



泉崎南東北診療所 5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 5/2 診療 整形外科・内科	小林利男 5/17.31 診療 整形外科・内科	休診
		内藤 梓		内藤 梓	内藤 梓	内藤 梓	
		消化器内科・外科		消化器内科・外科	5/9.16.23.30 診療 消化器内科・外科	5/10.24 診療 消化器内科・外科	
				八木正樹	南東北眼科 クリニック医師	総合南東北病院	
				小児科	眼科	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 5/2 診療 整形外科・内科	小林利男 5/31 診療 整形外科・内科	休診
	緑川博文	内藤 梓	水曜 14:30 受付終了	内藤 梓	内藤 梓	内藤 梓	
	5/12 診療 心臓血管外科	消化器内科・外科		5/8.15.22.29 診療 消化器内科・外科	5/9.16.23.30 診療 消化器内科・外科	5/10.24 診療 消化器内科・外科	
	月曜午後【心臓血管外科】 14:00～の診療となります			八木正樹		小鹿山博之	
				小児科		5/17 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)

※木曜日の小児科(午前)は学校健診の為、不在となる時間
があります。午後の受診をお願いします。

当診療所の小林利男医師が表彰されました

泉崎南東北診療所の所長である小林利男医師が、全国共済農業協同組合連合会(JA 共済連)より表彰されました。
これは、小林医師が10年以上に渡り外科系査定医として福島県本部に貢献したことが認められたものです。
去る3月25日に、本部長より感謝状と目録の贈呈が行われました。



◆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 179 号 (令和 7 年 5 月発行)

回覧用



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

ホームページも随時更新中です。ぜひご覧ください！

◆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

健康な「長寿」になるために

①.日本人はどれくらい長寿なのか? 厚生労働省の「平均寿命の国際比較」によると、2020年における日本人の平均寿命は、男性81.64年、女性87.74年となっています。日本人の平均寿命は諸外国よりも長く、2065年には男性84.95年、女性91.35年になる見込みです。

②.長寿=健康とは限らない 現在、WHO(世界保健機関)によって健康寿命という考え方が提唱されています。健康寿命とは、日常生活に制限ない期間の平均のことを指し、日常生活において自立しており、健康で過ごせる期間のことです。日本人の健康寿命は男女ともに70代で、健康寿命は年々増加の傾向にあります。

③.健康寿命を伸ばすために取り組むべきこと 健康寿命においては、高齢者のフレイルを予防することが重要になります。フレイルとは「心身が加齢で老い衰えた状態」のことで、フレイル対策を早く行えば、健康な状態を維持することが可能です。

〈栄養・食生活〉適正体重を維持できるように、栄養バランスの良い食事をするのが大切です。主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上することを心がけ、塩分を抑え、野菜と果物の摂取量を増やしましょう。

〈身体活動・運動〉身体活動や運動量が多い人は、そうでない人と比べて生活習慣病などにかかる割合が少ないといわれています。

取り入れやすい身体活動として、まずは一日あたりの歩数を増やしましょう。〈休養〉睡眠時間が不足すると、疲労を感じやすくなる、判断力が鈍るなど、生活の質に大きく影響します。眠りにつきにくくなるなどの睡眠障害は、心の病気の症状として現れることもあります。そのため、日頃からストレスと上手に付き合えるように、日常生活の中にしっかりと休養を取り入れるようにしましょう。〈飲酒を控える〉高血圧や脂質異常症などの生活習慣病のリスクは一日平均飲酒量とともにほぼ直線的に上昇するため、節度のある飲酒を心がけましょう。

【日頃の生活習慣が健康な長寿につながります】普段の食事や身体活動、飲酒量などが健康寿命に関係しています。少しでも長く、元気で健やかな毎日を過ごせるよう、生活習慣を見直しましょう。

参考文献: サントリーウエルネスonline<健康情報コラム>より一部抜粋

《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。



通所リハビリ

お花見

入所

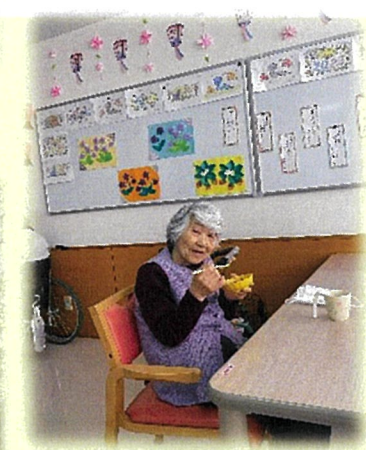


皆で甘酒やジュース
を飲みながら満開の
桜を見て過ごしてい
ました♪



お花見会

満開の桜はと一ても
キレイですね♪



リハビリテーション



福島県作業療法士会主催の「作業療法魅力体験フェスタ」に、当施設も参加させていただきました。当日は、リハビリの様子や利用者様の作品を展示し、多くの方に私たちの取り組みをご覧いただきました。訪問リハビリや通所リハビリをご利用の皆様にとっても、ご自宅での生活にとどまらず、外出のきっかけとなるよう、私たちは日々支援を続けています。これからも「やってみたい」「通ってみたい」と思っただけのリハビリを目指し、笑顔と意欲につながる時間を提供してまいります。

イベント内容

- 写真展 パネル展示
(介護現場にて作業療法士が関わる様子)
- 活動を通し作成した作品展
- 作業療法体験
(手指機能訓練体験)
- 高齢者疑似体験
- 福祉用具体験 (車椅子操作体験)
- 作業療法の魅力を伝える動画を投射