



泉崎南東北診療所 10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)
(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 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 10/3.31診療 整形外科・内科	小林利男 10/4.18診療 整形外科・内科	休診
		内藤 梓	堀田 明敬	内藤 梓	内藤 梓	内藤 梓	
		消化器内科・外科	10/1.8.15.22診療 心 臓血管外科	消化器内科・外科	10/10.17.24診療 消 化器内科・外科	10/11.25診療 消 化器内科・外科	
				八木正樹 10/9のみ診療 小児科	南東北眼科 クリニック医師 10/3.17.24.31診療 眼 科(予約制)	堀田 明敬 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 10/3.31診療 整形外科・内科	小林利男 10/4のみ診療 整形外科・内科	休診
	緑川博文 10/6のみ診療 心臓血管外科	内藤 梓	水曜 14:30 受付終了	内藤 梓	内藤 梓	内藤 梓	
		消化器内科・外科		10/9.16.23診療 消 化器内科・外科	10/10.17.24診療 消 化器内科・外科	10/11.25診療 消 化器内科・外科	
	堀田 明敬 10/20のみ診療 心臓血管外科	緑川 Dr『心臓血管外科』 (14:00～の診察となります。)		八木正樹 10/9のみ診療 小児科		小鹿山博之 10/18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

※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)

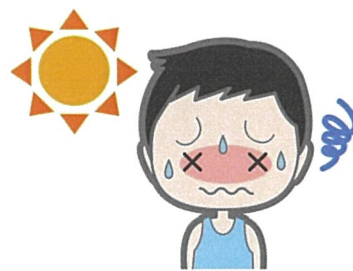
※10/10(金)午前の眼科は休診になります。

※10/27(月)午後および10/29(水)午前の心臓血管外科は
休診になります。

残暑バテ、秋バテはどうすれば予防できる？

症状：食欲不振・胃もたれ、便秘または下痢、疲れやすい、顔色不良、
慢性的な肩こり、頭痛、倦怠感、不眠、無気力

原因：夏の疲労の蓄積、内臓の冷え、水分不足



残暑バテ・秋バテの予防対策は「食事・睡眠・入浴・運動」が基本

- ①3食規則正しく食べ、疲労回復のためには、たんぱく質、ビタミン類、ミネラル類を意識して摂る。
- ②毎日6～7時間の睡眠時間を確保し、できるだけ早寝早起きを心がけてください。
- ③入浴は寝る2時間前までを目安に、38～40℃のぬるめのお湯に10～30分ゆっくりと浸かる
- ④適度な運動で軽い疲労感を得る。リラックスを促し、質の高い睡眠を得ることに役立ちます。
- ⑤温度計で室温を確認しながらエアコンの温度設定を調節しましょう。

残暑バテや秋バテの解消に役立つ「秋が旬の食材」



山芋



カブ



サツマイモ



しいたけ



人参



いずみざき南東北

第185号(令和7年 10月発行)

回覧用



ホームページも随時更新中です。ぜひご覧ください！

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

◆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

◆ 身近に潜む脅威 ◆ ～マダニの正体とその危険性～

マダニは春から秋にかけて草むらや山林などに潜んでいる吸血性の小さなダニです。

人や動物に寄生し血を吸います。見た目は小さくても、放っておくと危険な感染症を引き起こすことがあります。

【 マダニの主なリスク 】

最近では、マダニが媒介する「重症熱性血小板減少症候群」が全国で急増しています。

この病気は発熱、倦怠感、吐き気などの症状が出て、特に高齢者は重症化しやすいとされています。

その他にも、日本紅斑熱、ライム病などの感染症がマダニを介して発症する可能性があります。

【 ペットにも注意！ 】

マダニはペットの散歩等を通して家庭内に侵入することがあります。1匹でも見逃すと、卵を産んで数十～数百匹に増えることも。ペットの体調不良や皮膚炎の原因になることもある為、日常的にチェックが大切です。

【 予防のポイント 】

- ・長そで・長ズボンで肌の露出を減らす。
- ・外出後は全身をチェックしマダニがついていないか確認をする。
- ・虫よけスプレー(イカリジン成分入り)使用する。
- ・ペットの散歩後は体をチェックする。
- ・また、万が一マダニがついていたら自分では取らずに病院を受診するようにして下さい。

《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は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

