談しましょう！

職員紹介

4月より新しい職員が増えました！



中山 裕美(看護師)
＜趣味＞
お菓子やパンを作ること
＜ひと言＞
精一杯頑張りたいと思います！



岡部 美智子(准看護師)
＜趣味＞
温泉、食べ歩き
＜ひと言＞
9年ぶりに地元に戻り、お世話になることになりました。宜しくお願いします！