

泉崎南東北診療所 6月診療のご案内

【お願い】発熱症状、強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）、味やにおいを感じない（味覚障害）などの症状がある方は、医療機関を受診する前に必ず帰国者・接触者相談センター（電話0120-567-747）へ連絡してください。



	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		
	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	6/12.19.26 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		6/11.18.25 消化器内科・外科	眼科	第2・4土曜日診療		
8:30~ 11:30							休診	
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	6/12.19.26 消化器内科・外科	第1土曜日診療		
受付時間	緑川博文	内藤 梓		内藤 梓		内藤 梓		
	心臓血管外科	消化器内科・外科		6/11.18.25 消化器内科・外科		第2・4土曜日診療		
13:00~ 16:00 (水曜は 14:30)	6/1月曜日午後 (14:00~16:30)						小鹿山博之	
						第3土曜日のみ 内科・脳外科		

※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当診療所へお問合せ下さい。
電話0248-53-2415 電話受付時間 8:30~17:00

※小児科外来の休診について

都合により、6月は休診となります。不明な点がございましたら、診療所へお問い合わせ下さい。

※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。

スマホ老眼を予防しよう！

スマホにパソコン、タブレットと、現代人は情報端末を利用する時間が増え、眼を酷使しています。スマホなどの画面を長時間見つめていると、近くに視点が固定されるために、想像以上に眼の筋肉に負担をかけています。

《原因》加齢による老眼・・・毛様体筋の衰え、水晶体も固くなる

スマホ老眼・・・凝り

《症状》目のピントが合わない

・視界がぼやける

・お子さんが瞬きを多くするようになった

上記のような症状（老眼に似た）が出た場合は、早めに眼科を受診してください！

子供には「休眠日」を...大人も時々「休眠時間」が必要

・パソコンに向き合っている方は、適度にトイレ休憩を取る

・毎日、「休眠時間」を作る。(1日のスマホの使用時間を記録、制限したりするアプリを利用するなど)

☆☆編集後記（広報委員のつぶやき）☆☆

コロナ対策で我慢の日々が続きストレスが溜まり易いご時世ですが、こんな時だからこそ、人にやさしくみんなで支え合いが出来る世の中であってほしいと願っています。泉崎南東北リハビリテーションセンターでもでも感染対策を実施しており、ご家族や利用者の皆様には窮屈な思いをさせてしまっていますが、ご理解、ご協力して頂き誠に感謝しております。また笑って再会できるようみんなの力で乗り切っていきましょう！

広報委員会 矢尻哲也

◆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120号（令和2年6月発行）

回覧



<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

◆免疫力に重要な腸と食品について

【免疫力に重要な腸】

腸は、口から食べた食べ物を消化・吸収する場所ですが、外界から体内に入ってきた食品とともにウイルスや病原菌などが侵入してくるリスクが高い場所でもあります。そのため、腸の壁の内側には、免疫をつかさどっている免疫細胞が集中しており、体全体の免疫細胞の約7割が腸に集まっています。そのため、免疫力を高めるためには、腸の状態を良くすることが重要なポイントになります。

【免疫力を高める食品】

免疫力を高める効果が高い食品の中から、今回はきのここと発酵食品について紹介します。

●きのこ類

きのこには、腸の働きを良くする食物繊維、ビタミン、ミネラルが豊富に含まれています。さらに、きのこに含まれる食物繊維であるβグルカンという成分は、そのまま腸の免疫細胞に作用するので、免疫力を高める効果があると言われています。さらに、がん予防や腸内環境を改善し便秘を解消する効果もあります。

●発酵食品

腸内にはたくさんの腸内細菌が生息しています。乳酸菌やビフィズス菌などの善玉菌が増えると腸の働きが良くなり、反対に善玉菌が増えてしまうと腸内の環境が悪くなります。

納豆、みそ、しょうゆ、ヨーグルトなどの発酵食品には乳酸菌や納豆菌などの善玉菌が多く含まれており、腸内の善玉菌を増やす効果があります。発酵食品に含まれる乳酸菌やビフィズス菌の中には、胃の中の過酷な環境で死んでしまい、生きたまま腸に届かないものもありますが、乳酸菌などの死骸は、腸に届くと善玉菌の良いエサになり、間接的に善玉菌を増やすことにつながるのです。

