

くらしのカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
内 海上内科 ☎25-1501 外 刈田病院 ☎25-2145	ペットボトル	午前：湯原出張診療 午後：関診療所休診	もえるごみ	缶	午後：湯原出張診療	
9	10	11	12	13	14	15
内 水野内科 ☎25-2736 外 刈田病院 ☎25-2145		午前：湯原出張診療 午後：関診療所休診	もえるごみ	ビン・紙類	整形外科外来 受付時間： 3時30分まで 容器包装プラ	
16	17 敬老の日	18	19	20	21	22
内 梅津内科 ☎24-3571 外 橋本整形 ☎25-1616	内 引地泌尿器科 ☎25-2036 外 さたけ整形 ☎33-4855	午前：湯原出張診療 午後：関診療所休診	もえるごみ	午後3時30分～ 関診療所休診 その他プラ	代診医診療	内 塚本内科 ☎26-1026 外 こまつクリニック ☎22-2115
23	24	25	26	27	28	29
内 やまきクリニック ☎26-3888 外 大泉記念病院 ☎22-2111		午前：湯原出張診療 午後：関診療所休診	もえるごみ	不燃・紙類	整形外科外来 受付時間： 3時30分まで 容器包装プラ	
30	10/1	10/2	10/3	10/4	10/5	10/6
内 佐藤医院 ☎32-2002 外 大橋整形 ☎22-2888	ペットボトル	午前：湯原出張診療 午後：関診療所休診	もえるごみ	缶	午後：湯原出張診療	

※生ゴミを出す場合は、必ず水気を十分に切ってから出すようにして下さい。
 ※休日歯科診療は、白石市健康センター2階で9時から17時まで。
 ※休日当番医は、都合により変更になる場合があります。

今月の納税

この社会
あなたの税が
生きている

固定資産税 第3期
国民健康保険税 第3期
後期高齢者保険料 第3期

納期及び口座振替は10月1日(月)です。
 納期内納入にご協力をお願いします。
 事前に預貯金の残高を確認しましょう。

戸籍の窓

平成24年8月21日現在
(敬称略)

◆お悔やみ申し上げます

高橋 恭子 80歳(横川)
 小山 治夫 79歳(横川)
 岸 タケヨ 101歳(関)
 秋 葉 や す 92歳(千蒲)

町の人口

平成24年7月31日現在

男 827人(+1)
 女 852人(+11)
 計 1,679人(+12)

世帯数 705戸(+3)

()先月比

※住民基本台帳法の一部改正により、
 7月9日から外国人の方も含まれる
 ようになりました。

健康一ロメモ

正しいウォーキング

近年、健康のためにウォーキングをする方が多くなってきました。ウォーキングは多くの人々が手軽に始められ、高い効果が得られる良い運動なのですが、単に脚だけで進む歩き方だと運動効果が半減するだけでなく、膝や腰などを痛めてしまう原因にもなります。

今回はウォーキングの方法について説明します。良い歩き方は、丹田(い)わゆる下腹、へその下あたり)を中心に、体全体を使った「運動連鎖」に基づいて行います。

①まず歩く前に、深呼吸をしながらラジオ体操などの準備体操をします。これによって良い姿勢や呼吸法も得られます。

②丹田に力を入れます。③肩甲骨をよく動かすよ

公立刈田総合病院 整形外科
 Takehiro Sugaya
 菅谷 岳 広



うに肘をしっかり引いて歩き始めます。

④肩甲骨の動きに連動して骨盤が自然に前に出ます。

⑤骨盤に連動して脚が自然に前に出ます。

つまり、肩甲骨をよく引いて、骨盤から前に進むように意識して歩くのです。脚に過度の負担がかからず、体全体が使って効果的です。ランニングや普段歩く時でもこのように体幹を意識すると良いでしょう。

最近はこのような体幹を使ったウォーキングについて解りやすく解説している本がいくつか書店に並んでいます。一度読んでみると良いかもしれません。

健康結果について

先日の住民健診を受けた方はそろそろ結果が返ってくる頃と思われます。当診療所に通院中の方は、結果の異常の有無に関わらず確認のため、外来受診時に結果の用紙を御持参下さい。尚、通院中でない方も異常があった方は、できるだけ早めに医療機関を受診しましょう。当診療所では、採血検査(血糖、コレステロール、肝機能など)や胃がん検診などの2次検査を受け付けております。必要に応じ専門医療機関への紹介も行いますので、検査を希望される方はお気軽にご相談ください。

尚、9月より小児のポリオワクチンが生ワクチン(経口接種)から不活化ワクチン(皮下注射)へ、集団接種から個別接種へと変わります。当診療所でも不活化ワクチンでの接種を行うていく予定ですが、接種を希望される方は事前に診療所へ御予約、お問い合わせください。

【整形外科外来のお知らせ】
 9月14日(金)と28日(金)です。毎週火曜日の午後は研修のため休診します。

都合により9月21日(金)は代診医による診療となりますのであらかじめご了承ください。

いさひ診療所
 所長 宮崎 武文



「ぎゅっ」
 湯原 松川 貴美 さん

私には四人の子供がいます。ちよつと反抗期だけれども面倒見が良い長男、ちよつと泣き虫だけれども心の優しい長女、かなり甘えん坊だけれどもお姉ちゃんといわれるのが大好きな次女、そして、よちよち歩き始めて我が家のアイドルの三女。四人の子供に恵まれて、毎日ばたばた日々を過ごしています。

以前ある人から、「頑張った」褒美に「物」ではなく、「頑張ったね」と「ぎゅっ」としてあげて下さい。」といわれました。

私は、下の子にばかり目がいき上の子供達に「ぎゅっ」としていいことに気がつきました。

小さい頃は手を繋いだり抱っこしたりするけど、大きくなってくると、なかなか抱っこも手を繋ぐこともなくなっていました。

その言葉を聞いてからは、「テストで百点とって偉かったね!」「持久走大会頑張ったね!」と何かと「ぎゅっ」としています。たまにイヤな顔をするときもあるけれど、もう恥ずかしくてイヤだと言われるまでしてあげたいと思います。

ママ歴もまだ浅く、まだまだ未熟な私ですが、子供と一緒に成長していけたら嬉しいです。次回は、職場の同僚の海藤直子さんにリリースされます。

