

おおめまクリニック 医師

Hideyuki Onuma 大沼 秀行

■鼻呼吸について

鼻は呼吸器の玄関口です。人は鼻で呼吸をすることに...



乳児での鼻閉（鼻づまり）は、哺乳障害・哺乳時間の延長として現れます。発育途中にある子ども...

「七ヶ宿診療所」

所長 宮崎 武文

■インフルエンザが流行しています！

宮城県内、特に七ヶ宿町を含む仙南地域においてインフルエンザが流行しています。こまめな手洗い、うがい...

■ロタウイルスワクチン接種開始のお知らせ

ロタウイルスワクチンの公費助成の開始に伴い、当診療所でもロタウイルスワクチン（生ワクチン）の接種を開始しました。推奨される初回接種は生後8週〜14週まで...

【整形外科外来のお知らせ】

3月は8日（金）、22日（金）となります。

【休診のお知らせ】

毎週火曜日の午後は研修のため休診とさせていただきます。

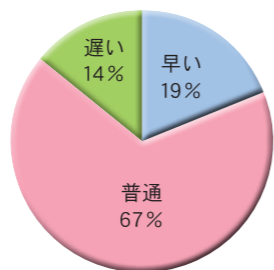
けんこう広場

保健センター通信

☎37-2331

食事はゆっくり、よく噛んで

「人と比較して食べる速さ」について、普通と感じている人は「67%」、早い「19%」、遅い「14%」と答えています。



「人と比較して食べる速さ」 H24年度七ヶ宿町 特定健診問診より

噛む回数は1度に30回とも言われていますが、みなさんがいかがですか？ 噛む回数を増やすという事は、おのずと食べるスピードもゆっくなりになります。...

お口の健康を保ちましょう！

しっかりと噛めて、食事が美味しく食べられることはとても幸せなことです。また、口の中の元気は、身体の健康、老化防止、生きがいにも深く関わってきます。

- ① 日頃の歯磨きを丁寧にしましょう。（入れ歯のお手入れも欠かさず）
② かかりつけ医を持ち、定期的に歯医者へいきましよう。

「8020よい歯コンクール」参加者を募集します！

80歳で自分の歯を20本持ちましようという運動が全国で広がっています。今年も、この運動の一環としてコンクールが開催されます。みなさんからのご応募をお待ちしております。

- 対象 現在満80歳以上で、現存歯が20本以上、健康状態の良好な方
● 主催 宮城県歯科医師会
● 表彰 最優秀賞、特別賞、優秀賞、8020賞
● 応募 保健センターまでご連絡ください。担当 太田



「七ヶ宿に来て」

瀬見原 紺野真輝さん

私は去年の4月からここ七ヶ宿へ来ました。七ヶ宿で過ごす日々は初めてすることの連続でした。一人暮らし、仕事、自動車運転など周りの方々の協力と支えなしではできなかったことばかりです。

また、自然豊かな環境での生活も初めてで、慣れないことばかりでした。困ったのはカメムシで、至る所で発見しては嫌な気分になっていました。今では少し慣れてきて、耐性がついてきた様な気がします。カメムシやブヨなどは好きになれませんが、ダムや山などの美しい風景には心洗われる気持ちです。これからは七ヶ宿の良い所をたくさん見つけていきたいと思っています。

今回は、西山学院高等学校で体育教師を勤める中川裕子さん（瀬見原）です。

お知らせ

■健康相談

お子さんからお年寄りまでの健康相談、栄養相談に保健師、栄養士が対応いたします。健診結果の相談や貯健手帳の相談にも応じます。

- 実施日 3月4日（月） 3月15日（金）
● 申込み 事前に予約が必要です。保健センターまでご連絡ください。

■こころの相談

専門医によるカウンセリング等を行っています。本格的な精神疾患から、ちょっとしたストレスまで幅広く対応しています。

- 実施日 3月1日（金）
● 申込み 事前に予約が必要です。保健センターまでご連絡ください。
■げんき塾（運動教室）
● 日時 3月15日（金） 午後1時30分より

- 場所 活性化センター
● 内容 ダンベル体操 など 講師 東北福祉大学 社会貢献センター 星 勝久氏
● 持ち物 上靴