

泉崎南東北診療所 2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 2/10.17.24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 2/2. 9.16診療 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 2/9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 2/10.17.24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 2/6のみ診療 心臓血管外科	内藤 梓 消化器内科・外科		内藤 梓 2/9.16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	
	月曜日午後 (14:00~16:30)			八木正樹 2/9のみ診療 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

※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。

午後の整形外科（小林利男先生）はコロナワクチン接種実施により診療時間が変更となる場合があります。午後の受診をご希望の際は電話にてお問い合わせください。

新型コロナウイルス感染が依然としてあります。また、インフルエンザとのダブル感染も懸念されています。基本的な感染対策をし、引き続き感染予防に努めていきましょう。

次亜塩素酸ナトリウム溶液の作り方

ペットボトルキャップ1杯分の塩素系漂白剤
+
500ml分の水で希釈する
(約0.05%の濃度の希釈液が完成)



次亜塩素酸は酸化作用があり細菌やウイルスに除菌効果があります。

～編集後記（広報委員のつぶやき）～

毎日、寒くコロナウイルス、インフルエンザも落ち着かない状態ですが、みなさん体調はどうでしょうか？
しっかり睡眠、栄養を摂って感染対策・予防していきましょう。少しでも明るく楽しく過ごすことが出来るよう職員一同努力していきたいと考えております。今後たくさんの利用者様の日常を掲載していきたいと思っておりますのでよろしく
お願い致します。
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 152号 (令和 5年 2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！

回覧用



<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

～廃用症候群について～

何らかの病気をしたとき、通常は「安静」にします。しかし、長期間にわたり安静や臥床を行うと「廃用」と呼ばれる能力低下を生じます。「廃用」の結果みられる身体や精神への様々な有害な影響を「廃用症候群」といいます。

筋肉を全く動かさないと筋は細くなります（筋萎縮）。年齢や運動歴の有無にかかわらず、一日2%ずつ筋力が低下し、一ヶ月で筋力は半減してしまいます。筋萎縮が起きると筋肉が酸素を取り込む力が低下して持久力も低下し運動能力が極端に落ちてしまいます。他にも関節周囲の筋肉、靭帯、皮膚などが短縮、癒着することで関節の動く範囲が狭くなり、関節が動かしづらくなる（関節拘縮）や、骨に重心がかからないために骨がもろくなり、骨折しやすくなるなどの運動器の低下をもたらします。

これらの廃用症候群を予防するために、安静や臥床を余儀なくされても関節を動かす事や筋力を維持する運動を行う事が大切です。もちろん、主治医の許可や指示が必要で医療従事者のもとに安全に行っていく必要があります。

また、普段から軽い運動を行い、体力を高めておくことも大切です。ももとの運動能力レベルが高い人ほど寝たきり状態になる危険性が少なく、運動レベルが低い人はももとの体力がないために起きたり歩いたりすることが困難になりやすいことが分かっています。日頃から運動を習慣的にしない、自立した生活を送ることが、いざという時の廃用症候群の予防となるでしょう。

2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。
- ※泉崎公開講座の開催は当面見合わせます。何卒ご了承下さい。



通所リハビリ

あけましておめでとうございます。今年初めの行事として書初めをし、皆さんの抱負など書いていただきました。皆さんの集中力はすばらしかったです。今年もよろしくお願いいたします。



リハビリテーション

～ベッドから楽に起き上がる方法～

ベッドからの起き上がり方法は人それぞれですが、無意識に行っているため、いざ意識して起き上がろうと思うと思い出せない場合があります。中には腰に負担がかかった起き上がりをされている方もいますので正しい起き上がり方をご説明いたします。



膝を曲げ横向きになりやすいようにする



横向きになり、手を置くスペースを作ることもポイントとなる



足をベッドから下ろし、目線は手の方へ向き右肘と左手に体重を乗せる



両手でベッドを押しすようにして起き上がる

入所

年初めはおせち料理、書初め、正月のお話などしながら一人一人お正月を感じておられましたね！！皆さんにとって素敵な1年になるよう祈っております。今年もよろしくお願いいたします。

施設の行事