参考文献：健康長寿ネット



《地域の皆様へお知らせ》

新型コロナウイルス感染症の拡大を防止するため、次のような取り組みを行っております。ご理解とご協力をお願いいたします。

【診療所】

○診察を受ける方および付き添いの方全員のマスク着用、手の消毒、検温をお願いしております。

○診療所内の消毒と換気を毎日実施しております。

【老健施設】

○原則として、入所者への面会・外泊を禁止しております。

○通所リハビリ利用者には毎日の体調確認と検温を実施しております。

○施設内および送迎車両の消毒と換気を毎日実施しております。

※泉崎公開講座は当面の間、開催を見合わせます。

6月号もくじ

①栄養科より

②お知らせ

③診療所・看護

④通所・入所

⑤リハビリ

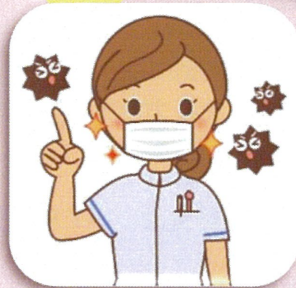
⑥編集後記



通所リハビリ

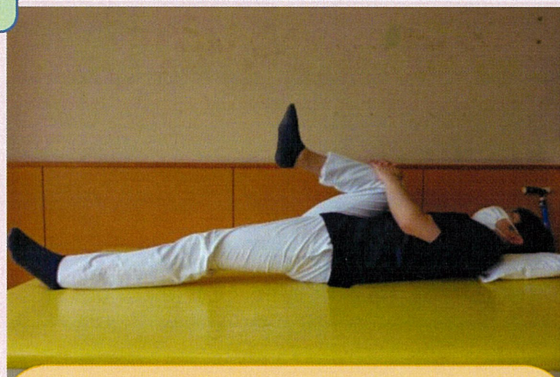
体操・レクリエーションの様子

体操やレクリエーションを楽しみながら行っています。コロナ予防の為、運動中もマスクを皆で着用しています♪

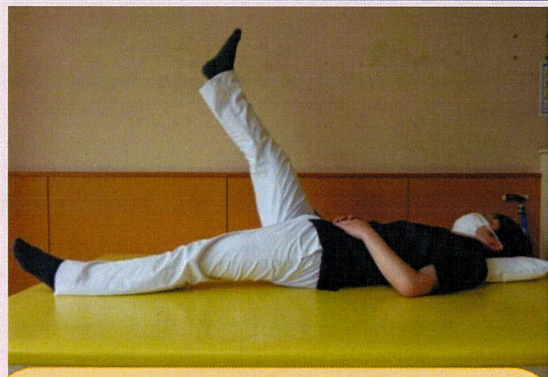


リハビリテーション科

新型コロナウイルスによる外出制限で自宅での生活が長くなり、運動の機会が減少傾向にあるかと思えます。リハビリテーション科では今回、自宅で寝ながらできる簡単な運動をご紹介します。



①膝を抱えて胸に引き寄せる
10秒キープ×左右5回ずつ
股関節と腰の柔軟性を維持しましょう！



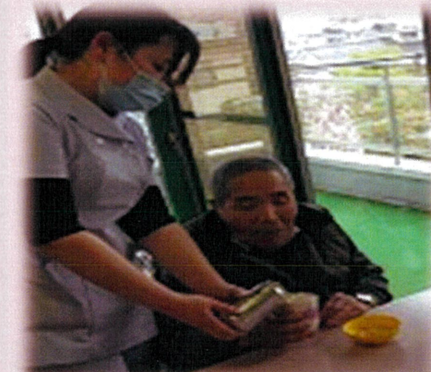
②膝を伸ばしたまま足を上げる
10秒キープ×左右5回ずつ
お腹や太ももの筋力を維持しましょう！



入所



みんな元気に過ごしてるよ~☆☆



コロナ対策が続き面会や外出ができずご家族様・利用者様には寂しい思いをさせてしまい申し訳ありません。皆さんが少しでも楽しく生活が出来るようお花見懇談会や・お菓子懇談会の実施やレクリエーションの充実を図っています。ビデオレターの作成も行えますので気軽に職員にお声掛け下さい。お手紙やお写真などもお待ちしております！

