



泉崎南東北診療所 2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 2/6のみ診療 整形外科・内科	小林利男 2/7.21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	2/13.20.27 診療 消化器内科・外科	2/14.28 診療 消化器内科・外科	
				八木正樹 2/12のみ診療 小児科	南東北眼科 クリニック医師 眼科（予約制）	総合南東北病院医師 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 2/6のみ診療 整形外科・内科	小林利男 2/7のみ診療 整形外科・内科	休診
	緑川博文 2/2のみ診療 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 2/12.19.26 診療 消化器内科・外科	内藤 梓 2/13.20.27 診療 消化器内科・外科	内藤 梓 2/14.28 診療 消化器内科・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 2/12のみ診療 小児科		小鹿山博之 2/21 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)

※R8. 2月より心臓血管外科の診療は毎月第1月曜日の午後
(2/2)と毎週土曜日の午前のみになります。

食バラエティチェックで確認を！

	さ 魚	あ 油	に 肉	ぎ 牛乳・ 乳製品	や 緑黄色 野菜	か 海藻類	い いも類	た 卵	だ 大豆・ 大豆製品	く 果物	〇の 合計
日付											
/											
/											
/											

ポイント

○日付を記入し、その日に食べた食品に○を付けましょう

○合言葉は「さあ、にぎやかにいただく」

○目指すは7点以上！

○繰り返し行うことが効果的！



◆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 189 号 (令和 8年 2月発行)



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

～冷え性改善～

冷え性の主な特徴として

- ・手足がいつも冷たい・お腹、腰が冷えやすい・室温が適温でも寒く感じる・夏でも冷房がづらい
- ・寝る時に足が冷えて寝つけない・体温が上がりにくく疲れやすいなどがみられます。

冷え性改善に効くセルフケア

体を温めることが大切

- ・毎日湯船につかり38～40℃で10分から15分温まりましょう。
- ・腹巻やレッグウォーマーの活用など工夫が効果的です。
- ・軽い運動を習慣にしてみましょう。かかと上げ下げや、指先の運動などは自宅内でも簡単にできます。

食事で内側から温める

- ・栄養バランスが整った食事を1日3食取ることが大切です。特に朝食を抜くと代謝が下がり体が冷えやすくなります。
- なるべく、冷たい飲み物は避け暖かい飲み物を選びましょう。また体を温める食材を意識的に取り入れることも大切です。生姜やネギ根菜類は体を温める効果があります。

生活リズムを整える

- ・睡眠不足や睡眠の質が悪いと自律神経のバランスの乱れ、冷え性の悪化につながります。
- 十分な睡眠をとり、ストレスをためない規則正しい生活を心がけましょう。

冷え性改善を成功するためには継続することが大切です。すぐに効果を求めずに毎日少しずつ続けてみましょう

《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。
- ※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。

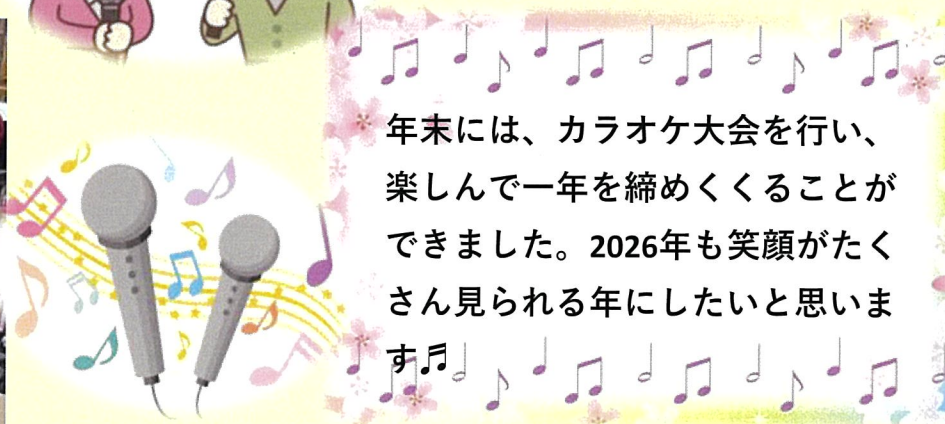


通所リハビリ

カラオケ



年末には、カラオケ大会を行い、
楽しんで一年を締めくくることが
できました。2026年も笑顔がたく
さん見られる年にしたいと思います



リハビリテーション

自分の**握力**知っていますか？

握力は足やその他の部位の筋力と相関関係が高く、全身の筋力の程度を知るための指標として用いられています。

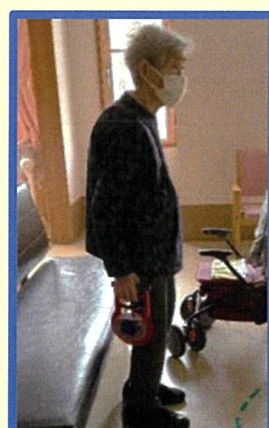
フレイル（加齢により心身が老い衰えた状態）基準の1項目にも挙げられており、下記の場合で握力が低下しているとされます。

男性：28kg未満

女性：18kg未満

握力が低いと身体機能の低下やバランス・歩行能力の低下がみられることが多く、転倒の危険性が高まります。
ご自身の状態を把握し、早期に対策することで
いつまでも元気な状態で過ごしましょう。

通所・入所リハビリでは握力測定を実施しています。何かありましたら気軽にご相談ください。



握力測定中！



入所

12月の様子



ケーキ美味しいな♡

ツリーの
飾りつけ



1月 お正月



書き初め♪皆さん真剣な表情で



昔遊び♪正月と言え！

