

☆☆泉崎南東北診療所 3月診療のご案内☆☆



	月	火	水	木	金	土	日
午前	小林利男	小林利男	内藤 梓	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	消化器内科・外科	整形外科・内科	3/13.27診療 消化器内科・外科	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		3/12.19.26 消化器内科・外科	眼科	第2・4土曜日診療	
8:30~				八木正樹			
11:30				小児科 3/12のみ診療			
午後	北原正樹	小林利男	内藤 梓	小林利男	内藤 梓	小林利男	
	内科・形成・皮膚・禁煙	整形外科・内科	消化器内科・外科 14:30受付終了	整形外科・内科	3/13.27診療 消化器内科・外科	第1土曜日診療	
受付時間		内藤 梓		内藤 梓		内藤 梓	
		消化器内科・外科		3/12.19.26 消化器内科・外科		第2・4土曜日診療	
13:00~	緑川博文						
16:00	心臓血管外科 3/9のみ診療						
(水曜は				八木正樹		小鹿山博之	
14:30)				小児科 3/12のみ診療		内科・脳外科 第3土曜のみ診療	

3/9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お問合せ下さい。
電話53-2415 電話受付時間 8:30~17:00

※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。

花粉症対策

- 帰宅後は花粉をはらう
 - 衣服や髪についた花粉を除去
 - 洗顔、うがいなどを行う
- こまめな掃除
 - 家の中の花粉を除去
 - 塵やダニの除去にも役立つ
- 日中の窓や戸の開閉は少なくする
 - 花粉を家に入れない
 - 特に花粉量の多い日は気をつける



☆☆編集後記(広報委員のつぶやき)☆☆

季節の移り変わりは早いですね! 「寒いな~」なんて思っていたらあっという間に暖かい時間が増えてきました!
季節の変わり目は体調を崩しやすいので十分に気をつけてお過ごしください!
(矢尻)

◆個人情報保護方針に基づき、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117号(令和2年3月発行)

<http://www.izumizaki-rehabili.com/>

回覧



No.4282-ISO 9001
No.E2123-ISO 14001
ISO9001・ISO14001 認証取得

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
- ◆泉崎南東北在宅介護支援事業所
- ◆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)
居室電話: 0248-54-1888
訪問看護電話: 0248-53-3533

■認知症の予防が期待できる生活習慣(パート1)

アルツハイマー型認知症や脳血管性認知症は、糖尿病や脳血管障害など生活習慣から引き起こされる病気との関連が強く、それらの予防や治療は、確実に間接的な認知症予防に繋がります。そこで、今回は認知症の予防が期待できる生活習慣について紹介していきたいと思います。

【食生活】

◎低糖質・低塩分を心がける。糖尿病患者ではアルツハイマー型認知症と、脳血管性認知症の、いずれも発症率の上昇が報告されています。同様に高塩分は高血圧による動脈硬化により、脳血管性認知症のリスクを高めます。これらの原因となる糖質・塩分を控えめにしておくことが、間接的に認知症を予防します。

◎低タンパク・低栄養に注意

肉や魚などを摂らない低タンパクや、さまざまな栄養素をバランスよく摂らない低栄養は、認知症を含めた多くの疾患の引き金となります。たとえ一日三食の食事をしているように見えても、麺類やパンのみなど主食がほとんどを占めている食生活では、肉や魚などのたんぱく質も、さまざまな栄養素も摂れていないため、実質、低たんぱく、低栄養の状態にあることも少なくありません。バランスの良い食生活を心がけましょう

【スポーツ・楽器など体を使う活動】

適切な運動は、生活習慣病からの認知症発症のリスクを下げるだけでなく、脳を含めた全身の血行を改善することが期待されます。スポーツや運動が、うまくなるようにと考えることは、脳を活性化することにもつながります。運動ではなくても、楽器の演奏や、編み物などの手芸、料理などの手作業など、体の一部を使う活動を通して、脳を活性化できる生活習慣も効果的です。

《次回の公開講座のお知らせ》**入場無料!!**
たくさんのご参加お待ちしております。

3月号もくじ

- ①公開講座のお知らせ
- ②診療所・看護
- ③通所
- ④入所
- ⑤リハビリ
- ⑥編集後記

- ◆日時
- ◆開場
- ◆会場
- ◆演題
- ◆講師

お詫びとお知らせ
3/14(土)に開催を予定していた泉崎公開講座は、新型コロナウイルス感染症の拡大により、安全面を考慮して中止いたします。なにとぞご了承ください。

通所リハビリ

☆節分・豆まき☆



鬼退治は年男の
私がやるぞ〜♪



2月上旬、節分・豆まきを行いました。沢山の福が来ることを祈って皆で鬼退治を行いました☆



リハビリテーション科

当施設でのリハビリについて



○当施設では入所リハビリ、通所リハビリ、訪問リハビリの3つに分かれており、在宅生活に向けた日常生活動作(排泄動作・入浴動作・食事動作等)の獲得や利用者様の目標(やりたいこと)を目的とした訓練を中心に介入しております。

○主な訓練の流れとして

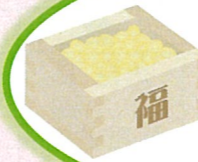
- ①生活状況の聴取(今後の目標も含めて)
- ②現在の日常生活動作の評価
身体機能評価、認知機能評価
- ③体力測定(握力、10m歩行、バランス等)
- ④日常生活動作訓練
筋力トレーニングや認知機能訓練等



例: 自宅復帰後は身の回りの事を自分で行うようになりました。



お困りごとや相談事などリハビリスタッフに相談してみてください。



入所節分



2月上旬、今年の無病息災を祈って豆まきを行いました。
皆さん鬼に臆することなく大盛り上がりで鬼退治を行って下さいました！
今年も一年元気に過ごしていきましょう☆

鬼は外！福は内！



かんべんしてくれ〜！

