

# 泉崎南東北診療所 3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<br>受付時間<br>8:30~<br>11:30                      | 小林利男<br>整形外科・内科           | 小林利男<br>整形外科・内科  | 内藤 梓<br>消化器内科・外科              | 小林利男<br>整形外科・内科                 | 内藤 梓<br>3/10.17.24診療<br>消化器内科・外科 | 総合南東北病院<br>心臓血管外科             | 休診    |
|   |                           | 内藤 梓<br>消化器内科・外科 |                               | 内藤 梓<br>3/9.16.23診療<br>消化器内科・外科 | 榎本彩乃<br>眼科<br>3/3.10.24.31       | 内藤 梓<br>第2.4土曜日診療<br>消化器内科・外科 |       |
|   |                           |                  |                               | 八木正樹<br>3/9のみ診療<br>小児科          | 予約制(事前に電話または窓口<br>でご予約下さい)       |                               |       |
|   |                           |                  |                               |                                 |                                  |                               |       |
| 午後<br>受付時間<br>13:30~<br>16:00<br>(水曜は<br>14:30まで) | 北原正樹<br>内科・形成・<br>皮膚・禁煙   | 小林利男<br>整形外科・内科  | 内藤 梓<br>消化器内科・外科<br>14:30受付終了 | 小林利男<br>整形外科・内科                 | 内藤 梓<br>3/10.17.24診療<br>消化器内科・外科 | 小林利男<br>第1土曜日診療<br>整形外科・内科    | 休診    |
|   | 緑川博文<br>3/6のみ診療<br>心臓血管外科 | 内藤 梓<br>消化器内科・外科 |                               | 内藤 梓<br>3/9.16.23診療<br>消化器内科・外科 |                                  | 内藤 梓<br>第2.4土曜日診療<br>消化器内科・外科 |       |
|   | 月曜日午後<br>(14:00~16:30)    |                  |                               | 八木正樹<br>3/9のみ診療<br>小児科          |                                  | 小鹿山博之<br>第3土曜のみ診療<br>内科・脳外科   |       |
|   |                           |                  |                               |                                 |                                  |                               |       |

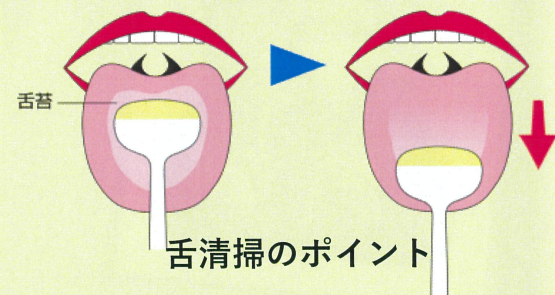
※都合により診療時間や医師の変更がある場合がありますので、詳しい診療案内等はお問合せ下さい。  
電話53-2415 電話受付時間 8:30~17:00

※3月17日(金)の眼科は休診となります。

※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。

## 舌清掃の効果について

- ①口臭予防⇒舌苔（舌上の白い汚れ）に含まれる細菌による臭いの原因の除去ができる。
- ②感染症予防⇒風邪・インフルエンザなどの感染リスクの軽減になる。
- ③味覚の維持⇒舌の表面の味蕾という器官を正常に働かせ、味覚の維持と塩分の摂取の軽減に繋がる。
- ④誤嚥性肺炎の予防⇒高齢者は特に飲み込む力が低下しやすい為、呼吸や唾液を經由し細菌が肺へ侵入しやすくなりやすいが、舌清掃することでリスクを軽減できる。



- 鏡で舌苔がついているところを確認する
- 舌苔がついている部分に舌ブラシを当てる
- 奥から手前に向かって、一方向に軽い力で3回くらいかき出すように動かして清掃する
- 1日1回目安で実施してみましょう。

引用：(公財)ライオン歯科衛生研究所より

## ～編集後記（広報委員のつぶやき）～

まだまだ寒い日が続いていますが、皆さんお身体の体調はいかがでしょう？最近では急に暖かい日があったりと寒暖差が激しいので体調を壊しやすいと思います。しっかり栄養を摂り十分な睡眠を体調管理をしていきましょう。早く暖かい春が来るといいですね。今回は作品づくりや節分の写真を載せてみました。

