

【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 2/28 診療 整形外科・内科	小林利男 2/1.15 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 2/7.14.21診療 消化器内科・外科	内藤 梓 2/8.22 診療 消化器内科・外科	
				八木正樹 2/13 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 2/28 診療 整形外科・内科	小林利男 2/1 診療 整形外科・内科	休診
	緑川博文 2/3 診療 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 2/6.13.20 診療 消化器内科・外科	内藤 梓 2/7.14.21診療 消化器内科・外科	内藤 梓 2/8.22 診療 消化器内科・外科	
	月曜午後【心臓血管外科】 (14:00~の診察となります)			八木正樹 2/13 診療 小児科		小鹿山博之 第3土曜日診療 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。

食バラエティチェックで確認を！

	さ 魚	あ 油	に 肉	ぎ 牛乳・ 乳製品	や 緑黄色 野菜	か 海藻類	い いも類	た 卵	だ 大豆・ 大豆製品	く 果物	〇の 合計
日付											
/											
/											
/											

ポイント

- 日付を記入し、その日に食べた食品に○を付けましょう
- 合言葉は「さあ、にぎやかにいただく」
- 目指すは7点以上！
- 繰り返し行うことが効果的！



◆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 176 号 (令和 7 年 2 月発行)

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

ホームページも随時更新中なので、ぜひご覧ください！



回覧用

◆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

◆ヒートショックを防ぐには ◆

- 脱衣所やトイレに暖房器具を置いて暖めましょう。
暖房器具の設置がむずかしい場合には、入浴前にお風呂のふたを開けたり、シャワーをまいたりして、蒸気で浴室全体を暖めておきましょう。
- お風呂のお湯の温度を38~40℃くらいの低めに設定する。42~43℃の熱めのお風呂だと、心臓に大きな負担がかかります。長湯は避け10分程度にしましょう。
負担をやわらげるために、手足にかけ湯をしてから湯船に入りましょう。
湯船から出るときは、ゆっくり。急に立ち上がると血圧が急降下する原因になってしまうので注意が必要です。
- 食後すぐの入浴や飲酒後の入浴は避けましょう。
食後は胃や腸など消化器に血液が集中するため、血圧が下がりやすくなっています。入浴は食後1時間以上たってからにしましょう。入浴前後には水分の補給を忘れずに摂りましょう。
- 高齢者や心臓病の人の入浴中には、家族が声かけをし、一人暮らしの高齢者の場合は、可能であれば日没前の気温が高く、明るいうちの入浴もおすすめです。高齢者だけではなく若者にも起こることです。注意していきましょう。

★まだまだ寒い日は続きますが元気に冬を乗り越えましょう。

《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



新年明けには、皆で良い年を迎えられるよう書初めや花紙で富士山を作りました♪

入所

書初めや絵馬に願い事を書きました
皆さんどんな言葉を書いたのでしょうか

迎春



施設で過ごされていても、ご家族を大切に思う気持ちがたくさん伺えました。

リハビリテーション

立ち上がり・歩行の効果



立ったり歩いたりすると、足腰の筋力向上、関節の柔軟性改善、体力向上、便秘解消、日常生活動作の自立度向上、骨の強化、ストレス解消、血圧や体温が正常値に近づく、睡眠改善など沢山の良い効果があります。
利用者の皆様が心身ともに健康で過ごせるよう、リハビリや日常生活場面で出来るだけ立ち上がりや歩行の機会を作っています。

おたんじょうび
おめでとう!



1月は抹茶のモンブランケーキで誕生日をお祝いしました。
普段食事に時間がかかる利用者様もケーキはあっという間に完食されてしまいます。