

泉崎南東北診療所 12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	小林利男 12/1のみ診療 整形外科・内科	小林利男 12/2.16.30 診療 整形外科・内科	休診
		内藤 梓 消化器内科・外科		内藤 梓 消化器内科・外科	内藤 梓 12/8.15.22.29診療 消化器内科・外科	内藤 梓 総合南東北病院医師 心臓血管外科	
				八木正樹 12/7.14 診療 小児科	南東北眼科 クリニック医師 12/8.15.22診療 眼科	内藤 梓 第2.4土曜日診療 消化器内科・外科	
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	小林利男 12/1のみ診療 整形外科・内科	小林利男 12/2.30 診療 整形外科・内科	休診
	緑川博文 12/4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 12/8.15.22.29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 12/7.14 診療 小児科		小島山博之 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。

※眼科は予約制となっております。（事前に電話または窓口にてご予約下さい）

※火・木 小林先生（整形外科・内科）午後の診療は、コロナワクチンの集団接種により休診となる場合があります。お電話にてご確認の上、お越しください。

インフルエンザが大流行しています



急な38℃以上の発熱、咳やのどの痛み、関節痛や全身の倦怠感を伴う場合はインフルエンザに感染している可能性があります。

発症から48時間以内に抗インフルエンザウイルス薬を服用すれば、症状軽減が期待できます。

お年寄りやお子さん、妊婦さん、持病のある方、そして右図のような重症化のサインがみられる場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

※診療所を受診される場合には、発熱外来での対応となりますので、窓口に来る前に必ず電話にてお問合せください！

重症化のサイン

- お子さんでは
- けいれんしたり呼びかけにこたえない
 - 呼吸が速い、苦しそう
 - 顔色が悪い（青白）
 - 嘔吐や下痢が続いている
 - 症状が長引いて悪化してきた
- 大人では
- 呼吸困難、または息切れがある
 - 胸の痛みが続いている
 - 嘔吐や下痢が続いている
 - 症状が長引いて悪化してきた

～編集後記（広報委員のつぶやき）～

皆さん、体調はいかがでしょう。本格的な寒さが近づいてきましたね。乾燥が気になります。水分をこまめに摂取し喉を潤したり、室内では、空気洗浄機を付けたり換気をするなど工夫すると良いでしょう。又、冷え対策について掲載しましたので参考にさせていただきたいと思えます。

イベント・広報委員会

◆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162号（令和5年12月発行）

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

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/>

冷え対策について

朝晩の冷え込みが進み、これから本格的な寒さがやってくる季節となりました。冬支度はお済でしょうか。冷えは万病の元とも言われ、頭痛、肩こり、胃腸の不調、便秘や下痢、むくみ、不眠など様々な症状につながります。常に体を冷さないことが大切です。

体の中からも外からも冷え対策をして、寒い冬を乗り越えましょう。

1. 旬の食材で体を温める

旬な食材は栄養成分が豊富で、その時期に合わせて、私たちの体調を整える働きがあります。秋・冬の食材は、弱った胃腸を回復し、体を温めてくれる効果があり、積極的に摂りたい食材です。

ネギ：からみ成分のアリシンには血行を良くし、体を温める作用があります。

ブロッコリー：血行を良くするビタミンE、免疫力を高めるビタミンAも豊富です。

ショウガ：3種のからみ成分があり新陳代謝を上げ、体を温め、冷えが改善されます。



2. 三つの首を温める

外から体を温める基本は、首、手首、足首を温めることだといわれています。三首の周辺は皮膚が薄く、表面近くに太い血管が通っています。そのため外気の影響を受けやすく、ここで血液が冷されてしまうと全身に冷えが回るようになります。この三首を温めると温かい血液が全身を巡り身体全体がポカポカします。ネックウォーマーやアームウォーマー、足首ウォーマーを活用して冷さないようにしましょう。常にバックに入れておくと、寒いと感じた時に便利です。