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



回覧用



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

◆泉崎南東北在宅介護支援事業所  
◆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

第153号(令和5年3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/>

## ●●●寝室の温度調整で快眠と健康●●●

大寒波の影響でとても寒い冬となった今年ですが、3月もまだまだ朝晩の冷え込みが厳しく寒いですね。

「夜寒くて寝つけない」「朝布団から出られない」なんて方も多いのではないのでしょうか。

寝室の温度も快眠と健康のためには重要です。布団の中は暖かくとも室温が寒いと、体から熱が逃げづらくなり、寝つきが悪くなってしまいます。さらに暖かい布団の中で冷たい空気を長時間吸い込むと呼吸器や肺への負担がかかり、内臓が冷えて免疫力の低下にも繋がります。

また、室温と布団の中の温度差で、布団から出る時にヒートショックを起こす危険性もあります。ヒートショックとは、温度の急激な変化で血圧が上下に大きく変動することによって、心筋梗塞や脳卒中といった血管の病気などを引き起こすことです。入浴時に一番起こりやすいと言われていますが、起床時、布団との温度差で起こる事もあります。布団と寝室の温度差には注意が必要です。

冬季なら室温16℃～20℃が最適と言われています。

エアコン等を上手に利用し、寝室の温度調整をすることで、快眠と健康につなげましょう。



## ●●3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。

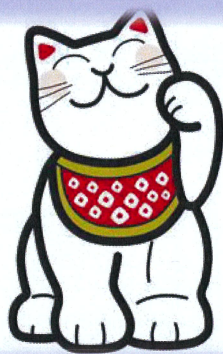
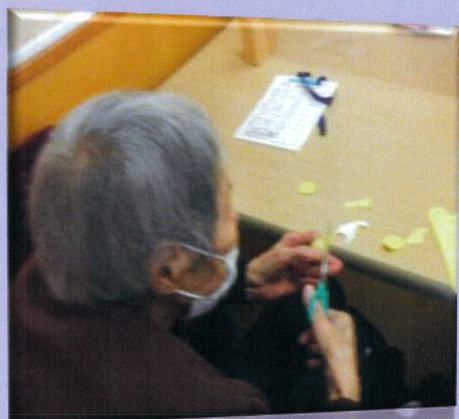
### 【老健施設】

- 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。



## 通所リハビリ

## 壁画作り



皆で季節の壁画作りを行い、パンジーの花を作成しました。皆様、集中しキレイな花を作ることが出来ました♪

## リハビリテーション

## ゆるトレ！！

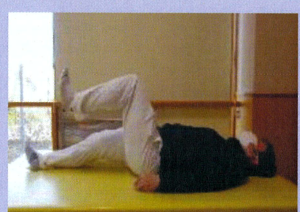
自主練習がなかなか続けられないと相談を受ける事があります。続けられない理由は運動の負荷が大きく疲れてしまう事が原因かもしれません。寝る前の時間やテレビを見ている時間に行える簡単な自主練習を紹介します。軽い負荷で継続しやすい内容なので是非行ってみてください。



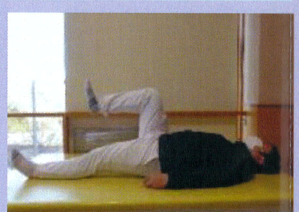
1. ベッドや布団に横になります。



2. 足首をお尻に近づけるように膝をまげます。



1. 太ももをお腹に近づけるように動かします。



2. 反対の足も同じ様に行います。

週に数回の激しい運動を行うよりも簡単な運動を毎日行う方が効果があると言われています。10回を1セットとして1日3セット位を行うと良いと思います。継続は力なりです！！

痛みが無い範囲で行いましょう。股関節の動きに制限がある方は医師に相談して下さい！！

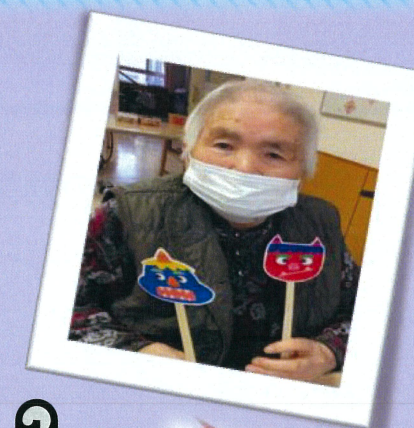
## 入所

# HAPPY BIRTHDAY

## 105歳



【長寿の秘訣】  
3食好き嫌いせずに  
なんでも食べること!!



節分の写真撮影を行いました📷  
鬼のフォトプロップスを持って  
ハイポーズ📷

