

# 泉崎南東北診療所 3月診療のご案内

【お願い】発熱症状、風邪症状がある方の診療受付は、施設内に入らず、お電話下さい。(0248-53-2415)

	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 3/1のみ診療 整形外科・内科	小林利男 3/2.16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	内藤 梓	
				八木正樹 3/14のみ診療 小児科	南東北眼科 クリニック医師 眼科(予約制)	総合南東北病院 心臓血管外科	
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	小林利男 整形外科・内科	小林利男 3/1のみ診療 整形外科・内科	小林利男 3/2のみ診療 整形外科・内科	休診
	緑川博文 3/4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 3/8.15.22.29診療 消化器内科・外科	内藤 梓 3/9.23.30診療 消化器内科・外科	
	月曜日午後 (14:00~16:30)		水曜 14:30 受付終了	八木正樹 3/14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	

3/16休診

休診



※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

※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

※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。

## 歯周病は「人類史上最大の感染症」

皆さん歯周病をご存じでしょうか？歯周病とは、細菌の感染によって引き起こされる炎症性疾患で、歯の周りの歯ぐき(歯肉)や、歯を支える骨などが溶けてしまう病気です。

実は、2001年ギネスブックに「地球的規模で蔓延している、人類史上最大の感染症」として公式認定されたのです。そこには、「地球上を見渡しても、この病気に冒されていない人間は数えるほどしかいない」と記されました。歯周病は、歯を失うだけでなく、心筋梗塞や糖尿病などの生活習慣病などを悪化させるなど、皆様の全身の健康状態に影響を与えます。日常の歯磨きや歯科検診、バランスの取れた食事は、歯周病予防の基本です。そして定期的な歯科検診は、早期発見と治療に繋がります。

### ■歯周病を予防する生活習慣改善のポイント

- 定期的に歯科検診を受ける
- 適度な運動を習慣にする
- 喫煙者は直ちに禁煙する
- ストレスは上手に解消する
- 質のよい睡眠を十分にとる
- など



### ～編集後記(広報委員のつぶやき)～

花粉症と風邪の症状は似ていますが、くしゃみの出かたや鼻水の状態が異なります。発熱や目のかゆみの有無なども両者を見分けるポイントになります。①風邪の症状がない(発熱・喉痛みなど)②目のかゆみ③連続したくしゃみが出る④水のように透明な鼻水が出る このような症状があるときは花粉症の可能性がります。花粉症の症状を感じたら早めの対策を行いましょう。  
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 165 号 (令和 6年 3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)  
住宅電話：0248-54-1888  
訪問看護電話：0248-53-3533

## 作業療法における役割のとりえ方

みなさんは、「あなたの役割は何ですか?」と聞かれたら、何と答えますか?普段、ご自分の役割を意識することはありますか?

リハビリテーションの一つである作業療法では、その対象となる方の役割を大切にしています。今回は、作業療法における役割の捉え方をご紹介します。私たちは必ず何らかの社会集団に所属しています。例えば、家族であったり、会社であったり、学校であったり、住んでいる地域の一員として所属しています。また、運動部に所属している人もいるでしょうし、ボランティアの一員として活動されている人もいるかもしれません。人は様々な社会集団に所属しながら暮らしています。そしてその所属している社会集団から必ず何らかの期待が寄せられているはずで、つまり、この集団に所属しているのであれば、それらしく振舞って欲しいという期待です。この期待は明言されることもあるでしょうし、暗黙の期待であることもあります。そして私たちはその期待に応えるように行動しています。

所属する社会集団は一人一つということではなく、私たちは複数の社会集団に同時に所属しています。例えば、ある人は会社で社員として働き、家に帰れば家族の中で暮らし、休日には趣味のサークルに参加しています。そして私たちはそれぞれの社会集団に対する役割意識を持ち、「いろんな顔を持つ」存在と言えます。

ある日突然、病気やけがをして入院を余儀なくされ、今までバリバリこなしてきた社会的役割を失ってしまうことがあります。その所属していた社会集団からの期待に応える行動が出来なくなってしまいます。

ある男性は会社を経営し、経営者としての役割に就いていましたが、病気をきっかけに通勤することが出来なくなり、今まで通りに働くことが出来なくなります。社員から期待されている経営者としての役割や家族から期待されている生計者としての役割を担えなくなってしまったかもしれません。

役割の喪失は、自らの存在意義を失うことにもなりかねず、その後の人生に大きな影響を与えます。一方で、失われた役割は、役割を変更するという形で再獲得する場合があります。

作業療法の目標や練習内容は、それぞれの人々が担う役割によって変わります。人によって役割は異なり、それぞれが大切にしてきた役割はご本人やご家族からのお話で浮き彫りになることもあります。作業療法では、対象となる患者様の役割を理解し、上手に支えることで、その方が人生を取り戻し、生き生きとした暮らしを再開する支援をしていきます。引用・参考文献：鈴木憲雄「人間作業モデルで読み解く作業療法」

## 《お知らせ》

### 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



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



通所では、各自で得意とするものを活かして沢山の作品を作っています♪

## リハビリテーション

尿漏れの悩みに。。。

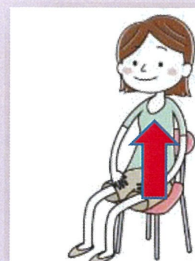
### 基本の骨盤底筋運動



尿漏れには大きく分けて2種類あります。一つは尿意を感じない高齢者の尿漏れ（切迫性尿失禁）二つ目はお腹に力がかかると起こる高齢者の尿漏れ（腹圧性尿失禁）です。骨盤底筋運動では特に二つ目の腹圧性尿失禁に効果的です。

### 行い方

- ①椅子に座ります。  
※車椅子や仰向けに寝ても行えます。
- ②肛門に力を入れます。  
※イメージは、肛門をお腹の方に引っ張り上げる感覚です。
- ③そのまま5秒我慢します。
- ④ゆっくり元に戻します。（10秒くらいかける）



ぎゅ〜っと引き上げる！

## 入所

### 節分の日

皆さん、鬼に向かって必死にボールを投げて退治しておりました！！  
職員も鬼役として体を張りました～

