

泉崎南東北診療所 6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	内藤梓 消化器内科・外科	小林利男 6/1.15.29 診療 整形外科・内科	休診
		内藤 梓		内藤 梓	南東北眼科 クリニック医師	内藤 梓	
		消化器内科・外科		消化器内科・外科	眼科(予約制)	6/8.22 診療 消化器内科・外科	
				八木正樹		総合南東北病院	
午後 受付時間 13:30～ 16:00	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	内藤 梓 消化器内科・外科	小林利男 6/1.29診療 整形外科・内科	休診
	緑川博文	内藤 梓		内藤 梓		内藤 梓	
	6/3のみ診療 心臓血管外科	消化器内科・外科		消化器内科・外科		6/8.22 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		小鹿山博之	
(水曜は 14:30まで)				6/6.13.20 診療 小児科		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

※ 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)

※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。

※ 6/1(土) 心臓血管外科は休診となります。

<熱中症に注意！>

真夏の熱中症はもちろん注意が必要ですが、梅雨の晴れ間や、梅雨明けの蒸し暑くなった時期にも熱中症は多く見られます。この時期は身体がまだ暑さに慣れていない為、発汗量は十分ではなく、体温をうまく調整できないからです。暑い日が続くと、次第に身体が暑さに慣れてきます。これを「暑熱順化」といいます。身体が慣れるまでは、無理をせず、こまめな水分補給を心がけましょう。

～編集後記（広報委員のつぶやき）～

5月には菖蒲・藤・こいのぼりの飾りを季節を感じながら製作しました。温かくなり外へ散歩に出かける機会も少しずつ増え、大自然に囲まれながら皆さん元気に生活されています。

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 168 号（令和 6 年 6 月発行）

<http://www.izumizaki-rehabili.com/>

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

「運動不足による身体への影響について」

皆さんは日頃から運動していますか？定期的に行っている方、全くしていないという方、様々だと思われます。世界保健機関（WHO）の調査によれば、世界では十四億人以上の成人が運動不足だと言われております。性別で見ると男性が四人に一人、女性が三人に一人の割合で運動が足りておらず、日本では約三人に一人が運動不足だそうです。

運動不足による身体への影響は？

体力・筋力の低下、肥満、動脈硬化性疾患（心臓病や脳卒中など）、膝や腰の痛み、便秘、骨粗鬆症、がん、抑うつ・うつ病

運動不足を解消するには？

・有酸素運動・ウォーキング・スクワットなどがあげられますが、これまで運動を行わなかった人が急に運動を始めると怪我に繋がる可能性があるので、始める前に少しストレッチをしてから行うと良いでしょう。また体をただ動かせばいいというわけではありません。食生活も考える必要があります。偏った食生活でなく、きちんとバランスの良い食事もとって、健康的な体作りを目指しましょう。

参考文献「メディパレット公式」より一部引用

《お知らせ》

6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

皆で折り紙を使い、季節感を感じられるよう、鯉のぼりや菖蒲の花を作成しました♪

皆で折り紙を使い、季節感を感じられるよう、鯉のぼりや菖蒲の花を作成しました♪

[illegible]

利用者様たちがマシントレーニングを行っている風景です
毎回トレーニングカードを首から下げ全身の筋肉を動かしています

体幹筋を動かして起立が
スムーズになるように！

股関節の動きを良く
して転ばないように！

腕と背筋を動かして
円背予防！

今日も沢山運動
できました★

足全体の筋力を付けて
上手に歩けるように！

入 所

「ヒサのナデシコ・プロジェクト」

ヒサのナデシコ 教訓の花

ヒサのナデシコ・プロジェクトに当施設でも苗をいただき、参加しております。利用者様の見える場所に置き毎日早く咲かないかなと楽しみながら育てております。画像は5/16に撮影したもの

笑顔コーナー

「ヒサのナデシコ・プロジェクト」

ヒサのナデシコ・プロジェクトに当施設でも苗をいただき、参加しております。利用者様の見える場所に置き毎日早く咲かないかなと楽しみながら育てております。

画像は5/16に撮影したもの

笑顔コーナー

	①	②	③	④	⑤	⑥	⑧	秋	上
17	✓		✓	×	✓	✓	✓	✓	✓
15			✓	×	✓	✓	✓	✓	✓
18	✓	✓	✓	×	✓	✓	✓	✓	✓
20	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
22	✓	✓	✓	×	✓	✓	✓	✓	✓
24	✓	✓	✓	×	✓	✓	✓	✓	✓
26	✓	✓	✓	×	✓	✓	✓	✓	✓