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 10/5.19.26 診療 整形外科	小林利男 整形外科	内藤 梓 消化器内科・外科	小林利男 整形外科	小林利男 10/2のみ診療 整形外科	小林利男 10/3.17.31診療 整形外科	休診
		内藤 梓 消化器内科・外科		内藤 梓 消化器内科・外科	内藤 梓 10/9.16.23.30 診療 消化器内科・外科	内藤 梓 10/10.24 診療 消化器内科・外科	
					南東北眼科 クリニック医師	総合南東北病院	
					眼科(予約制)	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 10/5.19.26 診療 形成・皮膚	小林利男 整形外科	内藤 梓 消化器内科・外科	小林利男 整形外科	小林利男 10/2のみ診療 整形外科	小林利男 10/3.17.31診療 整形外科	
	緑川博文 10/5のみ診療 心臓血管外科	内藤 梓 消化器内科・外科	内藤 梓 水曜 14：30 受付終了	内藤 梓 10/8.15.22.29 診療 消化器内科・外科	内藤 梓 10/9.16.23.30 診療 消化器内科・外科	内藤 梓 10/10.24 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）				



※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）

今年は流行が早い！インフルエンザに注意しましょう！！

インフルエンザは例年11月頃から流行し始めますが、今年はすでに9月頃から増加がみられています！

インフルエンザってどんな病気？

インフルエンザウイルスによって起こる感染症で、突然の高熱や全身のだるさなど、風邪とは違うつらい症状が特徴です。

《主な症状》



- **38℃以上の高熱**
- **強いだるさ、寒気**
- **のどの痛み、咳、鼻水**
- **関節・筋肉の痛み　など**

インフルエンザワクチンについて

インフルエンザワクチンは、発症を防ぐだけでなく、重症化を防ぐ効果もあります。接種後、効果が出るまでに2週間程かかります。
早めの接種をおすすめします。





感染を防ぐためにできること

①手洗い・手指消毒　②マスクの着用　③換気　④バランスの良い食事　⑤十分な休息・睡眠

これから少しずつ寒くなってきます。
毎日の手洗い、手指消毒、バランスの良い食事、十分な睡眠を心がけて元気に秋を過ごしましょう。





◆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

いずみざき南東北

第 197 号（令和 8 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ケ入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ケ入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

◆要介護にならないために―フレイル・ロコモ・骨粗しょう症とは？―

“フレイル”とは，日本語にすると虚弱といい，加齢に伴い心身の機能が低下し，日常生活活動や自立度の低下を経て要介護に陥る健康な状態と要介護状態の中間地点にある状態のことです．原因として，①加齢に伴う活動量の低下，②社会交流機会の減少，③身体機能の低下，④認知機能の低下，⑤体重減少などがあります．

“ロコモティブシンドローム”とは，運動器の障害による移動機能の低下のことです．原因として，①運動器自体の疾患，②加齢による運動器機能不全があります．

“骨粗しょう症”は，骨が減って骨折しやすい状態にある病気です．寝たきりの原因として脳卒中，認知症，老衰，関節疾患，骨折転倒があり，近年骨粗しょう症の薬物療法が進歩しているので骨折の件数は減少していること，骨粗しょう症の予防のために一日に約1000mg以上のカルシウムを目安に牛乳やチーズなどカルシウムの豊富な食品を摂取することが望ましいです．

要介護にならないための予防のポイントとして①運動(家事や庭仕事，体操など)，②栄養(バランスよく三食食べる)，③社会参加(外出や家族や友人と話す)，④口腔(食後の歯磨き，定期的な歯科受診)が挙げられます．

泉崎南東北診療所では，毎週月曜日の午前，火曜日，木曜日，第一・第三土曜日に小林　利男先生による整形外科の外来診療を行っております．
詳しくは受付までお問い合わせください．



《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。**

通所リハビリ





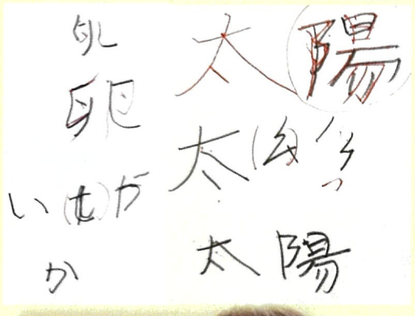




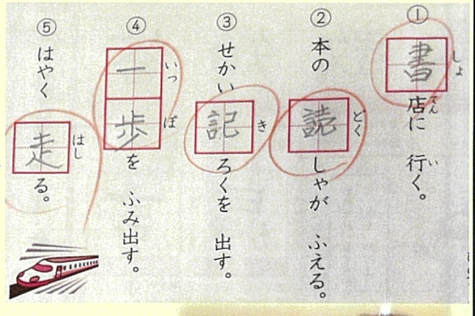
通所では、自宅で元気に過ごすことが出来るよう、平行棒体操も行っています。皆で一生懸命行いました♪

リハビリ

脳梗塞のあと、読み書きができなくなったN様。
病院退院後、すぐに通所リハビリで、言語聴覚士によるリハビリを再開しました。

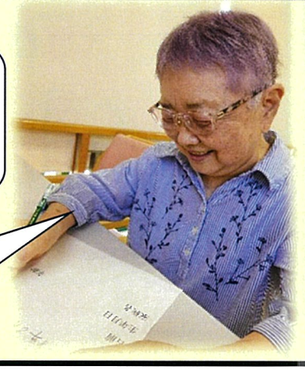


1年後、
漢字ドリルが
できるように





家族が買ってくれる漢字ドリルと計算ドリルを頑張っています！



まだ、漢字が思い出せない時があるね。まだまだ頑張るよ～

入所

泉崎南東北祭り

9月13日（日）泉崎南東北祭りが開催されました！コロナの感染拡大後、初めての野外開催となり、射的や輪投げ、魚釣りのゲームコーナーや、職員によるよさこい踊りの披露。キッチンカーや飲食ブースによる飲食物の提供など日常とは違った雰囲気に活気があふれていました。



























