

# 泉崎南東北診療所 12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°C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	小林利男	内藤 梓	小林利男	小林利男	小林利男	
8:30～	整形外科・内科	整形外科・内科	12/3.10.17.24診療 消化器内科・外科	整形外科・内科	12/5 診療 整形外科・内科	12/6.20 診療 整形外科・内科	
11:30	内藤 梓	堀田 明敬	内藤 梓	内藤 梓	内藤 梓	内藤 梓	
	消化器内科・外科	12/3.10.17.24診療 心臓血管外科	消化器内科・外科	12/12.19.26 診療 消化器内科・外科	12/13.27 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	堀田 明敬		
			12/4.11 診療 小児科	12/5.12.19.26 診療 眼科(予約制)	心臓血管外科		
午後 受付時間	北原正樹	小林利男	内藤 梓	小林利男	小林利男	小林利男	
13:30～	内科・形成・ 皮膚	整形外科・内科	12/3.10.17.24診療 消化器内科・外科	整形外科・内科	12/5のみ診療 整形外科・内科	12/6のみ診療 整形外科・内科	
16:00	緑川博文	内藤 梓	水曜 14:30 受付終了	内藤 梓	内藤 梓	内藤 梓	
(水曜は 14:30まで)	12/1のみ診療 心臓血管外科	消化器内科・外科	12/11.18.25診療 消化器内科・外科	12/12.19.26 診療 消化器内科・外科	12/13.27 診療 消化器内科・外科		
	堀田 明敬	緑川Dr【心臓血管外科】 (14:00～の診察となります)	八木正樹		小鹿山博之		
	12/8.15.22.29診療 心臓血管外科		12/4.11 診療 小児科		12/20 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。

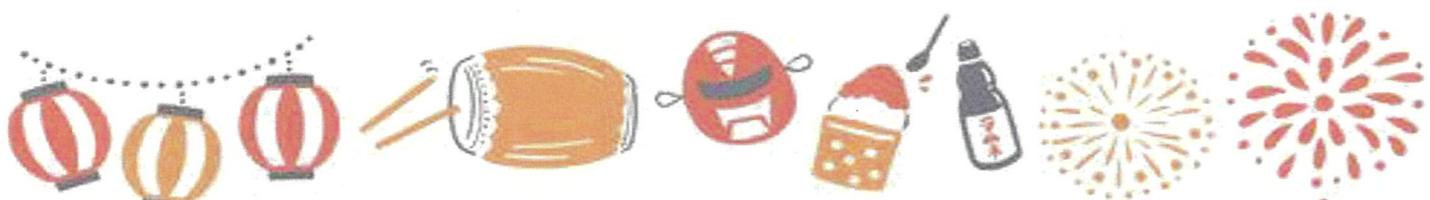
※ 眼科は予約制となっております。

(事前に電話または窓口にてご予約下さい)

※8月より当面の間、土曜午前、心臓血管外科の担当は

堀田先生になります。

※12/31（水）～R.8.1/4（日）は休診になります。



## 10月26日 泉崎南東北秋祭りが開催されました！！

コロナウイルス感染症の拡大以降、初開催となり

当初は屋外で利用者さんのご家族と一緒に実施予定でしたが

天候に恵まれず職員と利用者さんのみで室内での実施となりました。

来所されるご予定だったご家族の皆様には大変申し訳ありませんでした。

利用者さんには射的や魚釣り、甘酒やチョコバナナを提供し、

お祭り気分を楽しんでいただけました。職員によるよさこいも大好評でした。

また、箭内村長にもご挨拶いただき誠にありがとうございました。



◆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



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56  
(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

## = 季節性感情障害とは =

季節性感情障害(SAD)とは、特定の季節に繰り返し抑うつ症状を発症する季節性のうつ病です。多くの場合は晩秋から初冬にかけて発症し、春から夏ごろに症状が落ち着くというサイクルで出現することから《冬季うつ病》や《冬季うつ》とも呼ばれ、症状が軽度のものは“winter blues”(ウィンターブルー)と呼ばれることがあります。まれなケースとして春から夏に発症する《夏季うつ病》あります。

### 〈 冬季うつの特徴 〉

- ・秋から冬にかけて、繰り返し発症する
- ・日照時間の短い高緯度地域で発症が多い
- ・若年層や女性に発症しやすい
- ・不眠や食欲不振よりも、過眠や過食がみられやすい
- ・炭水化物(でんぷん質や甘い物など)が食べたくなる
- ・重度の倦怠感に襲われる

### 〈 医療機関受診のタイミング 〉

- 十分に眠っているのに、寝坊して仕事や学校に遅刻する
- 十分に眠っているのに眠気や疲れがとれず、日中に居眠りするなど仕事や勉強に支障が出ている
- 気分がふさぎ、何もやる気が起きない
- イライラする、集中できない、仕事や勉強でミスが増える、など日常的に困っている
- 食欲が変化し、体重も変化してつらい

### 〈 冬季うつの対処法 〉

- ・日光を浴びる
- ・規則正しい生活・健康的な食事
- ・適度な運動・無理をしない
- ・ストレス管理・友人に会う

## 《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、入所者の外出・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。

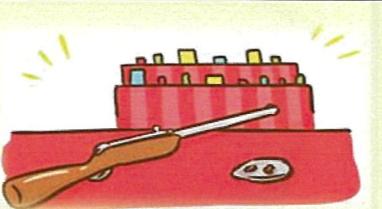


## 通所リハビリ

### 秋まつり



秋祭りを開催し、射的や魚釣りを行いました。お祭りが好きな方が多く、とても楽しまれています♪



### 文化祭

10月26日に開催された泉崎村村民文化祭に利用者作品を多数出展し、特別賞を受賞しました



## 入所

### 秋祭り

あいにくの雨でしたが、リハビリ室を会場にして室内で実施しました。利用者の皆様も、よさこい踊りを鑑賞したり各ブースでゲームを行い賞品を当てたりして、生き生きとした表情で楽しんでいました！

甘酒で乾杯！



推しうちわも作りました♡

