

楽しく認知症予防！

① 高齢化社会になり認知症の症状を持っている方が増えていきます。そこで認知症予防に効果があると言われていている方法をご紹介します。

① 適度な運動

例えば、ラジオ体操、散歩、グラウンドゴルフなど特に、身体を動かしながら、何かを考えることが脳の多くの機能を同時に使うことになり効果的です。

② 知的活動

読書や手工芸、パソコン作業、家事や地域活動への参加、その他にも、麻雀やスマホを使用したゲーム、買い物での計算、間違い探し、クロスワードやパズルなども手先を使いながら、同時に頭も使うので効果を得られます。

③ 十分な食事と睡眠

疲れていたり、低栄養状態になっていたりすると、脳は十分に機能することができません。どんなに運動や知的活動を行っても、そのような状態では十分に効果が得られません。

生活の乱れによっても、生活習慣病のリスクは高くなります。

ご夫婦揃って、またはお孫さんと一緒に、もちろんお一人でも楽しくやってみませんか。

泉崎南東北リハビリテーションセンター

認知症委員会



【地域の皆さまへ（お願い）】

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。

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かかりつけ医または県の受診・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 9/1.15.22.29診療	小林利男 整形外科・内科	内藤 梓 消化器内科・外科 9/17.24診療	総合南東北病院 心血管外科	休 診
		内藤 梓 消化器内科・外科 9/14.21.28診療		内藤 梓 消化器内科・外科 9/2.16.30診療	小林奈美江 眼科 11:00受付終了	内藤 梓 消化器内科・外科 第4土曜日診療	
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	内藤 梓 消化器内科・外科 9/14.21.28診療	内藤 梓 消化器内科・外科 9/1.15.22.29診療 14:30受付終了	小林利男 整形外科・内科	内藤 梓 消化器内科・外科 9/17.24診療	小林利男 整形外科・内科 第1土曜日のみ診療	
	緑川博文 心血管外科 9/6のみ診療			内藤 梓 消化器内科・外科 9/16.30診療		内藤 梓 消化器内科・外科 第4土曜日診療	
	9/6 月曜午後 (14:00~16:30)			八木正樹 小児科 9/9のみ診療		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。（☎0248-53-2415）

※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。

※火・木曜日午後の整形外科は、小林利男先生がコロナワクチン集団接種会場へ出張して不在となる場合がありますので、午前中の受診にご協力ください。
9/14(火)・16(木)・21(火) ⇒ PM休診
28(火)・30(木)
※また、9/2(木)午後~9/11(土)までは内藤梓先生が不在となります。