

【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）
（37℃以上）（せき、のどの痛みなど）

	月	火	水	木	金	土	日/祝祭日
午前 受付時間	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 6/6 診療 整形外科・内科	小林利男 6/7.21 診療 整形外科・内科	
8:30～		内藤 梓		内藤 梓	内藤 梓	内藤 梓	
11:30		消化器内科・外科		消化器内科・外科	6/13.20.27 診療 消化器内科・外科	6/14.28 診療 消化器内科・外科	
				八木正樹 6/5.12.19 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	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 6/6 診療 整形外科・内科	小林利男 6/7 診療 整形外科・内科	
13:30～	緑川博文 6/2 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 6/12.19.26 診療 消化器内科・外科	内藤 梓 6/13.20.27 診療 消化器内科・外科	内藤 梓 6/14.28 診療 消化器内科・外科	
16:00				八木正樹 6/5.12.19 診療 小児科		小鹿山博之 6/21 診療 内科・脳外科	
（水曜は 14:30まで）	月曜午後【心臓血管外科】 （14:00～の診察となります）						

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

※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。

当施設の正面外壁がきれいになりました！

当一般財団法人脳神経疾患研究所は、平成21年4月より泉崎村から委託を受け、診療所と
介護老人保健施設の運営を行ってきましたが、16年目の今年、正面外壁の清掃を行いました。
新年度を迎え、装いも新たに、これからも地域の皆さんの医療および介護に寄与できるよう
努めてまいります。



◆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



回覧用

いずみざき南東北

第 180 号（令和 7年 6月発行）



<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ヶ入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ヶ入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

◆ 6月病とは ◆

6月病とは新卒社員などが研修や配属が終わった6月頃に、元気がなくなったり、仕事に対する意欲をなくしてしまったりするなど、心身の不調を感じることを指します。（医学的な正式名称ではありません。）

6月病は適応障害の一種。イライラするなどの心の症状のほか、疲れがとれないなどの症状が見られます。

改善するためには、「心身の休息」「生活のリズムの整備」「体を動かす」「コミュニケーション」の4つがあります。できる限り睡眠をとり、栄養バランスのよい食事を取ることで心身をいたわりましょう。知人や友達などに悩み事を相談したり、お茶などを飲みながら楽しいおしゃべりの時間をもつなど、他者とのコミュニケーションを積極的に進めることも有効です。6月病の予防に良いのは、セロトニンの分泌です。セロトニンは、心の安定に深く関与する脳内神経伝達物質のことで、幸せホルモンとも呼ばれ、不足すると精神が不安定になると言われています。そのためには、運動、食事、日光浴とメリハリのある生活を心掛けてみましょう。

◆ 6月病の注意点

○アルコール：肝臓に負担をかけ、肝機能が低下して、疲労が増すと考えられます。

○暴飲暴食：胃腸に過度な負担をかけます。胃腸が弱ってくると、栄養の吸収や新陳代謝などが悪くなる、体の疲れが取れにくくなる、さらに胃腸が弱くなってしまうといった悪循環に陥ります。腹八分目を意識した適度な摂取を心掛けましょう。

○甘い食べ物：疲れた時に甘い物を食べると急激に血糖値が上昇し、高揚感が得られます。しかし、急激に上昇した血糖値は、その後、急速に下がってしまうのです。急激な血糖値の上がり下がりには体に余計な負担をかけてしまいます。6月病に限らず、これから梅雨の時期に入り気温の差などで似たような不調があるかもしれません。上質な睡眠を十分に取るなどして体調管理に心掛けていきましょう。

参考文献 Konavi 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】

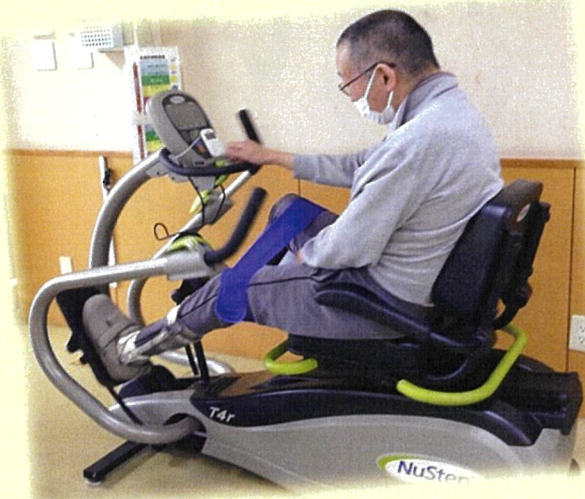
- 診察を受ける方および付き添いの方全員のマスク着用、
手の消毒、検温をお願いしております。
- 診療所内の消毒と換気を毎日実施しております。

【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



通所では、言語療法やマシンを使用して運動を行い、体の動き等を維持・向上できるよう皆様、頑張っています♪

リハビリテーション

姿勢改善の簡単なエクササイズ紹介



方法：

まず、両腕を前方に伸ばす。手のひらは上向きのままにする。
次に、肘を脇に引き寄せ、肘の角度が90度になるようにする。
肘を体に近づけた状態で、腕をそれぞれ外側に開く。
この姿勢を2～5秒キープする。
この一連の動きを60秒間繰り返す。

効果：胸を張った状態になることで①猫背の改善②酸素をより多く肺に取り込める③気分の落ち込み改善

入所

いよいよ新緑の季節到来！



あやめと一緒に
ハイ、ピース！



季節の変わり目、皆様体調など崩されませんように・・・



ついに・・・

ナデシコの花が咲きました！！
可憐でとても綺麗です
施設の中庭で利用者さんや職員の心を
癒してくれています♡

