

日	月	火	水	木	金	土
ごみの出し方に関するお願い ごみは収集日の朝に出してください。 ルールを守って集積所をきれいに使いましょう。				1 関診療所代診 午後4時～休診 缶	2 歯科診療	3 文化の日 内 柿崎小児科 ☎ 25-2210 外 大泉記念病院 ☎ 22-2111
4 内 つつみクリニック ☎ 25-1181 外 刈田病院 ☎ 25-2145	5 ペットボトル	6 午前：湯原出張診療	7 リハクト 保健センター 午後1時15分～ 歯科診療 もやせるごみ	8 リハクト 湯原コミセン 午前10時～ 関診療所代診 午後4時～休診 ビン・紙類	9 関診療所代診 午後4時～休診 歯科診療 容器包装プラ	10
11 内 加藤医院 ☎ 26-2653 外 刈田病院 ☎ 25-2145	12 よいトレ（運動） 活性化センター 午後1時30分～	13 午前：湯原出張診療	14 歯科診療 もやせるごみ	15 関診療所代診 午後4時～休診 その他プラ	16 歯科診療	17
18 仙南グリーンセンター 休日受入日 内 かのクリニック ☎ 26-6330 外 刈田病院 ☎ 25-2145	19	20 午後3時30分～ 関診療所休診 午前：湯原出張診療	21 リハクト 保健センター 午後1時15分～ 歯科診療 もやせるごみ	22 リハクト 湯原コミセン 午前10時～ 関診療所代診 午後4時～休診 もやせないごみ・紙類	23 勤労感謝の日 内 たかはし内科 ☎ 22-2535 外 おおはし整形 ☎ 22-2888 容器包装プラ	24
25 内 海上内科 ☎ 25-1501 外 大泉記念病院 ☎ 22-2111	26 げんき塾（運動） 活性化センター 午後1時30分～	27 精神保健相談 保健センター 午後1時30分～ 午前：湯原出張診療	28 歯科診療 もやせるごみ	29 ビン	30 歯科診療	12/1

※生ごみを出す場合は、水気を十分に切ってください。また**全てのごみ袋は、袋の口をしっかりと結んで出すようにしてください。**
 ※休日歯科診療は、白石市健康センター2階で9時から17時までです。
 ※医師の出張や健診などにより、診療時間に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。
 ※休日当番医は、都合により変更になる場合があります。
 ※運動教室にはじめて参加される方は、保健センターへご連絡ください。

健康一口メモ

お口の老化 「オーラルフレイル」 知っていますか？

小野歯科医院 院長

人は加齢に伴い身体だけでなく、歯や舌などの機能も衰えます。食べこぼしやむせることが増えるといった口まわりのささいなトラブルを、全身の衰えのサインととらえる「オーラルフレイル」という考え方が広がってきています。

歯が20本残っているか、かむ力が弱くないかなど、6つの項目のうち3つ以上該当する人は、いずれも該当しない人と比べて、死亡率が2倍、介護が必要になるリスクも2・4倍になるそうです。身体的な衰えを引き起こす要因にならないよう口の機能維持が必要になります。

【6項目】①残っている歯が20本未満②かむ力が弱い



Ono Takashi
小野 貴志夫

- ③口を上手く動かさない
- ④舌の力が弱い
- ⑤かたい食品が食べづらい
- ⑥むせやすい

歯を失う代表的な原因は虫歯や歯周病です。これらは歯科治療の進歩や予防の普及により、ある程度はコントロールできるようになりました。しかし、残った歯を健康で機能できる状態に保つには、プラスチックが必要で、それは、フアが必要で、それは、しっかりと呼吸し、話をし、噛んでのみ込む、また唾液を出して食べる、おいしい物がおいしいと感じることが大事です。

こちら診療所

所長 千葉 哲矢

みなさま、こんにちは。秋も深まり、日が短くなってきましたね。
 今回は前回に引き続きワクチンの話題と、診療所からのお話です。

診療所では10月からインフルエンザの予防接種を開始しました。インフルエンザは、インフルエンザウイルスによって起こる、発熱や関節痛、咳や鼻水などの風邪症状が見られる病気です。重症化すると、脳症や肺炎を起こすことがあります。予防接種による発症予防効果は年代や流行などによりまちまちですが、子どもで2割から3割、大人では3割から5割程度とされ、完全な予防にはなりません。ではなぜ予防接種を勧めるのかといえば、先にお話した、インフルエンザの重症化を防ぐためです。特に小さい子どもや高齢者では重症化しやすく、予防接種が勧められています。予防接種が効果を発揮するのは、接種後約2週間から約5ヶ月までです。助成により安く接種できる場合がありますので、ぜひご検討ください。

診療所では、受診される方のお薬手帳を確認しています。いろいろな病気を抱え、複数の医療機関にかかっている方も多くみられます。お薬をお出しするときに、お薬が重複したり、お薬同士の作用で効果が強くなったり弱くなったり、思わぬ副作用を起したりします。受診する際には、ぜひお薬手帳を持参していただき、確認させていただきます。ご協力をよろしく願います。

秋を感じる紅葉

10月末、町内は紅葉の見頃を迎えました。この写真は東北一の吊り橋であるやまびこ吊り橋です。団体で来られる方も多く、「数年ぶりに来ましたが、とてもきれいですね」「今日来て良かった」と七ヶ宿町の秋を満喫していました。



はみだし ケイゴ

このコーナーでは、編集の都合上、載せたかったけど記事に入り切らなかった写真、情報を掲示して紹介するコーナーです。

国民健康保険税 第5期 後期高齢者保険料 第5期	この社会 あなたの税が 生きている	戸籍の窓 平成30年10月25日現在 (敬称略)	町の人口 平成30年9月30日現在
納期及び口座振替は11月30日(金)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。	◆出生おめでとうございます 小室 來 奏 浩貴・唯花 (関) ◆結婚おめでとうございます 橋本 正 信 (峠田) 中 橋 由布子 ◆お悔やみ申し上げます 小笠原 與三郎 92歳 (関) 山 田 金之助 94歳 (湯原) 吉 田 邦 夫 94歳 (関)	男 706人 (-5) 女 700人 (-3) 計 1,406人 (-8) 世帯数 648戸 (-2) () 先月比	