3. 筋力アップ

冷え症の大きな原因の一つが、筋肉量の減少です。体熱の多くが筋肉によって作り出されるため筋肉が増えると体が冷えにくくなります。日常生活の中に運動を取り入れて血行と筋力をアップさせましょう。

4. ストレッチ

冷え症の方は立ちっぱなしや座りっぱなしの状態が続くとより足の血流が滞り冷えやすくなります。足の血流促進の鍵となるのがふくらはぎの筋肉です。椅子に座り足裏を床に付けた状態からかかとや爪先を上げ下げするだけでも、血流促進につながります。

5. マッサージ

同じくテレビを見ながらでも出来るのがマッサージです。手のひらや指先、足裏を押したり、ふくらはぎを下から上へさするようにマッサージしましょう。足が冷えて寝つきが悪い方などは、入浴後や就寝前にぜひお試しください。

12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



おしらせ

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】

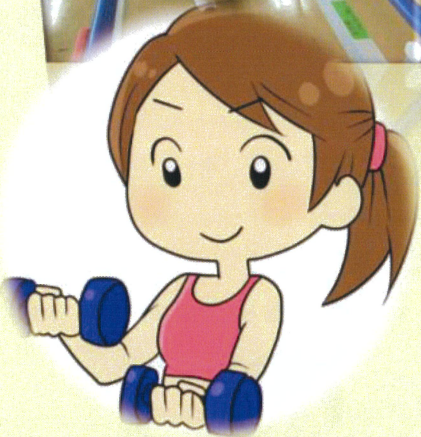
- 診察を受ける方および付き添いの方全員のマスク着用、手の消毒、検温をお願いしております。
- 診療所内の消毒と換気を毎日実施しております。

【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



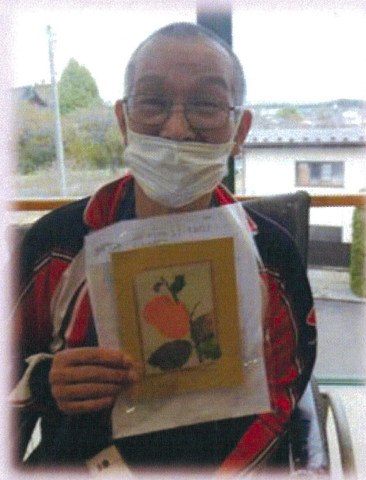
自主トレーニング



歩行練習の為、階段昇降や平行棒で自主トレーニングを行うことがあります。



作品の紹介♪



今回の作品は、ちぎり絵です。今後も色々な作品を掲載していきます♪

入所

紅葉・ハロウィン



秋は紅葉だな！！

段々と寒い季節になってきたな！！

リハビリテーション

口腔機能の低下を予防する体操



くちびるを破裂させるように



上下の唇

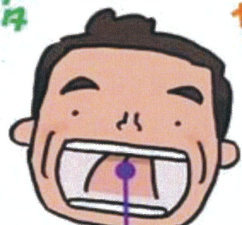
機能低下

吸う・飲むのが難しくなる

「パ」は、唇をしっかり閉めて発音します。唇を開け閉めする力を強くします。



舌の先を歯切れよく



舌の先

機能低下

食べ物を押しつぶせなくなる

「タ」は舌を上あごにしっかりとくっつけることで発音します。舌の力を強くします。



舌の奥をのどに押し付けるように



舌の奥

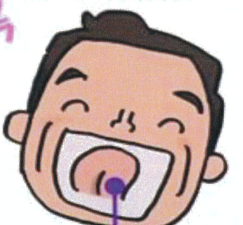
機能低下

飲み込みが難しくなる

「カ」はのどの奥に力を入れて、のどを閉めることで発音します。舌の奥の力を強くします。



舌の先をクルクルまわして



舌を反らせる

機能低下

食べ物を丸められなくなる

「ラ」は舌をまるめ、舌先を上の前歯の裏につけて発音します。舌を巻く力を強くします。

