泉崎南東北診療所　11 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	小林利男	内藤　梓	小林利男	小林利男	小林利男	休診
	11/2.9.16.30 診療 整形外科	11/10.17.24 診療 整形外科	消化器内科・外科	整形外科	11/6のみ診療 整形外科・内科	11/7.21 診療 整形外科	
		内藤　梓		内藤　梓	内藤　梓	内藤　梓	
		11/10.17.24診療 消化器内科・外科		消化器内科・外科	11/13.20.27 診療 消化器内科・外科	11/14.28 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	
					11/6.13.20 診療 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	小林利男	内藤　梓	小林利男	小林利男	小林利男	
	11/2.9.16.30 診療 形成・皮膚	11/10.17.24 診療 整形外科	消化器内科・外科	整形外科	11/6のみ診療 整形外科	11/7.21 診療 整形外科	
	緑川博文	内藤　梓	水曜　14：30 受付終了	内藤　梓	内藤　梓	内藤　梓	
	11/2のみ診療 心臓血管外科	11/10.17.24診療 消化器内科・外科		11/12.19.26 診療 消化器内科・外科	11/13.20.27 診療 消化器内科・外科	11/14.28 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）				



※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）

※11/27（金）午前の眼科は休診になります。

烏峠の除草作業に参加してきました。

当施設も、泉崎村ボランティア連絡協議会に団体加入しております
9月5日に除草作業を行い、参道や見晴らし台がとても綺麗になりました
烏峠は泉崎村が一望でき、今の時期は紅葉がてとてもきれいです





これからも
村民の皆様の
お力になれるよう
頑張っていきます！！

◆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 198　号（令和 8 年 11 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

寒暖差と乾燥に負けない体調管理のコツ！

○**寒暖差による体調不良**（寒暖差疲労・寒暖差頭痛）
秋が深まり、急激な気温の変化に体が対応しきれず、自律神経が乱れやすくなることで起こります。
主な症状: 倦怠感、労感、頭痛、めまい、肩こり、冷えなどです。
対策…服装の調整: カーディガンやストールなど、脱ぎ着しやすいもので体温調節をこまめに行いましょう。特に、首元、手首、足首の「三首」を温めると効果的です。ウォーキングなどの軽い運動で血行を促進し、自律神経の働きを整えましょう。

○**感染性胃腸炎**（ノロウイルスなど）
ノロウイルスなどのウイルス性の胃腸炎は、11月頃から患者数が増え始め、冬にかけて流行のピークを迎えます。
主な症状: 突然の嘔吐、下痢、腹痛、熱や頭痛を伴うこともあります。感染力が非常に強いのが特徴です。
対策…徹底した手洗い食事の前やトイレの後だけでなく、外出から帰宅した際も石鹸を使って丁寧に手洗いをしましょう。
もし家族などが嘔吐した場合は、マスクや手袋をして、塩素系漂白剤などを使用して適切に処理し感染拡大を防ぎましょう。

○**季節性うつ病**（SAD：季節性情動障害）
日照時間が短くなることにより、脳内の神経伝達物質であるセロトニンの働きが低下することで発症しやすくなると考えられています。「11月病」とも関連しています。
主な症状: 気分の落ち込み、無気力、過眠（日中も眠い）、過食（特に甘いものや炭水化物を欲する）など。
対策…日光を浴びる: 意識的に日中に屋外へ出て、太陽の光を浴びる時間を作りましょう。特に朝の光を浴びると効果的です。
規則正しい生活: 睡眠時間を確保し、バランスの取れた食事を心がけましょう。その他の感染症（RSウイルス感染症、マイコプラズマ肺炎、インフルエンザ・コロナウイルス）などにも注意。空気が乾燥し始めると、ウイルスが空気中に漂いやすくなり、呼吸器系の感染症も増え始めます。インフルエンザ・新型コロナウイルス: 流行期に入るため、手洗いやうがい、人混みでのマスク着用などの基本的な感染対策を継続しましょう。また、ワクチン接種も有効な予防策です。

11月の健康的な過ごし方3つのポイント
①**部屋の換気と加湿**: 乾燥対策として加湿器などを使い、湿度を適度に保ちましょう（目安：40～60%）。また、ウイルス対策のため定期的な換気も大切です。
②**免疫力アップ**: 栄養バランスの取れた食事と十分な睡眠で、体の抵抗力を高めましょう。
③**基本的な感染予防**: 帰宅時や調理前の手洗いを徹底しましょう。

アプリコ薬局より一部抜粋



《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。
○面会はキーパーソンの方からの予約のみ受付可能。
10月1日～3月31日までは小学生以下の方の面会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

運動会















通所では、10月に秋のミニ運動会を行いました。参加者からは、多くの笑顔が見られていました♬

リハビリ

「歩いて移動する」という動作には、ただまっすぐ歩くだけでなく、向きを変えて椅子に座る、障害物を避けて歩くなど、さまざまな応用動作が含まれます。

リハビリでは、こうした動作を安全に行えるよう、**実際の生活を想定した歩行練習**にも取り組んでいます。



狭い場所はぶつからないように気を付けて！



椅子に座る時はゆっくり慎重に☺

他にも、歩行中にドアを開閉する動作や、会話をしながら歩くなど、いろいろな歩行練習を行っています。



入所

施設の中でも紅葉の雰囲気を味わえるように・・・

秋











