

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	小林利男 2/2のみ診察 整形外科・内科	小林利男 2/3.17診察 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	南東北眼科 クリニック医師 眼科	総合南東北病院医師 心臓血管外科	
				八木正樹 2/8のみ診察 小児科		内藤 梓 2/10.24診察 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	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 2/2のみ診察 整形外科・内科	小林利男 2/3のみ診察 整形外科・内科	休診
	緑川博文 2/5のみ診察 心臓血管外科	内藤 梓 消化器内科・外科	水曜 14:30 受付終了	内藤 梓 2/8.15.22診察 消化器内科・外科	内藤 梓 2/9.16診察 消化器内科・外科	内藤 梓 2/10.24診察 消化器内科・外科	
	月曜日午後 (14:00~16:00)			八木正樹 2/8のみ診察 小児科		小鹿山博之 第3土曜のみ診察 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

【訪問看護・訪問リハビリを受けてみませんか？】

☆当施設には自宅で看護が受けられる「訪問看護」と、同じく自宅でリハビリが受けられる「訪問リハビリ」というサービスがあります。

※このような方はご相談ください。

- 寝たきりやほとんど寝て過ごしている方。
- 熱を出すことが多い方。
- 食事がすすまない方。
- 介護方法が分からない方。
- 転ぶことが多くなった方。
- 入院、退院を繰り返している方。
- 床ずれができてしまった方。
- 家庭での看取りを考えている方。
- 自宅で適した運動をしたい方。

営業時間 平日 8:30~17:00

土曜 8:30~17:00

定休日：日曜、祝日、年末年始

（12月1日から1月3日）

留意事項：時間外、定休日は携帯電話にて24時間対応営業エリア：白河市、矢吹町、泉崎村、中島村

泉崎南東北訪問看護ステーション

電話番号 0248-53-3533 お気軽にご相談ください！

～編集後記（広報委員のつぶやき）～

寒い日が続いていますが、体調は崩していないでしょうか。今月は冷えた体を効率的に温める3ヶ所の部位をご紹介します。①お腹と腰まわり：体の中心部分にある大事な臓器や副交感神経の中枢があるため。②太もも：血流の多い筋肉が集中しているため。③3つの首（首、手首、足首）：動脈が体表近くを通るため、温めることで全身の血流を促し、冷えを改善することができます。その他にも、温かい食べ物や飲み物、適度な運動やストレッチを行い基礎体温を上げることも大切です。ウイルスに負けず元気に過ごしていきましょう。 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164号（令和6年2月発行）

回覧用



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

◆高血圧の治療について◆

血圧とは、心臓から送り出された血液が血管(動脈)の壁に与える圧力のことで、心臓が収縮して血液を大動脈に送り出すときに血管の壁に与える圧力を最高血圧(収縮期血圧)、心臓が元に戻って血液をためているときの血圧を最低血圧(拡張期血圧)といいます。

最近の高血圧治療ガイドラインでは、医療機関などで血圧を測定した診察室血圧の場合、75歳未満の方では最高血圧140mmHg以上、最低血圧90mmHg以上で、「高血圧」と診断され、どこまで血圧を下げるべきかの降圧目標値は最高血圧130mmHg未満、最低血圧80mmHg未満となります。なお、75歳以上の後期高齢者の方では最高血圧140mmHg未満、最低血圧90mmHg未満が降圧目標値となっています。

高血圧の要因としては、遺伝的要因と環境的要因とがあり、後者の環境的要因として塩分やアルコールの過剰摂取、運動不足、肥満などが考えられています。血圧の高い状態が続くと、脳卒中、心臓発作、心不全、腎障害などの重い合併症が起こる可能性が高くなります。

《高血圧の治療》

高血圧のお薬(降圧薬)は、血圧をコントロールするものですので、血圧が下がっても高血圧が治ったわけではありません。治療を途中で中断すると血圧はまた上昇してしまいます。お薬は医師や薬剤師から指示された通り、続けて飲むことが大切です。血圧は2~3カ月かけてゆっくりと下げることが望ましいとされています。長い年月をかけて高くなった血圧は、急に下げるのではなくゆっくりとなだらかに下げるほうが安全で体にも良いものです。なお、処方されたお薬で気になる症状(立ちくらみ、めまい、脱力感、倦怠感)を感じたらすぐに担当の医師にご相談してください。降圧薬を飲み続けるために、できるだけ体にあったお薬を選んでもらいましょう。

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

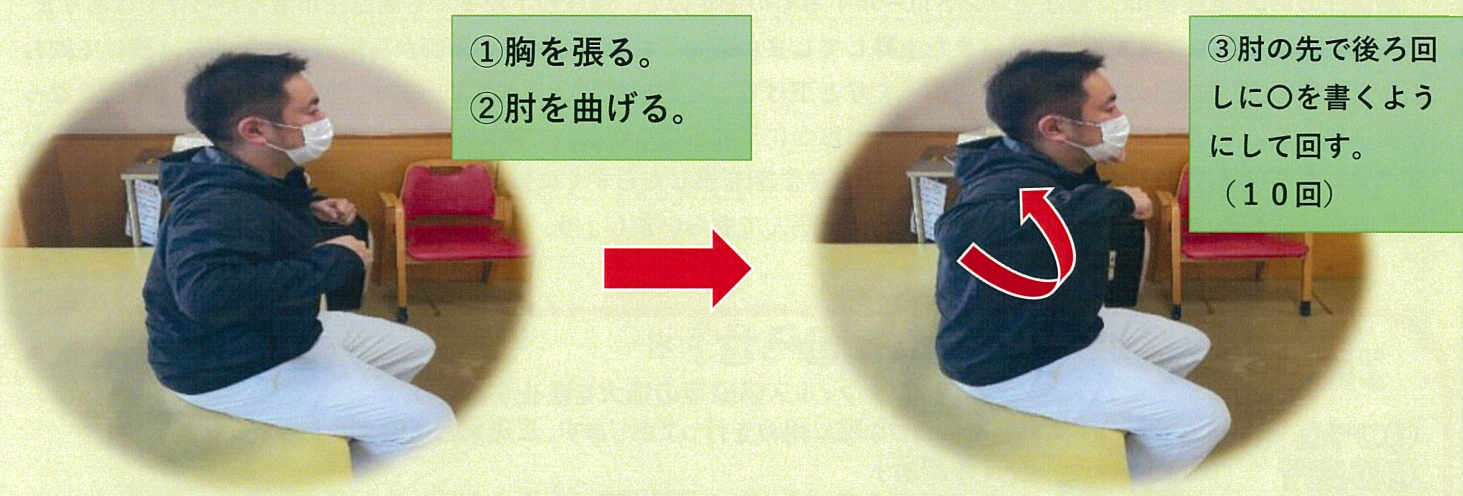
書き初め



皆で書き初めや
正月の団子さしを
楽しんで行いました

リハビリテーション

～肩こり予防体操～



①胸を張る。
②肘を曲げる。

③肘の先で後ろ回
しに○を書くよう
にして回す。
(10回)

細かい作業を行っていた方は肩こりに悩む方が多いです。日本人は昔から細かな作業を仕事にする方が多いので、自分で行える自主練習を紹介します。多くの筋肉が集中している肩甲骨を動かすことを意識して行うとより効果的です。

入所

書き初め



書初めやお正月の塗り絵を楽しみました。

それぞれ思い思いの作品に仕上がりました。

