

くらしのカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1 内 えんどうクリニック ☎26-3888 外 刈田病院 ☎25-2145	2 ペットボトル	3 憲法記念日 内 たかはし内科 ☎22-2535 外 大泉記念病院 ☎22-2111	4 みどりの日 内 三浦クリニック ☎25-6854 外 刈田病院 ☎25-2145 もやせるごみ	5 こどもの日 内 海上内科 ☎25-1501 外 大泉記念病院 ☎22-2111 缶	6	7
8 内 佐藤医院 ☎32-2002 外 刈田病院 ☎25-2145	9	10 午前：湯原出張診療	11 もやせるごみ	12 関診療所代診 午後4時～休診 ピン・紙類	13 関診療所代診 午後4時～休診 容器包装プラ	14
15 内 内方医院 ☎32-2101 外 刈田病院 ☎25-2145	16	17 午前：湯原出張診療 午後3時30分～ 関診療所休診	18 もやせるごみ	19 関診療所代診 午後4時～休診 その他プラ	20	21
22 内 柿崎小児科 ☎25-2210 外 大泉記念病院 ☎22-2111	23	24 午前：湯原出張診療	25 もやせるごみ	26 関診療所代診 午後4時～休診 もやせないごみ・紙類	27 容器包装プラ	28
29 内 堤医院 ☎25-1181 外 大泉記念病院 ☎22-2111	30	31 午前：湯原出張診療	6/1 もやせるごみ	6/2 関診療所代診 午後4時～休診 缶	6/3	6/4

健康一ロメロ

■寒さと関節痛

寒い朝には身体が硬くなって、動くのに一苦労することがあります。また、時には身体のふしぶしが痛くなったり、手足のしびれが出ることもあります。なぜこのようなことが起こるのでしょうか？

原因は、関節の病気のこともありますが、多くは寒くなると血流が悪くなり、関節がスムーズに動かなくなったり、神経痛を感じるようになったりという場合が多いようです。

特に、寝起きでは、すぐに身体を動かそうとすると、身体全体の血流が就寝中には少なくなっていくために、筋肉も十分に動きません。関節内にも十分に潤滑剤（関節液）が行き渡っておらず、結果的に関節に無理な動きのかかる運動になって、

痛みを感じる場合が多いようです。

このようなことを予防するためには、起きた後すぐに動く前に、布団の中で手足や腰を少し曲げ伸ばしてストレッチを行うことが有効です。手が痛いような場合は、お湯に数分間手を浸して、その中で運動をしてから手指を使うようにするとスムーズに使えます。

自動車も、寒い朝には暖機運転をしてから走行をすると、エンジンが長持ちします。

人間の身体も、暖めてから使うようにすると、長持ちします。

皆さんも試してみてください。



Takahashi Shin
高橋 新

公立刈田総合病院整形外科 診療部長

いらい診療所

所長 白井 雄

皆さんこんにちは。4月から診療所に赴任した白井です。前任の菅井先生とは大学の同期で、まさに寝食をともにした仲です。ただ、布団にまでもぐり込んだかどうかは本当に覚えていませんが、それほど彼のこと好きだったということでしょう。念のため断っておきますが私は別に男が好きなのではありませんので、誤解のないようお願いいたします。

専門は整形外科です。この3月まで大病院の外傷センターというところで、主に重症外傷の診療をおこなっていました。菅井先生のように胃カメラといった専門的な検査などはできなくなりますが、これまで通り一般内科を中心とした診療を近隣の医療機関とも連携しながらおこなっていきたいと思いますのでよろしくお願いたします。

七ヶ宿は空気が澄んでいて水もきれいなのでとても癒されます。酔っ払って川やダムで泳がないようにと、菅井先生から置き手紙があったので気をつけたいと思います。もう少し自分のことを書きたかったのですが今月号はこのくらいにしておきます。それではまた。

国保診療所から診療時間のお知らせ

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
午前	関	湯原	関	関(代診医)	関
受付	8時30分～11時30分	9時～10時15分		8時30分～11時30分	
診察	9時～正午	9時15分～10時30分		9時～正午	
午後	関	関	関	関(代診医)	関
受付		1時～4時30分 第3火曜日 3時まで		1時～3時30分	1時～4時30分
診察		1時30分～5時 第3火曜日 3時30分まで	2時30分～5時	1時30分～4時	1時30分～5時

・診察は予約制となっております。
 ・医師の出張や学校健診などにより、診察時間が変更になることがありますので予約外で受診される場合は、事前に診療所に電話でご確認頂くことをお勧めします。
 ・毎月第1週から第4週の各木曜日は代診医による診察です。

お問い合わせ 七ヶ宿町国保診療所 (☎37-2002)

※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1期
軽自動車税 全期

納期及び口座振替は5月31日(火)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28年4月19日現在

◆お悔やみ申し上げます

日下 盛雄 88歳(横川)
 菊池 市太郎 93歳(関)
 二関 弘 87歳(湯原)
 佐藤 初太郎 96歳(長老)
 日野 美代子 89歳(関)
 小原 キミ 90歳(横川)

町の人口

平成28年3月31日現在

男 746人(-0)
 女 767人(-4)
 計 1,513人(-4)

世帯数 658戸(-0)
 ()先月比