男性				女性			
前頭	小結	関脇	横綱	前頭	小結	関脇	横綱
九十一	九十二	九十三	九十七	九十四	九十五	九十七	九十八
歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳

祝 令和七年

祝 敬老の日

いつも
ありがとう



敬老の日

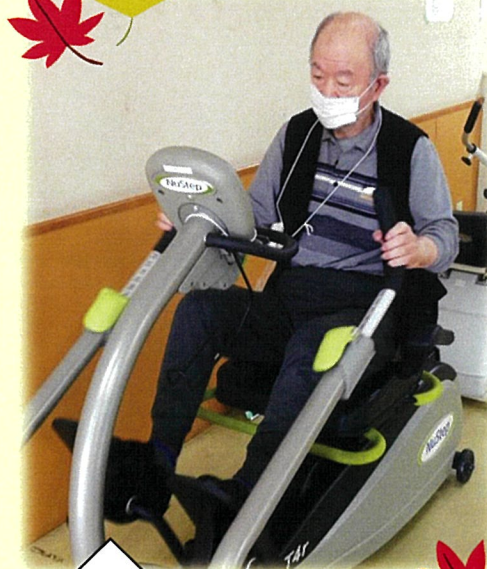
令和7年の長者番付表を作成しお祝いをしました。健康の秘訣についてアドバイスや昔のエピソードなど話していただきました♪皆さんに感謝の気持ちを込めて感謝状を贈らせていただきました♡

リハビリテーション

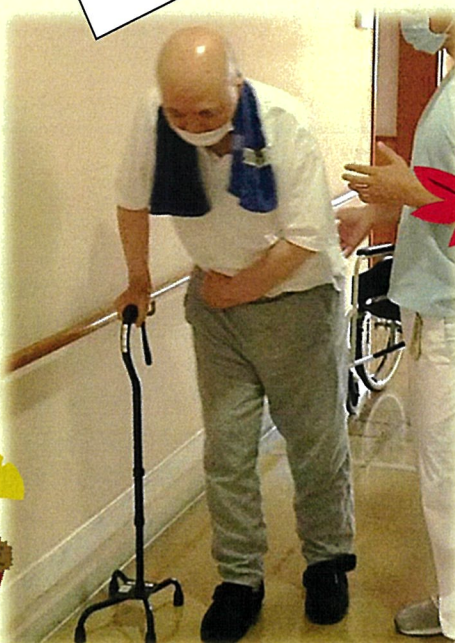
利用者の皆さんそれぞれ目標を持ってリハビリに励んでいます。



転ばないで安心して生活したい
20m歩いてきます！



家族に迷惑をかけたくない
今日もマシントレーニング
頑張ります！



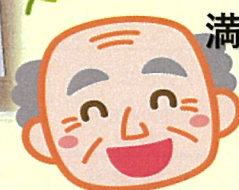
1人でトイレに行きたい
平行棒を歩いてきます！

入所



祝 敬老の日

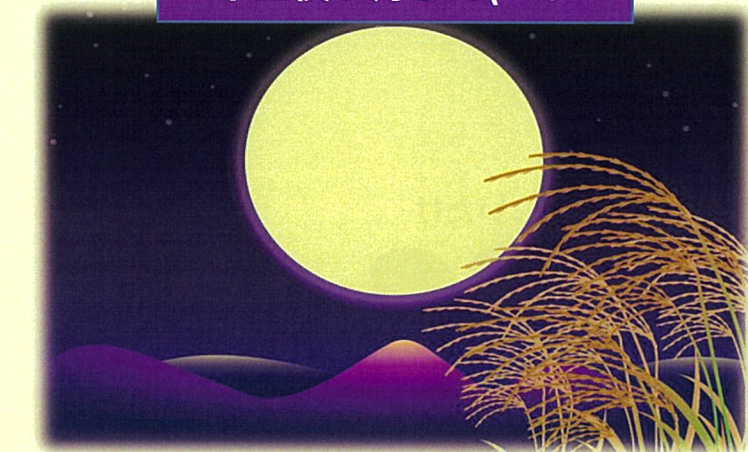
メッセージカードと来年度の卓上カレンダープレゼントし、お祝いしました。昼食にお赤飯や茶わん蒸しを召し上がったりおやつには大福も食べられて満足されていました。



美味しいね♪



十五夜お月さん(^^♪



お誕生日おめでとうございます！

