

# 泉崎南東北診療所 4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	小林利男 整形外科・内科	内藤 梓 4/8.15.22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	飯村宗也/磯野寛 眼科	内藤 梓 第2.4土曜日診療 消化器内科・外科	
				八木正樹 4/14.21.28診療 小児科	予約制(事前に電話または窓口 でご予約下さい)		
午後 受付時間 13:30～ 16:00 (水曜は 14:30まで)	北原正樹 内科・形成・ 皮膚・禁煙	内藤 梓 消化器内科・外科	内藤 梓 消化器内科・外科 14:30受付終了	小林利男 4/21.28診療 整形外科・内科	内藤 梓 4/8.15.22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	休診
	緑川博文 4/4のみ診療 心臓血管外科			内藤 梓 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	
	4/4月曜日午後 (14:00～16:30)			八木正樹 4/14.21.28診療 小児科		小鹿山博之 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

※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のため、休診となる日があります。午前中の受診にご協力下さい。小林利男先生、午後休診の日程は下記となります。4/5.7.12.14.19.26.午後休診となります。

※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。



## 泉崎南東北リハビリテーション・ケアセンター施設方針

当施設は「すべては利用者さんのために」を目的として「ISO9001」や「ISO14001」に基づいて統合マネジメントシステムを運営し顧客満足を維持しつつ、地球上の環境汚染防止や資源の無駄遣い防止を推進し、医療・介護・福祉サービス活動において常に考慮し社会貢献に努め、何をどこまでどう変えるのかを決めて活動し、その結果を振り返りながら、更に良くなるよう継続して改善活動をしていきます。

- ・患者さん、利用者さんに公正なサービスを提供する。
- ・医師による説明と患者さん、利用者さんの選択に基づくサービスを進める。
- ・患者さん、利用者さんのプライバシーを尊重する。
- ・診療情報を患者さん、利用者さん自身にお伝えする。
- ・より良いサービスが行われるよう研修、研鑽する。
- ・患者さん、利用者さんの人生が最後まで豊かであるように、その意思を尊重する。

平成27年04月01日

一般財団法人脳神経疾患研究所 泉崎南東北リハビリテーション・ケアセンター

センター長 小林 利男

### ～編集後記(広報委員のつぶやき)～

本格的な春になり気温も暖かくなってきましたね!!

どの季節も毎年必ず来るものですが、その時にしか感じる事のできない何か皆さんありますよね??

新型コロナウイルスが続く中、外出が出来ずその時期にしていたことが出来ないと増えていると思いますが、少しでも季節を感じられるように何か食べたり、お花を見たりしてストレスを溜めないよう皆さんで頑張っていきたいと思います。 広報委員会 鈴木

◆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

# いずみざき南東北

第 142号 (令和 4年 4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!

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

◆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)  
住宅電話：0248-54-1888  
訪問看護電話：0248-53-3533

## ～認知症介護を行っているご家族の方へ～

今回は在宅で認知症介護を行っているご家族の心の負担を軽くする心得を紹介したいと思います。

- ①、頑張りすぎない→家族はご本人の為に熱心に介護されていることが多いですが、介護者ご自身が疲れてしまう事も多いので「頑張りすぎなくてもいいんだ」とまずはご自身に優しくすることが大切です。
- ②、抱え込まない→「認知症を知られたくない」など様々な想いで介護を一人で抱え込むケースが少なくありません。認知症が進むにつれ、ご本人もご家族も周囲との繋がりが薄れていく傾向があります。同じ悩みを持つ仲間や家族の会等と繋がり抱え込まない意識を持ち続けましょう。
- ③、弱音を吐く→介護をしている中で不満ややりきれない気持ちは当たり前です。家族介護の会に参加したり、信頼できる友人に話を聞いてもらうなどして、弱音や愚痴を少しずつ「きちんとこぼす」事も認知症介護にはとても大切です。
- ④、終わりを考える→認知症は進行していくもの。どの症状にも「終わり」があります。道迷いで、目が離せなかった人も歩くことが難しくなれば症状がなくなります。妄想や幻覚などの症状も、時が来ればそれすらも失われていきます。目の前の苦しみがいつお終わるか、本当に終わるかわからない苦しさはありますが「いつか終わるもの」と気を長く持ち、その終わりを迎える時にご本人もご家族も笑っていただけるよう「いま」を過ごしてください。

## 《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、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。

※泉崎公開講座の開催は当面見合わせます。何卒ご了承下さい。



## 4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



# リハビリテーション

筋肉をつけて「免疫力」を強化しましょう！



筋肉量が増えると基礎代謝アップにつながり、太りにくいカラダにすることができるということはよく知られています。しかし筋肉量を増やすことで得られるメリットはそれだけではありません！免疫力を上げる効果も期待できます。

## ○なぜ筋肉量がアップすると免疫力が上がるのか？

その理由は、筋肉量が増えると体温が上昇し、免疫力がアップと言われているからです。筋肉には力を発揮して「運動を起こす」という働きの他に、「体熱の産生」という働きもあります。実際、**体熱の40%が筋肉で作られている**と言われています。そのため筋肉量が増えると、生み出すことができる熱の量が増えるため体温は上昇します。



## ○体温が上がると免疫力がアップする理由

筋肉量が増えると体温が上昇します。ではなぜ体温が上がると免疫力がアップするのでしょうか。**体温が上がると血流が良くなります。**血液の中には免疫機能を持った白血球が存在し、その白血球が体内を巡ることで病原菌が退治されるようになります。そのため体温が上がると免疫力がアップするといえるのです。体温が1℃上昇すると**免疫力は5～6倍アップ**し、逆に体温が1℃下がると血流が悪くなり、**免疫力は30%ダウン**します。

筋肉をつけ、健康な体を手に入れましょう！！



# 通所リハビリ



## マシン紹介 ⑦ローイング

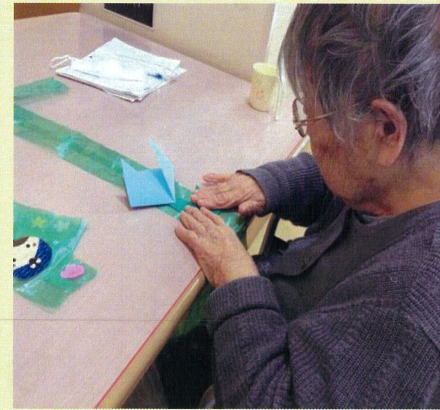


皆でひな祭りの飾りを作成しました。とても素敵な作品に仕上がりました♪

円背予防、腰・膝への二次的障害の予防に効果があります★



# 入所



気温も少しずつ暖かくなり皆さん、春の季節を感じております！！

