

+ 泉崎南東北診療所 12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。

■12月31日（木）から1月3日（日）まで休診します。

	月	火	水	木	金	土	日/祝祭日
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
受付時間	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	12/11.18.25診療 消化器内科・外科	心臓血管外科	
8:30～ 11:30		内藤 梓		内藤 梓	小林奈美江	内藤 梓	
		消化器内科・外科		消化器内科・外科	眼科 11:00受付終了	第2.4土曜日診療 消化器内科・外科	
				八木正樹			
午後	北原正樹	小林利男	内藤 梓	小林利男	内藤 梓	小林利男	
受付時間	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	12/11.18.25診療 消化器内科・外科	第1土曜日診療 整形外科・内科	
13:00～ 16:00	緑川博文	内藤 梓		内藤 梓		内藤 梓	
	12/7のみ診療 心臓血管外科	消化器内科・外科		11/12.19.26診療 消化器内科・外科		第2.4土曜日診療 消化器内科・外科	
（水曜は 14:30）	12/7月曜日午後 （14:00～16:30）			八木正樹		小鹿山博之	
				12/10のみ診療 小児科		第3土曜のみ診療 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。



《インフルエンザワクチンの概要》

インフルエンザワクチンは感染を確実に防ぐものではありません。

あくまでも感染リスクを減らしたり、かかってしまった場合の重症化のリスクを下げるものになります。接種後ワクチンの効果は約5か月間とされています。永続的に効果が続くわけではありません。

接種後に安心するのではなく、感染防止の3つの原則である

- ①身体的距離の確保
- ②マスクの着用
- ③手洗いうがい

の徹底もよろしくお願いします。



☆☆編集後記（広報委員のつぶやき）☆☆

寒さの厳しい季節に入りました。今年は、新型コロナウイルスの影響で心身ともに大変な思いをした方が多いと思います。容易ではありませんがこの機会に現在の情勢に合う気分をリフレッシュできる方法を見出してみようと思います。今後も感染症予防に努め、良い新年を迎えることができるようにしていきましょう。（人見）

◆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



回 覧



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

いずみざき南東北

第126号（令和2年12月発行）

<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

認知症～行動・心理症状（BPSD）を知ろう～②

今回はBPSDの症状の特徴と対応例を紹介していきます。

《徘徊症状とは？》

中核症状の影響や、寂しさ、ストレスや不安などが重なって、絶えず歩き回る「徘徊」が起こることがあります。まずは、中核症状と徘徊の関連性を理解してみましょう。

記憶障害との関連性→直近のことを覚えられなくなるため、最初は目的を持って出かけても、何をしに来たのかを思い出せず、徘徊に繋がることがあります。

見当識障害との関連性→見当識障害によって、自分が今いる場所がわからなくなり、不安からあちこち歩き回る行動に出ることがあります。

判断力障害との関係性→適切な判断ができなくなるため、道に迷っても人に聞く、電車に乗るなどの判断が難しくなります。

このような中核症状との関連性が、本人の不安やストレスが引き起こし、行動・心理症状として徘徊が起こることがあります。徘徊が起きた場合は、その理由を聞き、本人の気持ちに寄り添うことが大切です。「どちらにお出かけですか？」と落ち着いて声をかける、「今は夜なので、真っ暗ですよ。明日、明るくなってから行きませんか。」と無理に徘徊をやめさせない、「ご一緒させて下さいね。」と一緒に歩く、「テレビでも観ながら一緒にお茶を飲みませんか。」と、気をそらすような声かけなどの対応を心がけてみましょう。

今回は徘徊について説明させていただきました。

次回は幻覚・幻視やうつ症状について説明していきます。



12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



《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】

○診療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。

※泉崎公開講座は今年度すべて中止いたします。何卒ご了承下さい。

通所リハビリ

カルタ取り



頭の体操の一環としてカルタ取りを行いました。皆さんとても集中しながら楽しめていました☆

マシン紹介 ①ニューステップ



今回紹介するマシンは「ニューステップ」です。体力が落ちている方でも安全かつ簡単に全身運動を行えるマシンです。

入所・お芋ほり



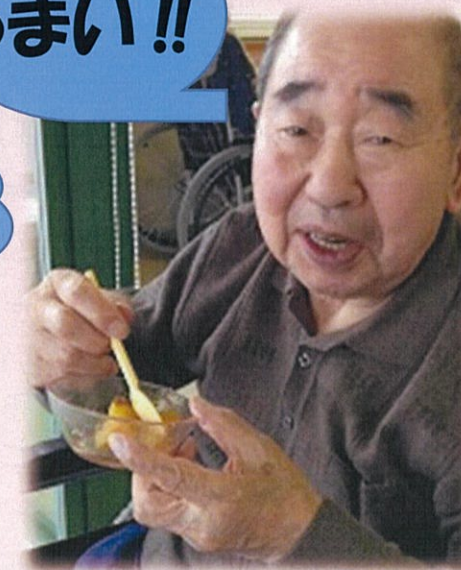
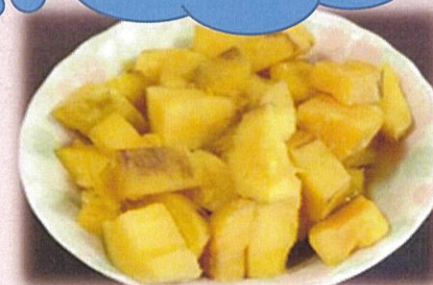
施設駐車場脇にある畑でさつまいも掘りを実施しました。これらは春先から利用者様で大事に育てた作物です。自分たちで育てたさつまいもの味は別格でしたね★



うまい!!



採れたお芋は調理して美味しくいただきました★



リハビリテーション

腰痛の原因はお尻にもあった!!

腰部からお尻にむかって坐骨神経という大きな神経があります。お尻の筋肉が硬いと坐骨神経が刺激され、腰痛を引き起こすとも言われています。今回はお尻の筋肉をストレッチする方法を紹介します。

〈方法〉

- ①椅子に座り足首を反対側の膝の上に乗せる。
- ②そのまま上半身を前方に倒す。

〈ポイント〉

- ・背中を丸めず、伸ばした状態で行うこと。
- ・足を組んでいる方のお尻が伸ばされているのを感じたら大きく深呼吸をしながら30秒ほどキープ。
- ・これを3セット左右行ってみてください。



注意点：激痛や痺れ、嫌な感じがするなどあれば速やかにストレッチを中断してください。
足・腰の骨折歴等ある方は主治医に相談してから行って下さい。