

通所リハビリテーション

の効果について

通所リハビリテーションをご存じでしょうか？通所リハビリテーション（以下通所リハビリ）とは、自宅での生活を継続するために、必要なリハビリを提供し、機能の改善・維持を図ることを目的としています。

年を重ねる毎に、「歩くのが遅くなった」「動きがぎこちなくなつた」など感じたことはないでしょうか。身動きが不自由になり、寝たきりになるのは筋力が低下したことが原因だと思ふ方が多いと思いますが、これは「体のいたるところで使わなくなった筋肉が増えている」ことが原因だと言われています。

そこで、普段使っていない筋肉を動かすために、通所リハビリでは、マシンを使用した運動を行っています。マシントレーニング（以下マシン）とは、重い負荷で必死に持ち上げる筋肉隆々のボディビルダーを思い浮か

べるかもしれません。しかし、通所リハビリでのマシントレーニングは、使わなくなった筋肉を動かすことが目的なので、おもりの負荷は軽いものでいいのです。

その為、通所リハビリのマシンを利用する事により、①万遍なく無理なく動かすことで体の動きが良くなり、体力がついてきます。

②軽い運動をすることで、体の心地よさを感じ、気分が晴れます。

③適度の疲労感から夜眠れるようになり、便秘解消に繋がることもあります。

④外出し色々な人たちと話をすることで気分転換になります。

などの効果があると言われるています。

一緒に通所リハビリで、体も心も元気に！

そのために、少しでも力になれるよう職員一同で頑張っています。

「地域の皆様へ」

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。

診療所外来9月担当医

☎泉崎南東北診療所 ☎0248-53-2415

【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・嗅覚障害）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。
※9/19～9/26は小林先生が不在、9/3午後～9/12は内藤先生が不在となります。

	月	火	水	木	金	土	日
午前 受付時間 8:30～11:30	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 9/2.16.23.30診療	小林利男 整形外科・内科 9/3.10.17診療	内藤 梓 消化器内科・外科 9/18.25診療	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 9/1.15.29診療		内藤 梓 消化器内科・外科 9/3.17.24診療	小林奈美江 眼科	内藤 梓 消化器内科・外科 第4土曜日診療	
				八木正樹 小児科			
午後 受付時間 13:30～16:00 (水曜日は14:30)	北原正樹 内科・形成・皮膚・禁煙	小林利男 整形外科・内科	内藤 梓 消化器内科・外科 9/2.16.23.30診療 14:30受付終了	小林利男 整形外科・内科 9/3.10.17診療	内藤 梓 消化器内科・外科 9/18.25診療	小林利男 整形外科・内科 第1土曜日診療	
	緑川博文 心臓血管外科 9/7のみ診療	内藤 梓 消化器内科・外科 9/1.15.29診療		内藤 梓 消化器内科・外科 9/17.24診療		内藤 梓 消化器内科・外科 第4土曜日診療	
	9/7月曜午後 (14:00～16:30)			八木正樹 小児科		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当診療所へお電話にてお問い合わせください。
※小児科は、医師が学校健診に出張して不在になる時間帯があります。受診の際は、あらかじめお問い合わせください。
※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。