

# 泉崎南東北診療所 8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 8/12.19.26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	榎本彩乃 眼科	内藤 梓 第2.4土曜日診療 消化器内科・外科	
				八木正樹 8/4のみ診療 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	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 8/12.19.26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 8/1のみ診療 心臓血管外科	内藤 梓 消化器内科・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	
	月曜日午後 (14:00~16:30)			八木正樹 8/4のみ診療 小児科		小島山博之 8/20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（小林利男先生）は集団コロナワクチンの接種実施により不在となる場合がありますので事前に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。



## 熱中症に注意しましょう

熱中症は、屋外・屋内を問わずに起こりうるものであり、身体の適応機能に支障をきたす事から、自覚症状のないまま重症や生命の危険をまねく事があります。気温が高いなどの環境下で、体温調節の機能がうまく働かず、体内に熱がこもってしまう事で起こります。小さな子供や高齢者、病気の方などは特に熱中症になりやすいため注意が必要です。熱中症にならない為に、危険性を理解して発生を未然に防ぐ事こそ大切です。十分な対策を行いましょう。

### ☆熱中症を防ぐために☆

- ・暑さを避けましょう。
- ・こまめに水分補給しましょう。
- ・日頃から健康管理をしましょう。
- ・暑さに備えた体力作りをしましょう。



### ～編集後記（広報委員のつぶやき）～

今年梅雨入り・梅雨明けが早かったですね。暑い日が続いておりますので体調崩さないように十分に気を付けてください。こまめに水分を補給しましょう。まだコロナウイルスも減らず大変ですが、コロナにも暑さにも負けずに元気に明るく過ごしていきましょう♡

舟山

◆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



# いずみざき南東北

第146号（令和4年8月発行）

ホームページも随時更新中なので、ぜひご覧ください！

<http://www.izumizaki-rehabili.com/>



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ヶ入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ヶ入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

## ◆◆骨粗鬆症、転倒について◆◆

骨粗鬆症とは、骨の強度低下によって骨がぜい弱化し、骨折の危険性が増した状態をいいます。骨粗鬆症の発生頻度は男性よりも女性、特に閉経後の女性に多く、女性ホルモンの減少が原因と考えられています。若年に比べて骨量がどれ程であるか、ぜい弱性骨折の既往があるかなどによって診断、治療がなされます。適度な運動、日光浴、栄養状態の改善が骨粗鬆症の予防方法であり、治療には内服薬が用いられることが多いです。

転倒は加齢とともに増え、65歳以上の地域在住の方では10～20%程度の方が1年以内に1回以上の転倒を経験しているとのデータもあり、このうち1割程度の方に、何らかの骨折が起こっている可能性があるそうです。骨折、転倒は要介護状態になる原因の第4位（第1位が脳血管疾患、第2位は認知症、第3位は高齢による衰弱）を占め、転倒、骨折の予防は重要です。転倒予防と転倒しても骨折しないための工夫が必要です。

転倒の内的要因としては睡眠薬や安定剤の使用、認知症による障害物の認識低下、下肢運動障害による歩行障害、視力障害が主なものとされ、外的要因としては床表面の滑りやすさ、つまづきやすい目のある絨毯などの障害物、照明不足、床の段差などがあります。転倒の予防には危険性を増す内的要因、外的要因を把握し、転倒予防を講じることが重要です。

骨折予防は骨折の危険性を増す原因である骨粗鬆症に対して適切な治療を施し、また、骨折危険因子を把握することが重要です。また、ヒッププロテクターなどの装着により大腿骨頸部骨折が約半分になるとの報告もあり、有効と考えられます。

### 《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。



### 8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



# 七夕

皆で七夕の笹の葉・織姫と彦星を作成し、それぞれ短冊にお願いことを記入しました。たくさんの願い事が叶うといいですね。



# リハビリテーション

唾液の役割  
～唾液腺マッサージについて～

口の中を潤している唾液には、口内の汚れや細菌を洗い流す自浄作用や、細菌の発育を抑える抗菌作用などがあります。しかし、加齢やストレス、おしゃべりの機会が減ることで唾液が出にくくなることがあります。唾液の分泌を促すために、耳の下や顎の下にある唾液腺を刺激する唾液腺マッサージを行いましょう。

①耳下腺



耳たぶと頬の間のくぼみ部分を指4本（人差し指～小指）で円を描くように前に向かってマッサージ。強すぎず気持ちいい程度で。

10回～20回

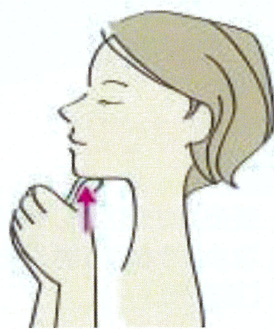
②顎下腺



顎のラインの内側のくぼみ部分を唾液がじんわりと出てくるのを確認しながら、顎の骨に沿って指を押し込んでいく。

10回～20回

③舌下腺



顎の中心あたりの柔らかい部分を親指でギュウッと押し上げる感じで。痛くならない程度で。

10回～20回

唾液腺の場所

①耳下腺

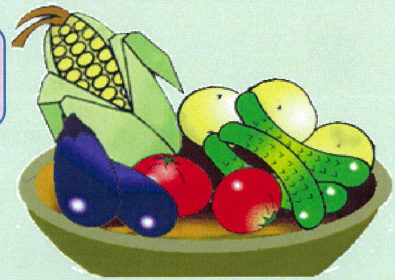
②顎下腺

③舌下腺

耳下腺、顎下腺、舌下腺の3つの唾液腺を指で押し込んでマッサージすることで唾液の分泌を促します。

# 入所

☆ 野菜を育てています ☆



野菜たちがすくすく成長しています！！

# 夏



ヒマワリに負けない、素敵な笑顔ですね！

