



【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	内藤 梓	小林利男	
	整形外科・内科	整形外科・内科	消化器内科・外科	1/8.15.22.29診療 整形外科・内科	1/9.16.23.30診療 消化器内科・外科	1/17.31診療 整形外科・内科	
8:30～ 11:30		内藤 梓	堀田 明敬	内藤 梓	南東北眼科 クリニック医師	内藤 梓	
		消化器内科・外科	心臓血管外科	1/8.15.22.29診療 消化器内科・外科	眼科(予約制)	1/10.24診療 消化器内科・外科	
				八木正樹		総合南東北病院	
				1/8のみ診療 小児科		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	内藤 梓	小林利男	
	内科・形成・ 皮膚	整形外科・内科	消化器内科・外科	1/8.15.22.29診療 整形外科・内科	1/9.16.23.30診療 消化器内科・外科	1/31のみ診療 整形外科・内科	
13:30～ 16:00	緑川博文	内藤 梓	水曜 14:30 受付終了	内藤 梓		内藤 梓	
	1/5のみ診療 心臓血管外科	消化器内科・外科		1/8.15.22.29診療 消化器内科・外科		1/10.24診療 消化器内科・外科	
(水曜は 14:30まで)	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	
	1/19.26 診療 心臓血管外科			1/8のみ診療 小児科		1/17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)

※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。

※1/1(土)～1/4(日)は休診になります。

休診



いすみざき南東北

第188号 (令和8年1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

=自分らしい暮らしを続けるために=

【自立とは?】

年齢や病気、けがなどをきっかけに、これまでできていたことが難しくなることがあります。そのようなとき、「できなくなってしまった」「迷惑をかけたくない」と気持ちが沈んでしまうことがあります。しかし、自立とはすべてを一人で行うことではありません。周囲の力を借りながら、自分らしい生活を続けていくことを指します。

【できることを増やす工夫】

暮らしの中には、少し工夫するだけで生活が楽になる方法がたくさんあります。

手すりや杖、扱いやすい食器や生活道具、趣味を続けるための補助具などを用いることで、できることが増えていきます。できることが増えると笑顔が戻り、毎日に張り合いが生まれます。小さな一歩でも、それは大切な前進です。

【気持ちが力になります】

同じ状況でも、望む生活は人それぞれです。「自分で身支度をしたい」「また料理を作りたい」「友人と集まりたい」—こうした思いが心の支えになります。周囲の温かい声かけは大きな力となり、新しい一步を踏み出す勇気につながります。

【おわりに】

寒い季節は体も心も動きにくくなります。焦らず、無理をせず、できることから少しずつ行っていきましょう。

《お知らせ》

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。



しっかり手洗いをして感染予防

正しい手洗いの手順



この季節は特にインフルエンザや胃腸炎が流行ってきます。

手洗いは手に付着したウイルスを洗い流し感染症の予防に効果的です。

帰宅直後、食事の前、トイレの後などは念入りに手を洗うようにしましょう。

感染予防の一つとして手洗いは重要です。

正しい手洗いの手順で実施しましょう!!

通所リハビリ



入所



=11月のイベント行事=

寒くなり乾燥や血行不良も気になる時期なので
手浴とハンドマッサージケアを行いました!

「気持ちいいね」「温まるね」「嬉しいよ」と
心と体に癒しのお時間を提供する事ができました

リハビリテーション

手・指のリハビリ

机上での手や指のリハビリは道具を使用しながら行っています。
動きの練習はもちろんのこと、指を動かすことで脳の神経細胞が刺
激され、血流量が増加します。思考力、判断力、記憶力などの認知
機能の低下を予防したり、遅らせたりする効果が期待できます。



道具を使用した
動きの練習

作品作りしながら
指先の運動～♪

