

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°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	消化器内科・外科	整形外科・内科	2/6のみ診療 整形外科・内科	2/7.21診療 整形外科・内科	
11:30		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	南東北眼科 クリニック医師	総合南東北病院医師	
				2/12のみ診療 小児科	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	消化器内科・外科	整形外科・内科	2/6のみ診療 整形外科・内科	2/7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)	2/2のみ診療 心臓血管外科	消化器内科・外科	2/12.19.26 診療 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	2/21 診療 内科・脳外科	
	緑川dr【心臓血管外科】 (14:00～の診療となります)		八木正樹		小鹿山博之		
			2/12のみ診療 小児科				

※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。

食バラエティチェックで確認を！

に

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

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



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・夏でも冷房がつらい
- ・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°C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行えます。

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づ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。

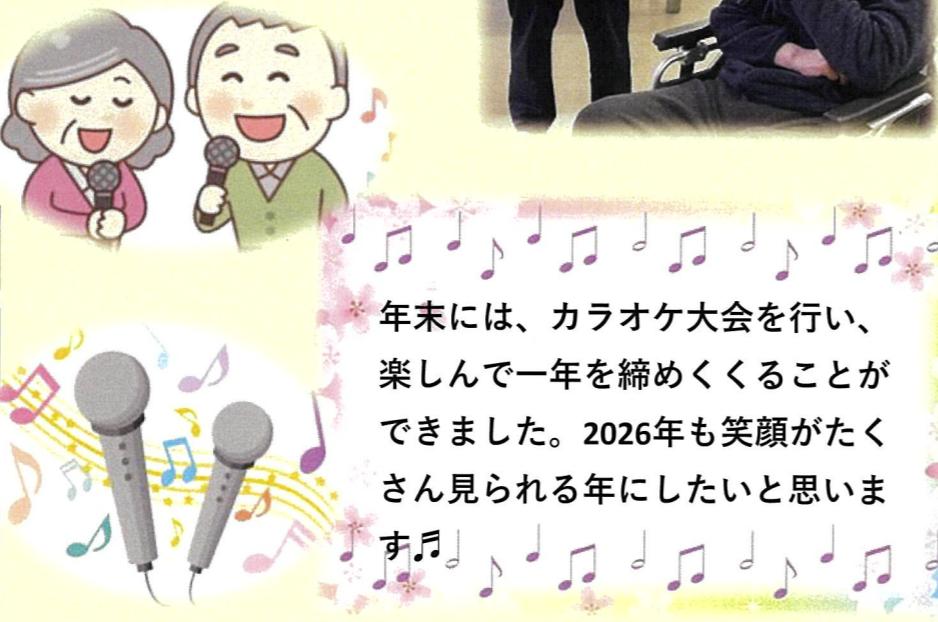
【老健施設】

- 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。

※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。



入所

12月の様子



1月 お正月

