

泉崎南東北診療所 10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/祝祭日
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	小林利男 整形外科・内科	内藤 梓 10/9.16.23.30診療 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	小林奈美江 眼科 11:00受付終了	内藤 梓 第2.4土曜日診療 消化器内科・外科	
午後 受付時間 13:00~ 16:00 (水曜は 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14: 30受付終了	小林利男 整形外科・内科	内藤 梓 10/9.16.23.30診療 消化器内科・外科	小林利男 第1土曜日診療 整形外科・内科	
	緑川博文 10/5のみ診療 心臓血管外科	内藤 梓 消化器内科・外科		内藤 梓 10/8.15.22.29診療 消化器内科・外科		内藤 梓 第2.4土曜日診療 消化器内科・外科	
			八木正樹 10/15のみ診療 小児科			小鹿山博之 第3土曜日のみ診療 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。



面会禁止のお知らせ

新型コロナウイルス感染拡大防止のため
施設内での感染防止対策強化を実施しております。
当面の間 原則面会禁止とさせていただきます。
入所者様を感染から守る為、皆様のご理解とご協力をお願いします。
当施設では、ビデオレターの取り組みを行っています。
ご希望の方は、スタッフまでお声かけ下さい。



☆☆編集後記（広報委員のつぶやき）☆☆

新型コロナウイルスの流行で自粛することが増え、休日など人混みを避け自宅にいたることが増えた方が多いと思います。気分や体力が落ちてしまわないように新しい生活習慣へアップデートする機会にしようと思います。引き続き感染予防に努め、拡大防止として個人で出来ることを考えていきましょう。

関根



いずみざき南東北

第124号（令和2年10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

『スマホ・ゲームの光と影』

スマートフォン（以下、スマホ）は、電話やメールなどの通信機能はもちろん、買い物や確定申告など様々な場面で活用され、今や生活必需品の一つとなっています。また、ゲームは小型化・オンライン化が進み、いつでも・どこでも・誰とでも遊べるようになりました。これらは10年前には考えられなかった便利さ・楽しさを生活にもたらしてくれています。

しかし、どんなものにも光と影があります。そして、「影」の部分で大きく影響を受けているのが子供たちです。SNSによるいじめや事件に巻き込まれるケースは後を絶ちませんし、スマホ・ゲームの長時間使用に伴う寝不足で学校生活に支障を来しているケースも見かけます。さらに最近では、急性内斜視とスマホの関連性が指摘されたり、「ゲーム障害」という新たな疾患概念が生まれるなど、医療においても大きな問題となっています。

では、このような弊害から子供たちを守るにはどうすれば良いのでしょうか？
文部科学省は平成二十六年八月から「子供のための情報モラル育成プロジェクト」を開始し、教育委員会や学校が主体となって子どもたちへの教育を行っています。大変重要な取り組みだと思いますが、小児科医としてはそれでは不十分だと感じています。なぜなら、今の大人たちが何の教育も受けていないからです。実際皆さんの中にも、子どもをあやすために動画を見せたり、幼少期からゲームを与えたりしている方は少なくないと思います。
子どもは勝手にスマホ・ゲームを手にすることはありません。すべては親や祖父母から始まっています。まずは大人たちがきちんと学び、問題意識をもつことが大切ではないでしょうか？

小児科医師 八木正樹

※八木先生は、月1~2回木曜日に外来診療を担当しています。診療担当医表をご覧ください。

《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。

10月号もくじ

- 1 コラム
- 2 診療所
- 3 看護
- 4 通所
- 5 入所
- 6 リハビリ
- 7 編集後記
- 8 お知らせ



通所リハビリ



◆ 歩行練習 ◆



万歩計を使用し目標歩数まで歩行練習を頑張っています♪

将棋対決



年月が過ぎようとも将棋の腕前は変わりません。挑戦者お待ちしております☆

☆入 所☆生活の様子



ひゃっこくて おいしいな~☆



暑さや病気に負けないように



おいしいものを食べて



身体もげんきいっぱいに動かしています！

～食事と運動について～

食欲の秋になりました！皆さんはしっかりと食事を摂っていますか？特に魚や肉類などのたんぱく質は筋肉を作るうえでとても重要な食材です。

しっかりと食べて栄養状態良好！！



食事がとれず栄養状態不良



食べたたんぱく質が筋肉を作る！

運動

エネルギーが不足している為筋肉を壊してエネルギーを得ようとする

筋力の低下 歩行困難

筋力強化！

しっかりと食べて、運動し、健康な体を維持していきましょう！