

ぼくたち わたしたち むし歯ありません！

4月の3歳児健診で、むし歯のなかった子どもたちを紹介します。

いしはら けん と
石橋 賢人くん
(築 館)

いとう あさ ひ
伊藤 朝陽くん
(築 館)

かの たい が
狩野 太珂くん
(築 館)

すぎわら れつ お
菅原 礼央くん
(築 館)

すずき あい ま
鈴木 鳳真くん
(築 館)

さいとう ひろ あ
佐藤 広愛くん
(栗 駒)

おおとも まな み
大友 愛実ちゃん
(一 迫)

さいとう こ はる
齋藤 心陽ちゃん
(一 迫)

さいとう あい か
佐藤 楓華ちゃん
(一 迫)

さいとう そら
佐藤 蒼空くん
(瀬 峰)

ふじわら な お
富士原 南緒ちゃん
(金 成)

おの でら ひなた
小野寺 陽咲ちゃん
(志波姫)

かたやま こと ね
片山 奏音ちゃん
(志波姫)

かとう くみ
加藤 来望ちゃん
(志波姫)

さいとう あい い
佐藤 碧一くん
(志波姫)

さいとう と へ
佐藤 叶笑ちゃん
(志波姫)

さいとう なお
佐藤 凜くん
(志波姫)

※了解を得た人のみ掲載しています。



フレイル予防の3本柱 ～運動編～



フレイル・ドミノとは

健康な状態と介護が必要な状態の中間のことをフレイルといい、ドミノ倒しのように体の機能が衰えることをフレイル・ドミノといいます。社会とのつながりを失うことが最初のドミノです。

運動でフレイル予防！

体を動かすことは、筋肉の発達だけでなく、食欲や心の健康にも影響します。無理せず楽しく続けることが大切です。掃除をしながら、両足を前後に開き、下半身を伸ばして筋肉

を鍛えることができます。(図1)

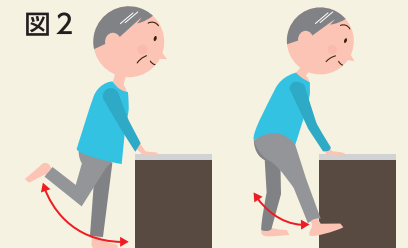
また、台所や洗面台で立ちながら膝を曲げ、足を後ろに動かして、歩行に必要なお尻や太ももの外側の筋肉を鍛えることができます。(図2)



図1



図2



＋休日急患診療当番医・調剤薬局

問 市民生活部健康推進課 ☎ (22) 0370

診療時間は、午前9時から午後5時までです。受診する際は、あらかじめ、当番医に電話で症状を伝え、必ず健康保険被保険者証を持参してください。また、休日当番医は、変更になることがあります。最新の情報は、市ウェブサイトで確認してください。なお休日当番医の診療時間に、二次救急医療施設(栗原中央病院)を直接受診することは、控えましょう。

月日	医 科	歯 科	調剤薬局
6/2 (日)	岩淵医院 [栗駒] ☎ (45) 2155	まるき内科クリニック [志波姫] ☎ (24) 8073	—
9 (日)	佐藤外科医院 [築館] ☎ (22) 2661	阿部内科医院 [若柳] ☎ (32) 6929	—
16 (日)	つきだてこどもクリニック [築館] ☎ (24) 8753	栗原市立若柳病院 [若柳] ☎ (32) 2335	—
23 (日)	氏家医院 [若柳] ☎ (32) 2328	たまがけ医院 [一迫] ☎ (52) 5115	—
30 (日)	くりこまクリニック [栗駒] ☎ (45) 2128	沢辺中央医院 [金成] ☎ (42) 1171	—
			上小路一桝新生薬局 [栗駒] ☎ (45) 1255
			マリーン調剤薬局志波姫店 [志波姫] ☎ (23) 3520
			東町調剤薬局 [築館] ☎ (21) 0012
			阿部内科医院(院内) [若柳] ☎ (32) 6929
			アイベル薬局 築館店 [築館] ☎ (24) 8869
			サデン調剤薬局 [若柳] ☎ (35) 1178
			氏家医院(院内) [若柳] ☎ (32) 2328
			ひまわり薬局 [一迫] ☎ (57) 6035
			上小路一桝新生薬局 [栗駒] ☎ (45) 1255
			オリーブ調剤薬局 [金成] ☎ (24) 7480